

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Setiap individu dapat memilih akan menjadi siapa dirinya dan apa yang akan dilakukannya di masa depan. Ini juga menjadi tugas setiap individu dewasa, termasuk wanita. Sekarang ini, wanita dapat menentukan apakah ia lebih ingin menikah dan membangun keluarga sepenuh waktu atau bekerja dan meniti karier, bahkan mungkin bekerja di samping berkeluarga. Apapun pilihannya, ia akan berhadapan dengan tanggung jawab dan tuntutan yang menyertai pilihannya itu. Hal ini menjadi bagian yang menentukan kapan seorang dewasa mulai menetap atau *settle down* (Hurlock, 1980).

Pada survei awal kepada 10 wanita yang menjadi ibu rumah tangga sepenuh waktu, mereka menyatakan tuntutan dan tanggung jawab sehari-harinya meliputi bangun lebih pagi untuk memasak, menyiapkan keperluan suami, mencuci, membersihkan rumah, mengantar-jemput anak, juga mengatur pengeluaran ketika berbelanja untuk keperluan sehari-hari. Mereka yang memiliki pembantu rumah tangga dan/atau *baby sitter* merasa beban pekerjaan rumah tangganya diringankan sehingga masih dapat menghabiskan waktu bersama teman-temannya atau menekuni hobi. Begitu pula saat orang tua dapat membantu menjaga anak. Mereka mungkin merasa sedih, kesal, kecewa, atau bersalah ketika memutuskan mengerjakan urusan rumah tangga dan mengurus anak atau pergi arisan, menjadi aktivis di tempat ibadah, atau mendampingi suami ke suatu acara.

Kondisi tersebut berbeda dengan wanita yang menjalani peran berganda dengan bekerja di samping menjadi ibu rumah tangga. Walaupun bekerja, mereka tetap dituntut mengerjakan tugas-tugas rumah tangga dan mengasuh anak (Heymann, 2000, dalam Papalia, dkk., 2007). Berdasarkan hasil survei awal kepada 12 wanita berkeluarga yang bekerja, mereka merasa kurang memiliki waktu untuk berjalan-jalan bersama teman, pergi ke salon, atau bersantai membaca buku karena waktu, tenaga, dan perhatiannya terbagi antara memenuhi tanggung jawab dalam bekerja dengan mengurus rumah tangga dan keluarga. Mereka semakin merasa *down*, kecewa, bahkan marah kepada orang lain dan diri sendiri serta merasa dunia tidak adil terhadapnya saat mengalami diskriminasi suku bangsa, agama, atau jenis kelamin di tempat kerja atau kesulitan menghadapi atasan, rekan, dan/atau bawahan. Mereka merasa lebih mudah memenuhi tanggung jawab mereka jika dapat bekerja di rumah atau dekat rumah / anak-anak juga terbantu ketika memiliki tenaga pembantu rumah tangga, *baby sitter*, dan/atau mendapatkan bantuan dari anggota keluarga lain.

Pada satu sisi, wanita berkeluarga yang tidak bekerja dapat lebih rentan stres dan depresi dibandingkan yang bekerja. Hasil kajian menunjukkan sebagai istri wanita dituntut mendampingi suami di samping sebagai anak tetap dituntut memperhatikan orang tua. Kondisi ini dapat menyebabkan wanita di Indonesia lebih mudah stres dan depresi. Belum lagi ketika berhadapan dengan masalah terkait anaknya (Dr.Andri, SpKJ, dalam artikel di [health.kompas.com](http://health.kompas.com), 9 November 2011). Hasil studi dari Katrina Leupp, University of Washington (dalam artikel di [health.kompas.com](http://health.kompas.com), 27 Agustus 2011) juga menyatakan bahwa

memasuki usia dewasa tengah, justru lebih banyak ibu rumah tangga yang menunjukkan gejala-gejala depresi dibandingkan wanita yang memiliki pekerjaan di samping berumah tangga.

Pada sisi lain, wanita berkeluarga yang bekerja dapat lebih mudah merasa tidak puas dan frustrasi dalam hubungannya, ketika menghadapi tuntutan-tuntutan pekerjaan dan rumah tangga yang dapat saling bertentangan. Mereka lebih mudah merasa kesal ketika menemui perbedaan pendapat, merasa kurang dimengerti, dan sejenisnya (Locksley, 1980, dalam Lamanna dan Riedmann, 1985). Wanita yang menuntut diri memenuhi idealisme untuk sukses menjalankan kedua perannya tanpa hambatan yang berarti dapat menjadi lebih mudah depresi (Leupp, dalam artikel di [health.kompas.com](http://health.kompas.com), 27 Agustus 2011).

Berdasarkan hasil survei awal kepada 22 wanita berkeluarga yang bekerja dan tidak bekerja, sebagian menyalahkan diri sendiri, tidak mau mengasihani diri karena merasa tertinggal, atau tidak dapat melakukan sebaik orang lain, ketika menghadapi masa-masa sulit dalam hidup. Responden lainnya lebih mencoba menenangkan diri dan mengatakan bahwa kesulitan-kesulitan dihadapi juga oleh orang lain. Ada pula yang mengabaikan perasaan sedih atau kecewanya, memilih fokus saja mencari cara menyelesaikan masalahnya. Tindakan wanita berkeluarga yang bekerja dan tidak bekerja terhadap diri mereka sendiri saat menghadapi masa-masa menyulitkan menggambarkan *self-compassion* mereka (Neff, 2003).

Pada banyak tradisi Buddha, memahami penderitaan diri dan ingin melakukan sesuatu bagi diri sendiri sama pentingnya dengan melakukannya bagi orang lain yang kesulitan (Brach, 2003; Feldman, 2005; Salzberg, 2005, dalam

Neff dan Pommier, 2012). Berlandaskan pemahaman tersebut, Neff (2003) mendefinisikan *self-compassion* sebagai kemampuan menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan daripada mengkritik diri dengan keras; melihat suatu pengalaman sebagai bagian pengalaman manusia secara umum daripada sesuatu yang mengisolasi diri sendiri; serta memperlakukan pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan yang terluka dengan penuh kesadaran daripada terpaku dan membesar-besarkannya.

*Self-compassion* tersusun oleh tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *a sense of common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2003b). Ketiga komponen ini berkombinasi dan berinteraksi bersama membentuk pola pikir *self-compassion*. Berikut hasil survei awal melalui pembagian kuesioner kepada 12 wanita berkeluarga yang bekerja dan 10 wanita berkeluarga yang tidak bekerja dengan kisaran usia 30-60 tahun berdasarkan komponen-komponen *self-compassion*.

Dilihat dari komponen *self-kindness*-nya, sebanyak 33,33% wanita berkeluarga yang bekerja berbanding 40% yang tidak bekerja secara aktif berusaha tidak menyalahkan diri sendiri tetapi menenangkan diri ketika menghadapi masa-masa sulit. Sebanyak 16,67% wanita berkeluarga yang bekerja mengaku tidak mau mengasihani diri dan cenderung menghakimi diri saat menghadapi kesulitan, tetapi tidak ada wanita berkeluarga yang tidak bekerja yang menyatakan hal serupa. Sementara 50% wanita berkeluarga yang bekerja berbanding 60% yang tidak bekerja cenderung berada di tengah. Mereka tidak secara aktif menghibur dirinya pada masa-masa sulit, tetapi tidak juga menyalahkan atau mengkritik dirinya berlebihan.

Dilihat dari komponen *common humanity*, sebanyak 33,33% wanita berkeluarga yang bekerja berbanding 60% yang tidak bekerja menyadari bukan hanya dirinya yang menghadapi kesulitan atau bahwa ada orang lain yang hidup lebih sulit darinya. Sebanyak 25% wanita berkeluarga yang bekerja menyatakan diri lebih tertinggal, tidak berharga, atau tidak sebaik orang lain, walau ada satu yang menyatakan diri lebih baik dalam pekerjaannya dibandingkan orang lain. Sedangkan pada wanita berkeluarga yang tidak bekerja tidak ada yang merasa demikian. Sebanyak 41,67% wanita berkeluarga yang bekerja berbanding 40% yang tidak bekerja berusaha melihat hidupnya tanpa membandingkan diri dengan orang lain, tidak secara khusus memikirkan bagaimana orang lain pada posisi serupa dengannya, memandang hidup setiap orang berjalan masing-masing.

Selain itu, dilihat dari komponen *mindfulness*, sebanyak 41,67% wanita berkeluarga yang bekerja berbanding 50% yang tidak bekerja menyatakan lebih dapat memandang kesulitan secara proporsional, tenang dan matang. Sebanyak 16,67% wanita berkeluarga yang bekerja cenderung larut ke dalam perasaan-perasaan negatifnya hingga merasa diri paling malang atau memandang hidup tidak adil, walau ada juga yang jadi lebih memandang diri superior dalam pekerjaan, tetapi tidak ada wanita berkeluarga yang tidak bekerja yang merasa demikian. Di antara keduanya, terdapat 41,67% wanita berkeluarga yang bekerja berbanding 50% yang tidak bekerja yang cenderung mengabaikan atau mengesampingkan perasaan-perasaan sedih, kecewa, khawatir, atau marah yang muncul dan langsung memusatkan perhatian mencoba mencari solusi, atau malah mengalihkan perhatian pada kesibukan lain. Ada pula yang menekan perasaan-

perasaan negatifnya hingga memengaruhi pola makan dan tidurnya.

Mereka yang berusaha tidak menyalahkan diri berlebihan, merasa menjadi bagian manusia secara umum karena mengalami kesulitan seperti orang pada umumnya, dan tidak membesar-besarkan perasaan-perasaan tidak menyenangkan sehingga tidak terlarut-larut dalamnya merasa mendapatkan rasa aman, ketenangan, dan kedamaian bagi dirinya ketika bersikap demikian. Hal tersebut membuat 40% wanita berkeluarga yang tidak bekerja berbanding 25% yang bekerja merasa tidak banyak menyesal dan dapat memandang peristiwa tidak menyenangkan dengan lebih positif. Dikatakan bahwa mampu memberikan *compassion* bagi diri sendiri membantu mendatangkan kebahagiaan, optimisme, dan afek positif (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007).

Sebaliknya, mereka yang bersikap lebih keras terhadap dirinya, merasa diri paling malang dan terlarut dalam perasaan-perasaan negatifnya lebih banyak menyesal dan menuntut dirinya mampu mengatasi situasi sulit pada kesempatan berikutnya. Hal ini khususnya didapati pada wanita berkeluarga yang bekerja. Padahal, saat mereka bersikap lebih keras terhadap dirinya dan terpaku pada kesulitan atau kekurangan diri daripada menyadari dirinya sedang menderita, perasaan-perasaan stres dan khawatir justru terabaikan dan malah menumpuk. Dalam kasus seperti ini, mereka justru mengambil risiko kelelahan dan kewalahan menghabiskan energi mencoba memperbaiki masalah-masalah eksternal tanpa mengingat untuk menyegarkan diri secara internal (Neff, 2011).

Hal inilah yang membuat peneliti tertarik meneliti lebih lanjut mengenai perbandingan antara *self-compassion* wanita berkeluarga yang bekerja dan tidak

bekerja. Sejauh mana wanita berkeluarga memperlakukan dirinya saat menghadapi masa-masa menyulitkan dan secara khusus sejauh mana bekerja atau tidaknya wanita berkeluarga memengaruhi mereka memperlakukan diri dengan lebih keras dan menghakimi atau lebih lembut dan pengertian itulah yang ingin diteliti lebih lanjut melalui penelitian ini.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana perbandingan derajat *self-compassion* wanita berkeluarga yang bekerja dan tidak bekerja di Gereja 'X' Bandung.

## **1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Maksud**

Penelitian ini dilakukan dengan maksud memperoleh gambaran derajat *self-compassion* wanita berkeluarga yang bekerja dan tidak bekerja di Gereja 'X' Bandung.

### **1.3.2 Tujuan**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui perbandingan antara derajat *self-compassion* pada wanita berkeluarga yang bekerja dan tidak bekerja di Gereja 'X' Bandung beserta kaitannya dengan faktor-faktor yang memengaruhi.

## **1.4 Kegunaan Penelitian**

### **1.4.1 Kegunaan Teoretis**

- Memberikan informasi mengenai perbandingan derajat *self-compassion* pada wanita berkeluarga yang bekerja dan tidak bekerja bagi bidang ilmu Psikologi.
- Memberikan masukan bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai *self-compassion*.

### **1.4.2 Kegunaan Praktis**

- Memberikan informasi kepada para wanita berkeluarga yang bekerja dan tidak bekerja mengenai pentingnya *self-compassion* sebagai bahan evaluasi diri agar tanggap menyadari tindakannya terhadap diri sendiri saat mengalami situasi menyulitkan. Diharapkan mereka dapat berusaha lebih toleran terhadap dirinya, menyadari menjadi bagian manusia yang tidak sempurna, serta memandang situasi menyulitkan lebih proporsional.
- Memberikan informasi kepada Gereja 'X' mengenai *self-compassion* pada wanita berkeluarga yang bekerja dan tidak bekerja untuk mengembangkan pemahaman mengenai tindakan-tindakan wanita terhadap dirinya saat menghadapi situasi menyulitkan. Diharapkan pihak Gereja 'X' dapat memanfaatkan informasi ini dalam konseling atau seminar untuk membantu para wanita tersebut lebih toleran terhadap dirinya, bukannya memandang diri paling malang dan membesar-besarkan permasalahannya.



- Memberikan informasi kepada suami dan orang tua wanita berkeluarga yang bekerja dan tidak bekerja untuk membantu memahami istri dan anaknya tersebut ketika menghadapi kesulitan. Pada gilirannya, mereka dapat membantu wanita berkeluarga yang bersangkutan untuk bersikap lebih toleran pada dirinya saat menghadapi kesulitan.

### **1.5 Kerangka Pemikiran**

Setiap individu dewasa dituntut hidup mandiri dan tidak lagi bergantung kepada orang tua atau orang lain sebagaimana tahun-tahun awal kehidupannya. Pada awalnya, masa ini berarti waktu bagi pria menetapkan pekerjaan sementara wanita mengambil tanggung jawab sebagai seorang ibu rumah tangga, peran yang akan mereka pegang sepanjang hidup (Hurlock, 1980). Berkembangnya ilmu pengetahuan, teknologi, informasi, dan pendidikan membuat pilihan hidup wanita semakin luas. Wanita dapat memilih bekerja dan meniti karier juga dan perannya tidak lagi terbatas pada keluarga dan rumah tangga (Coleman & Cressey, 1984).

Terlepas dari meluasnya peran wanita, ada wanita yang memang ingin menghabiskan hidup sebagai istri dan ibu tanpa bekerja. Mereka harus siap menghadapi tuntutan dan tanggung jawab seperti mendampingi suami, mengurus anak, serta menyelesaikan pekerjaan-pekerjaan rumah tangga. Sementara bagi wanita yang memilih bekerja di samping berumah tangga, mereka harus siap menghadapi tuntutan dan tanggung jawab dalam bekerja di samping tetap menghadapi urusan rumah tangga dan keluarga.

Peran sebagai wanita berkeluarga yang bekerja dengan tidak bekerja

memiliki kompleksitas masing-masing yang dapat membuat wanita berkeluarga stres hingga depresi. Pada satu sisi, bekerja di samping berumah tangga membuat wanita lebih mudah tertekan. Menangani terlalu banyak peran dan permintaan pada waktu yang bersamaan membuat mereka kewalahan (mengalami *overload*) sehingga stres (Hall dan Hall, 1979, dalam Lamanna dan Riedmann, 1985). Banyak wanita yang tertekan di tempat kerja dan cenderung stres karena menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan keluarganya (Papalia, dkk., 2007).

Sebaliknya, wanita berkeluarga yang bekerja karena keinginannya sendiri justru mungkin memperoleh kepuasan lebih (Safilios-Rothschild, 1970, dalam Lamanna dan Riedmann, 1985). Pada situasi ini, mereka mungkin lebih jarang menunjukkan gejala stres dibandingkan wanita berkeluarga yang tidak bekerja yang sebenarnya ingin melakukan hal lain di samping berumah tangga. Hasil studi Leupp (dalam artikel di [health.kompas.com](http://health.kompas.com), 27 Agustus 2011) menunjukkan ketika mencapai usia 40 tahun, wanita berkeluarga yang tidak bekerja justru mulai menampilkan gejala-gejala depresi dibandingkan yang bekerja. Saat yang berkeluarga dan bekerja mampu menerima kenyataan sulitnya menjalankan peran berganda, mereka tidak menyalahkan diri sendiri atau merasa tidak mampu ketika tidak dapat menjalankan peran-perannya sebaik yang diharapkan.

Wanita berkeluarga, baik bekerja maupun tidak, membutuhkan suatu kesadaran dan pandangan yang jelas terhadap realita posisinya serta penerimaan terhadap peran dan tuntutan yang ada dengan kesulitannya masing-masing. Hal ini membantu para wanita berkeluarga yang bekerja dan tidak bekerja tersebut untuk tidak jadi menyalahkan diri atau merasa tidak mampu jika menghadapi kesulitan

dan hasil yang tidak sesuai dengan idealisme diri. Mereka dapat lebih merasa puas dalam menjalankan peran-perannya daripada menjadi stres, frustrasi, atau depresi. Inilah yang dikonsepsikan sebagai *self-compassion* (Neff, 2003).

*Compassion* sendiri meliputi tindakan memperhatikan penderitaan seseorang dan merasa tergerak untuk melakukan sesuatu bagi orang tersebut. *Self-compassion* merupakan bentuk *compassion* yang diarahkan kepada diri sendiri (Neff, 2003). Bagaimana wanita berkeluarga bersikap terhadap diri ketika mengalami masa-masa sulit menggambarkan seberapa besar *compassion* yang diberikannya pada dirinya.

Wanita berkeluarga yang memiliki *self-compassion* mampu menghibur diri dan peduli ketika dirinya mengalami penderitaan, kegagalan, atau menyadari ketidaksempurnaan diri daripada mengkritik diri dengan keras; melihat pengalaman menyulitkan sebagai bagian dari pengalaman manusia secara umum daripada sesuatu yang mengisolasi diri sendiri; dan memperlakukan pikiran-pikiran dan perasaan-perasaannya yang terluka dengan penuh kesadaran daripada terpaku dan membesar-besarkannya (Neff, 2003). Dalam pengertian *self-compassion* tersebut terkandung tiga komponen utama yang menyusunnya, yaitu *self-kindness*, *a sense of common humanity*, dan *mindfulness*. Ketiga komponen tersebut tidak dapat dipisahkan, saling berkaitan dan menyatu menciptakan kerangka pikir yang *self-compassionate*, sehingga apabila komponen yang satu tinggi maka yang lain juga tinggi dan menghasilkan *self-compassion* yang tinggi pula (Neff, 2003b).

Wanita berkeluarga yang memiliki *self-kindness* tinggi mampu memahami dan menerima diri apa adanya, bersikap toleran dan sabar ketika menyadari

kelemahannya atau mengalami kesulitan-kesulitan hidup, misalnya saat kesulitan menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan rumah tangga. Tindakan tersebut membantu meringankan beban pikiran sehingga wanita berkeluarga dapat memandang masalah dengan pikiran jernih. Sebaliknya, wanita berkeluarga yang *self-kindness*-nya rendah (lebih *self-judgment*) justru menghukum diri berlebihan atau melontarkan kata-kata kasar dan menyakitkan pada diri ketika mengalami masa-masa sulit dalam hidup. Tindakan tersebut justru dapat mematahkan semangat dan membuat mereka kehabisan energi untuk mencoba mengatasi permasalahan di depannya. Selain itu, wanita berkeluarga yang cenderung pasif, kurang bersimpati pada diri tetapi tidak sampai menyalahkan diri berlebihan saat mengalami masa-masa sulit, dikatakan bersikap sedang terhadap dirinya.

Wanita berkeluarga yang memiliki *compassion* bagi diri juga memiliki *common humanity*, yaitu kemampuan memandang kelemahan, kegagalan, atau kesulitan hidup sebagai situasi yang dialami setiap orang. Wanita berkeluarga yang *common humanity*-nya tinggi merasakan menjadi bagian manusia secara umum, sehingga lebih dapat bersimpati pada dirinya sendiri saat mengalami masa-masa sulit. Sebaliknya, mereka yang justru memandang diri paling malang dan hidupnya lebih sulit dibandingkan orang lain hingga merasa terpisah dan sendirian dikatakan mengalami *isolation*. Saat wanita berkeluarga fokus pada kekurangannya, pandangan mereka justru menyempit, membuat mereka semakin kesulitan menghadapi kenyataan. Selain itu, ada pula wanita berkeluarga yang tidak membandingkan diri dengan orang lain, memandang hidupnya dan hidup orang lain berjalan sendiri-sendiri.

Wanita berkeluarga yang memiliki *self-compassion* juga mampu memandang situasi sulit yang dihadapinya dengan proporsional. Mereka memiliki *mindfulness* yang tinggi, di mana mereka mampu melihat kenyataan dengan jelas dan apa adanya. Saat mereka mengakui merasa sedih, kecewa, ataupun marah saat mengalami kesulitan hidup, mereka berkesempatan mengolah emosi negatifnya sehingga lebih lega untuk mengatasi masalahnya. Sebaliknya, ketika mereka justru membesar-besarkan perasaan sedih, kecewa, atau marah tersebut hingga terus larut dalamnya, wanita berkeluarga dikatakan mengalami *over-identification*. Mereka malah menghabiskan energi berusaha mengatasi dampak negatif yang belum tentu terjadi, hanya karena mereka tenggelam dalam pikiran-pikiran negatifnya sendiri. Selain itu, wanita berkeluarga yang bertindak sedang terhadap dirinya tidak menghayati kesulitan-kesulitan hidupnya secara berlebihan. Mereka tidak secara khusus meluangkan waktu mengolah emosi negatifnya, tetapi masih mampu berpikir logis untuk memecahkan masalah.

Tindakan wanita berkeluarga memberikan *compassion* terhadap dirinya dapat dipengaruhi faktor-faktor internal dan eksternal. Faktor-faktor internal meliputi jenis kelamin, *personality*, dan *compassion for others*. Penelitian menunjukkan bahwa wanita cenderung memiliki derajat *self-compassion* yang sedikit lebih rendah daripada pria, sebagian besar karena wanita cenderung lebih sering menilai dan mengkritik dirinya. Hal ini menjelaskan mengapa wanita mengalami depresi dan gangguan kecemasan dua kali lebih sering dibandingkan pria. Wanita dituntut untuk mengutamakan orang lain, khususnya keluarga, tetapi kurang diajarkan untuk peduli pada dirinya sendiri. Begitu pula yang bekerja,

tetap dituntut menjadi figur pengasuh utama dalam keluarga, sehingga ketika menghadapi masa-masa sulit mereka bersikap lebih keras terhadap dirinya, mengabaikan perasaan dan merasa sendirian. Dengan kata lain, derajat *self-compassion*-nya cenderung rendah (Neff, 2011).

Hasil penelitian menunjukkan derajat *self-compassion* memiliki asosiasi paling kuat dengan *neuroticism* dari *The Big Five Personality*. Semakin tinggi *neuroticism*, semakin rendah *self-compassion* seseorang, begitu pula sebaliknya. Sementara itu, semakin tinggi *agreeableness*, *extraversion* dan *conscientiousness*, semakin tinggi *self-compassion*, tetapi tidak ada kaitan yang ditemukan antara *self-compassion* dengan *openness to experience* (Neff, Rude et al., 2007).

Wanita berkeluarga, baik bekerja maupun tidak, bertanggung jawab mengurus keluarga karena berperan sebagai *caregiver* utama di keluarganya. Mereka disosialisasikan menjadi figur yang penuh perhatian dan tidak memikirkan diri sendiri. Dengan kata lain, mereka dituntut memiliki *compassion for others* yang tinggi. Dituntut memperhatikan orang lain tanpa memikirkan dirinya sendiri mendorong wanita berkeluarga bersikap lebih keras terhadap dirinya saat mengalami kesulitan menjalankan perannya, bahkan menyalahkan diri berlebihan jika idealisme tersebut tidak tercapai. Akhirnya, *self-compassion*-nya cenderung menurun. Sebaliknya, ketika wanita berkeluarga mengembangkan *self-compassion* yang tinggi, mereka dapat menyeimbangkan perhatian bagi orang lain dan dirinya malah lebih berenergi untuk menolong orang lain (Neff, 2011).

Selain itu, terdapat faktor-faktor eksternal yang dapat memengaruhi *self-compassion*, yaitu *the role of culture* dan *the role of parents*. Latar belakang

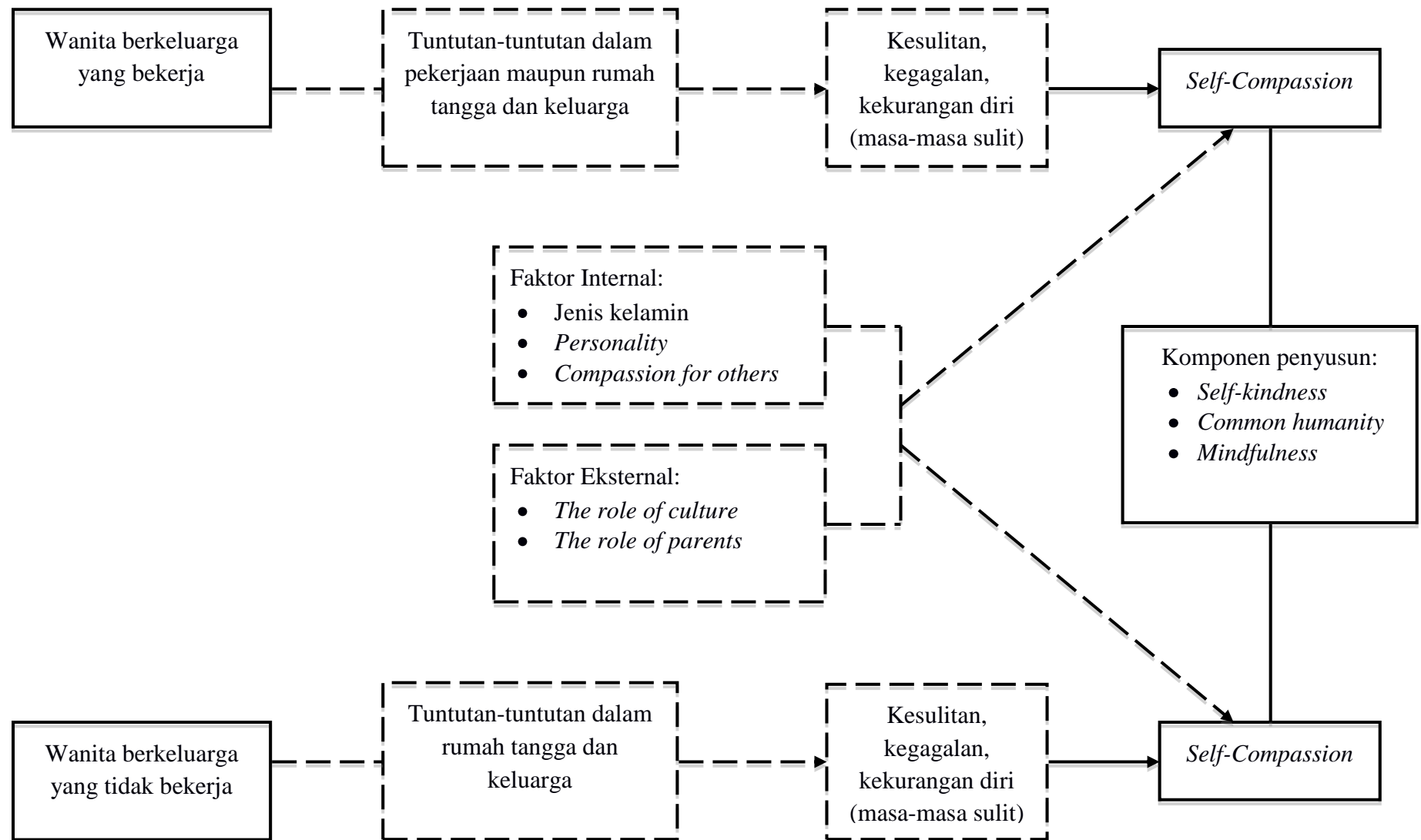
budaya dapat mengakibatkan perbedaan derajat *self-compassion*. Indonesia termasuk negara berbudaya kolektif, di mana individu diharapkan menyesuaikan diri dengan idealisme masyarakat tempatnya tinggal dan memandang keluarga sangat penting (Hofstede, 1991). Wanita berkeluarga lebih dituntut untuk berkomitmen terhadap keluarganya dan mengutamakan kepentingan keluarga di atas diri sendiri. Pada satu sisi, hidup dalam budaya kolektif menawarkan dukungan orang lain saat mengalami masa-masa sulit, yang mana dapat membantu wanita berkeluarga bersikap lebih toleran terhadap dirinya dan akhirnya meningkatkan *self-compassion*-nya. Pada sisi lain, jika wanita berkeluarga sangat menuntut diri memenuhi idealisme mengutamakan orang lain hingga melupakan dirinya, mereka lebih mudah menyalahkan diri bila keadaan tidak sesuai harapan dan *self-compassion*-nya semakin rendah.

Peran orang tua dalam keluarga juga dapat memengaruhi derajat *self-compassion* individu. Peran orang tua ini dapat dilihat dari tiga hal, yaitu *maternal criticism*, *modeling parents*, dan *attachment style*. Wanita berkeluarga yang memiliki ibu yang kritis dan berasal dari keluarga disfungsi cenderung mengembangkan derajat *self-compassion* yang rendah dan menampilkan kegelisahan dibandingkan yang berasal dari keluarga yang harmonis dan dekat (Neff & McGeehee, 2010). Begitu pula ketika mereka tumbuh menyaksikan orang tua yang cenderung mengkritik dirinya sendiri ketika mengalami kegagalan atau menyadari kelemahan diri, akan cenderung mengembangkan *self-criticism* dan memiliki *self-compassion* yang rendah (Neff, 2011).

*Self-compassion* juga dikaitkan dengan empat *attachment styles* menurut

Bartholomew dan Horowitz (dalam Neff dan McGehee, 2010). Wanita berkeluarga yang mengembangkan *secure attachment*, yang dikarakteristikan oleh rasa percaya dan kenyamanan dengan keintiman, akan cenderung memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi. Mereka yang memiliki *preoccupied attachment*, dikarakteristikan oleh kecemburuan dan ketergantungan, memiliki *self-compassion* yang lebih rendah. Mereka yang mengembangkan *fearful attachment*, dikarakteristikan oleh rasa tidak percaya kepada orang lain dan perasaan ketidakmampuan diri, cenderung kurang mampu memberikan *compassion* pada dirinya. *Dismissing attachment style* tidak didapati berhubungan signifikan dengan *self-compassion* (Neff dan McGehee, 2010).





Bagan 1.1 Bagan Kerangka Pikir

## 1.6 Asumsi Penelitian

- Wanita berkeluarga yang bekerja dan tidak bekerja dapat menerapkan *self-compassion* terhadap dirinya ketika menghadapi situasi menyulitkan.
- Derajat *self-compassion* wanita berkeluarga yang bekerja dan tidak bekerja disusun oleh tiga komponen, yaitu *self-kindness* (kemampuan menghibur diri ketika mengalami situasi menyulitkan daripada mengritik diri dengan keras), *common humanity* (kemampuan melihat suatu pengalaman sebagai bagian pengalaman manusia secara umum daripada sesuatu yang mengisolasi diri sendiri), dan *mindfulness* (kemampuan memperlakukan emosi negatif dengan penuh kesadaran daripada terpaku dan membesar-besarkannya).
- Wanita berkeluarga yang bekerja dan tidak bekerja menghadapi jumlah tuntutan peran yang berbeda yang dapat memengaruhi berbedanya derajat *self-compassion* mereka.

## 1.7 Hipotesis Penelitian

Terdapat perbedaan antara derajat *self-compassion* wanita berkeluarga yang bekerja dan tidak bekerja di Gereja 'X' Bandung.