

ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui perbandingan antara derajat self-compassion pada wanita berkeluarga yang bekerja dan tidak bekerja di Gereja 'X' Bandung. Pemilihan sampel menggunakan metode accidental sampling dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 128 orang, yaitu 71 wanita berkeluarga yang bekerja dan 57 yang tidak bekerja. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian komparatif.

Alat ukur yang digunakan merupakan hasil terjemahan kuesioner self-compassion yang dirancang Dr. Kristin D. Neff (2003) oleh Missiliana R., M.Si., Psikolog. Alat ukur tersebut memiliki reliabilitas yang tinggi ($\alpha = 0,8182$) dan semua itemnya valid (rentang r antara 0,323-0,606). Data yang diperoleh diolah menggunakan uji beda t -Test dengan program SPSS 17.

Berdasarkan pengolahan data secara statistik, didapatkan nilai signifikansi 0,563 untuk uji dua arah dengan nilai α 0,05. Kesimpulan yang ditarik adalah tidak terdapat perbedaan signifikan antara derajat self-compassion wanita berkeluarga yang bekerja dan tidak bekerja. Peneliti menyarankan agar dilakukan penelitian mengenai kaitan antara jumlah anak, usia anak, penggunaan jasa bantuan, atau kisaran pendapatan rumah tangga dengan derajat self-compassion.

Kata kunci: self-compassion, komparatif, wanita berkeluarga yang bekerja, wanita berkeluarga yang tidak bekerja.

ABSTRACT

This research is an explorative study concerning the self-compassion degree on married women at 'X' Church Bandung. This research aims to compare the self-compassion degree on working married women and non-working married women at 'X' Church Bandung. There were 128 respondents participating on this research (71 working married women and 57 non-working married women), using accidental sampling method.

The instrument used to collect the data on self-compassion degree was self-compassion questionnaire, consisted of 26 items designed by Dr. Kristin D. Neff (2003) and translated into an Indonesian version by Missiliana R., M.Si., Psikolog. The instrument has high reliability ($\alpha = 0,8182$) and the items were all valid ($r = 0,323-0,606$). The hypotheses of this research was tested using independent k samples t-Test through an SPSS 17 program.

The 2-tailed significance value obtained from the analysis was 0,563 with an α of 0,05. The result indicates that there is no significant difference between the self-compassion degree of working married women and that of non-working married women. Further researches may be conducted correlating number of children, children's age, use of helper's assistance, or household income to self-compassion degree.

Keywords: self-compassion, comparative, working married women, non-working married women

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
ABSTRAK.....	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DATAR TABEL.....	xi
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian	
1.3.1 Maksud Penelitian.....	7
1.3.2 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Kegunaan Penelitian	
1.4.1 Kegunaan Teoretis.....	8
1.4.2 Kegunaan Praktis.....	8
1.5 Kerangka Pemikiran.....	9
1.6 Asumsi Penelitian.....	18
1.7 Hipotesis Penelitian.....	18

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Self-Compassion*

2.1.1	Definisi <i>Self-Compassion</i>	19
2.1.2	Komponen <i>Self-Compassion</i>	
2.1.2.1	<i>Self-Kindness</i>	22
2.1.2.2	<i>Common Humanity</i>	24
2.1.2.3	<i>Mindfulness</i>	25
2.1.3	Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Self-Compassion</i>	
2.1.3.1	Faktor Internal	27
2.1.3.2	Faktor Eksternal.....	33
2.1.4	Manfaat <i>Self-Compassion</i>	
2.1.4.1	<i>Emotional dan Psychological Well-Being</i>	40
2.1.4.2	Motivasi.....	42
2.1.4.3	Kesehatan.....	43
2.1.4.4	Hubungan Interpersonal.....	44
2.1.4.5	Empati.....	45
2.2	Perkembangan Usia Dewasa.....	46
2.3	<i>Sex Roles</i>	51
2.4	Kebudayaan Individualisme dan Kolektivisme	
2.4.1	Menurut Singelis, et al.	52
2.4.2	Menurut Hofstede.....	54
2.5	Pernikahan dan Keluarga.....	56

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1	Rancangan dan Prosedur Penelitian.....	58
3.2	Bagan Rancangan Penelitian.....	58
3.3	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	
3.3.1	Variabel Penelitian.....	59
3.3.2	Definisi Konseptual.....	59
3.3.3	Definisi Operasional.....	59
3.4	Alat Ukur	
3.4.1	Alat Ukur <i>Self-Compassion</i>	61
3.4.1.1	Kisi-Kisi Alat Ukur.....	61
3.4.1.2	Sistem Penilaian.....	62
3.4.2	Data Pribadi dan Data Penunjang.....	63
3.4.3	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	
3.4.3.1	Validitas Alat Ukur.....	63
3.4.3.2	Reliabilitas Alat Ukur.....	63
3.5	Populasi dan Teknik Penarikan Sampel	
3.5.1	Sasaran Populasi.....	64
3.5.2	Karakteristik Populasi.....	64
3.5.3	Teknik Penarikan Sampel.....	64
3.6	Teknik Analisis Data.....	65
3.7	Hipotesis Statistik.....	65
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Gambaran Responden Penelitian	
4.1.1	Usia Responden Penelitian.....	66

4.1.2	Suku Bangsa Responden Penelitian.....	67
4.1.3	Pekerjaan Kelompok Wanita Berkeluarga yang Bekerja.....	68
4.2	Hasil Penelitian	
4.2.1	Uji Hipotesis Penelitian	68
4.2.2	Perbandingan Derajat <i>Self-Compassion</i> pada Wanita Berkeluarga yang Bekerja dan Tidak Bekerja	69
4.3	Pembahasan.....	71
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan	79
5.2	Saran	
5.2.1	Saran Teoretis	80
5.2.2	Saran Praktis.....	80
DAFTAR PUSTAKA.....		82
DAFTAR RUJUKAN.....		84
LAMPIRAN.....		85

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Kisi-kisi Alat Ukur	62
Tabel 4.1 Tabel Usia Responden Penelitian	66
Tabel 4.2 Tabel Suku Bangsa Responden Penelitian.....	67
Tabel 4.3 Tabel Tipe Pekerjaan Wanita Berkeluarga yang Bekerja	68
Tabel 4.5 Tabel Hasil Uji Beda (t-Test)	69
Tabel 4.6 Tabel Derajat <i>Self-Compassion</i>	69
Tabel 4.7 Tabulasi Silang antara <i>Self-Kindness</i> dengan <i>Self-Compassion</i>	70
Tabel 4.8 Tabulasi Silang antara <i>Common Humanity</i> dengan <i>Self-Compassion</i> ...	70
Tabel 4.9 Tabulasi Silang antara <i>Mindfulness</i> dengan <i>Self-Compassion</i>	71

DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1 Bagan Kerangka Pikir.....	17
Bagan 3.1 Bagan Rancangan Penelitian.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Persetujuan
- Lampiran 2 Kuesioner Pengambilan Data
- Lampiran 3 Kisi-kisi Alat Ukur
- Lampiran 4 Hasil Perhitungan Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur
- Lampiran 5 Hasil Perhitungan SPSS untuk Uji Beda T-Test
- Lampiran 6 Data Mentah Wanita Berkeluarga yang Tidak Bekerja
- Lampiran 7 Data Mentah Wanita Berkeluarga yang Bekerja
- Lampiran 8 Tabulasi Silang Data Penunjang dengan Deraja *Self-Compassion*
- Lampiran 9 Biodata Peneliti