

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui derajat self-compassion pada perempuan single-parent di daerah Rukun Warga 15, Kelurahan Babakansari, Kecamatan Kiaracandong, Kota Bandung. Self-compassion fokus pada seberapa besar individu menampilkan self-kindness, common humanity, dan mindfulness (Neff, 2003). Metode yang digunakan adalah studi deskriptif dengan teknik survey pada seluruh perempuan single-parent yang berada di daerah Rukun Warga 15, Kelurahan Babakansari, Kecamatan Kiaracandong, Kota Bandung sebanyak 50 orang dan seluruhnya berjenis kelamin perempuan.

Alat ukur self-compassion dari Neff (2003), terdiri dari 26 item, dan telah divalidasi menggunakan rumus Pearson oleh Missiliana pada 726 responden dengan validitas berkisar antara 0,323-0,606. Alat ukur self-compassion juga telah dihitung reliabilitasnya menggunakan rumus Alpha Cronbach sebesar 0,858.

Berdasarkan penelitian, sebanyak 66% perempuan single-parent memiliki derajat self-compassion rendah dan 34% perempuan single-parent memiliki derajat self-compassion tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan single-parent di daerah Rukun Warga 15, Kelurahan Babakansari, Kecamatan Kiaracandong, Kota Bandung belum dapat memahami diri dan menyadari ketidaksempurnaan yang dimiliki atau kegagalan yang terjadi saat menjalani perannya sebagai orang tua tunggal sehingga mengkritik diri secara berlebihan (self-judgement). Perempuan single-parent berpandangan sempit bahwa kegagalan yang terjadi hanya dialami oleh diri sendiri (isolation). Mereka juga fokus pada kekurangan yang dimiliki sehingga menyebabkan terjadinya kegagalan, perasaan lemah, dan tidak berharga (overidentification). Saran peneliti adalah mencari responden yang memiliki status sebagai single-parent berjenis kelamin lelaki, melakukan group counseling bagi para perempuan single-parent guna meningkatkan derajat self-compassion yang mereka miliki.

Kata kunci: *self-compassion, self-kindness, common humanity, mindfulness, perempuan single-parent*

ABSTRACT

This research was conducted to determine the degree of self-compassion in single-parent women who live in Rukun Warga 15, Babakansari Village, Kiaracandong District, Bandung City. Self-compassion is focusing on how much an individual displays self kindness, common humanity, and mindfulness (Neff, 2003). The methods that used on this research is descriptive study with survey techniques to 50 single-parent women who live in Rukun Warga 15, Babakansari Village, Kiaracandong District, Bandung City.

Measurement instrument of self-compassion from Neff (2003) is consist of 26 items and has been validated using Pearson formula by Missiliana to 726 respondents with validity ranged from 0.323 to 0.606. The reliability of the instruments also has been calculated using Cronbach Alpha formula with the results of reliability 0.858.

Based on the research, a total of 66% single-parent women have a low degree of self-compassion, and 33% single-parent women have a high degree of self-compassion. It indicates that single-parent women who live in Rukun Warga 15, have not been able to understand themselves and also have not realized their imperfections while performing their role as single parent so they criticize themselves excessively (self-kindness). Single-parent women who live in Rukun Warga 15 sighted that failure only occurred to themselves (common humanity). They also focus on their shortcomings that led them to failures, weakness feeling, and worthless (overidentification). Researchers suggest to conducting the same research toward single-parent men and to create group counseling for single-parent women who live in Rukun Warga 15, Babakansari Village, Kiaracandong District, Bandung City in order to increase the degree of their self-compassion.

Key words: *self-compassion, self-kindness, common humanity, mindfulness, single-parent women*

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	
LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR BAGAN.....	x
ABSTRAK.....	xi
<i>ABSTRACT</i>	xii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1 Maksud Penelitian.....	7
1.3.2 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Kegunaan Penelitian.....	7
1.4.1 Kegunaan Teoritis.....	7
1.4.2 Kegunaan Praktis.....	8
1.5 Kerangka Pemikiran.....	8
1.6 Asumsi.....	19

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 <i>Self-Compassion</i>	21
2.1.1 Definisi <i>Self-Compassion</i>	21
2.1.2 Komponen <i>Self-Compassion</i>	22
2.1.2.1 <i>Self-Kindness</i>	22
2.1.2.2 <i>Common Humanity</i>	23
2.1.2.3 <i>Mindfulness</i>	24
2.1.3 Manfaat <i>Self-Compassion</i>	25
2.1.3.1 Resiliensi Emosi	25
2.1.3.2 Membuat Individu Berhenti Membandingkan Diri dengan Orang Lain.....	26
2.1.3.3 Motivasi dan Perkembangan Pribadi.....	27
2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i>	27
2.1.4.1 Jenis Kelamin	27
2.1.4.2 <i>Personality</i>	28
2.1.4.3 <i>The Role of Culture</i>	33
2.1.4.4 <i>The Role of Parents</i>	34
2.2 Perkembangan Masa Dewasa Awal	37
2.2.1 Pengertian Masa Dewasa Awal.....	37
2.2.2 Perkembangan Kognitif Masa Dewasa.....	38
2.3 Teori <i>Single-Parent</i>	40
2.3.1 Pengertian <i>Single-Parent</i>	40
2.3.2 Rumah Tangga <i>Single-Parent</i>	42

2.3.2.1 <i>Managing Family Stress</i>	42
2.3.2.2 <i>Developing New Family Themes and Identities</i>	43
2.3.2.3 <i>Managing Maintenance Tasks in a Changing Family Household</i>	44

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Rancangan Penelitian	47
3.2 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	48
3.2.1 Variabel Penelitian	48
3.2.2 Definisi Operasional	48
3.3 Alat Ukur	49
3.3.1 Alat Ukur <i>Self-Compassion</i>	49
3.3.2 Data Pribadi dan Data Penunjang.....	52
3.3.3 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur <i>Self-Compassion</i>	52
3.3.3.1 Validitas Alat Ukur <i>Self-Compassion</i>	52
3.3.3.1 Reliabilitas Alat Ukur <i>Self-Compassion</i>	52
3.4 Populasi dan Teknik Penarikan Sampel	53
3.5 Teknik Analisa Data	54

BAB IV PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Responden.....	55
4.1.1 Usia Perempuan <i>Single-Parent</i>	55
4.1.2 Lama Menjadi Perempuan <i>Single-Parent</i>	56

4.1.3 Penyebab Menjadi Perempuan <i>Single-Parent</i>	56
4.2 Hasil Penelitian.....	57
4.2.1 Gambaran <i>Self-Compassion</i>	57
4.3 Pembahasan.....	58
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	69
5.2 Saran.....	70
5.2.1 Saran Teoritis.....	70
5.2.2 Saran Praktis.....	70
DAFTAR PUSTAKA.....	71
DAFTAR RUJUKAN.....	73
LAMPIRAN.....	74

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Jawaban Alat Ukur <i>Self-Compassion</i>	50
Tabel 3.2 Komponen, Indikator, dan Nomer Item <i>Self Compassion</i>	51

DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1 Kerangka Pikir.....	19
Bagan 3.1 Prosedur Penelitian.....	47