

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Wanita berharap pasangannya terus menerus menjadi kekasih, teman, orang kepercayaan, penasehat, orang yang berkarir, dan sebagai orang tua (Santrock, 2002). Namun pada kenyataannya, benturan antara harapan dan realita kehidupan terkadang tidak dapat dihindari. Tidak semua pernikahan dapat bertahan hingga akhir hayat seperti apa yang diharapkan kebanyakan pasangan suami-istri. Peristiwa-peristiwa tertentu akan terjadi sepanjang rentang kehidupan seperti contohnya perceraian dan kematian. Apabila peristiwa-peristiwa tersebut terjadi dalam kehidupan seorang wanita, maka wanita tersebut mau tidak mau akan menjadi orang tua tunggal atau *single-parent*. Keberadaan para wanita yang berperan sebagai orang tua tunggal atau disebut sebagai *single-parent*, merupakan suatu hal yang tidak asing lagi di Indonesia. Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, Linda Amalia Sari Gumelar mengatakan bahwa pada tahun 2012 terdapat sekitar 7.000.000 dari 127.700.802 (0,06%) perempuan di seluruh Indonesia yang memiliki peran sebagai seorang *single-parent* (<http://sosbud.kompasiana.com>, diakses tanggal 26 Juni 2012).

Menurut Anderson (2003), *single-parent* menghadapi permasalahan meningkatnya tingkat kesulitan ekonomi. *Single-parent* harus bekerja dalam jangka waktu yang lebih panjang dan khawatir akan masalah finansial dibandingkan dengan pasangan yang lengkap. Tetapi, kesulitan ekonomi bukanlah

satu-satunya kesulitan. Berdasarkan penelitian Anderson (2003) terhadap perempuan *single-parent* yang memutuskan untuk membesarkan anaknya sendirian, mereka dilaporkan lebih *stress* dibandingkan perempuan dengan pasangan meskipun kondisi pendidikan, pendapatan dan daerah pemukiman mereka serupa. Seorang perempuan yang berperan sebagai *single-parent* memiliki lebih sedikit dukungan emosional dan sosial dibandingkan seorang perempuan yang masih memiliki pasangan. Galvin & Brommel (1991) menyatakan banyak keluarga *single-parent* dalam kelompok sosial mendapat pandangan yang tidak normatif, menyimpang atau bahkan dianggap disfungsi sebagai keluarga. Contohnya, keluarga *single-parent* akibat perceraian seringkali dikatakan sebagai *broken family* oleh masyarakat. Pandangan negatif yang seringkali diberikan pada keluarga *single-parent* membuat proses yang harus dihadapi oleh *single-parent* dalam membangun tema keluarganya menjadi semakin sulit.

Anderson (2003) memaparkan bahwa kurangnya dukungan sosial terhadap keadaan mereka dan adanya kesulitan dalam memenuhi kebutuhan rumah tangga dari segi finansial merupakan kesulitan-kesulitan yang dialami oleh perempuan *single-parent*. Hal ini dapat terlihat di Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracondong, yang memiliki tingkat kepadatan penduduk tinggi yaitu 40.673 orang dengan jumlah perempuan sebanyak 19.957 (49,06%) orang. Berdasarkan wawancara terhadap lurah, terdapat wilayah Rukun Warga (RW) dengan jumlah perempuan *single-parent* yang tergolong tinggi. Wilayah RW yang dimaksud adalah RW 15 dimana sebagian besar penduduknya bekerja sebagai pedagang kecil dan status sosial ekonomi penduduknya tergolong menengah ke bawah.

Hasil wawancara tersebut menjadi alasan mengapa peneliti memilih RW 15, Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracandong sebagai lokasi dari subjek penelitian yang akan diambil.

Terdapat 1.149 penduduk berjenis kelamin perempuan di RW 15 dan dari jumlah tersebut tercatat 69 keluarga dari 673 keluarga (10,25%) dikepalai oleh perempuan *single-parent*. Menurut kepala RW 15, perempuan *single-parent* yang terdaftar terdiri dari mereka yang telah resmi bercerai, ditinggal oleh pasangan begitu saja, dan yang suaminya telah meninggal. Kepala RW menyatakan pula bahwa sebenarnya masih terdapat perempuan *single-parent* lain yang tidak mendaftarkan diri karena merasa malu, terutama bagi mereka yang berada dalam kondisi ditinggalkan pasangan tanpa kabar atau bagi mereka yang menjadi seorang ibu tanpa status pernikahan. Selain itu terdapat pula perempuan *single-parent* yang memilih untuk berpindah tempat atau pulang kembali ke kampung halamannya.

Berdasarkan catatan kependudukan RW 15, terdapat 69 orang perempuan *single-parent* yang terdaftar masih memiliki anak sebagai tanggungan. Mereka berada di rentang usia 20-40 tahun. Rentang usia anak-anak yang mereka miliki berkisar dari usia bayi hingga 20 tahun. Setiap perempuan *single-parent* memiliki jumlah anak yang berbeda-beda. Mereka berusaha mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dengan bekerja sebagai buruh pabrik, berdagang di pasar atau kaki lima, motehan (menjahit manik-manik di pakaian), dan ada juga yang bekerja sebagai pegawai di perusahaan swasta. Selain pekerjaan mereka untuk mencari nafkah, mereka pun memiliki pekerjaan di rumah yaitu sebagai ibu

rumah tangga. Sebagian dari perempuan *single-parent* biasanya menitipkan anak mereka pada keluarga terdekat bahkan kadang pada tetangga di lingkungan rumah, namun ada pula dari mereka yang membawa anaknya ikut bekerja. Dalam kesehariannya, mereka dihadapkan dengan pekerjaan-pekerjaan tersebut yang tentu dapat mengurangi waktu mereka bersama anaknya serta dapat membuat mereka merasa kelelahan baik secara fisik dan emosi. Hal tersebut dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka saat menghabiskan sisa waktu di lingkungan keluarganya. Pekerjaan mungkin menjamin perbaikan finansial seorang *single-parent*, namun juga memberi tekanan konflik ketika tuntutan rumah tangga dan keluarga berbenturan dengan tuntutan pekerjaan (George & Jones dalam Bull, 2009). Tidak mudah untuk tetap dapat menjalankan tugas utama sebagai seorang ibu, yaitu memberi afeksi kepada anak-anaknya, terutama ketika hal tersebut harus dijalankan bersamaan dengan kegiatan bekerja dan tanpa dukungan dari pasangan. Hal-hal tersebut merupakan kesulitan yang harus mereka alami setiap harinya.

Dari hasil wawancara kepada 10 orang perempuan *single-parent* yang dilakukan dalam rangka survey awal, 10 dari 10 (100%) perempuan *single-parent* tersebut menyatakan bahwa mereka seringkali menghadapi peristiwa-peristiwa yang memberatkan batin mereka selama mengurus anak. Kesepuluh responden menyatakan bahwa mereka pernah mengalami kesulitan untuk merawat anak mereka yang sedang sakit karena harus tetap bekerja. Mereka semua juga pernah dijadikan bahan pembicaraan orang sekitar karena status mereka sebagai perempuan *single-parent*, mendapat teguran dari keluarga karena sibuk bekerja di

luar, dan kesulitan dalam menemukan orang yang bisa diajak berbagi pikiran dan perasaan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 perempuan *single-parent* yang sama, diketahui bahwa perempuan *single-parents* yang harus memenuhi kebutuhan anak baik dari segi materi dan kasih sayang, pernah atau bahkan seringkali menyalahkan dan mengkritik diri mereka atas berbagai peristiwa negatif yang menimpa diri dan anaknya. Kesepuluh perempuan *single-parent* yang diwawancara menyatakan bahwa sering muncul perasaan kecewa ketika banyak peristiwa yang berjalan tidak sesuai dengan harapan. Hal tersebut merupakan beban dan tekanan bagi batin yang apabila tidak diredakan atau dikontrol, dapat menimbulkan kecemasan-kecemasan yang kemudian membuat mereka bertindak kurang bijaksana di lingkungan keluarganya.

Ditemukan juga dari hasil wawancara terhadap 10 perempuan *single-parent* yang sama bahwa 5 diantaranya (50%) mengaku bahwa mereka cenderung mengkritik dan menyalahkan diri ketika terjadi masalah pada sang anak. Kemudian 7 diantaranya (70%) sering terbawa emosi pada saat menghadapi anaknya atau saat berada di lingkungan keluarga setelah selesai bekerja. Ditemukan juga sebanyak 7 dari 10 perempuan *single-parent* tersebut (70%) mengakui bahwa mereka sulit untuk tidak merasa terasingkan selama menjadi perempuan *single-parent*, terutama ketika dilanda masalah dalam pekerjaan dan mengurus anak.

Menurut Neff (2011), pada saat menghadapi masalah dan merasakan emosi negatif, individu seharusnya menggunakan *self-compassion* yang ada pada

dirinya untuk menenangkan dan membuat diri mereka merasa nyaman. *Self-compassion* adalah keinginan untuk mencapai kesejahteraan diri melalui perilaku proaktif guna mengubah keadaan sulit menjadi lebih baik dibandingkan bertindak pasif (Neff, 2011), oleh karena itu, setiap perempuan *single-parents* diharapkan untuk memiliki *self-compassion*. Hal ini memberikan mereka kemampuan untuk mengembangkan bentuk perasaan yang mengandung kebaikan (*kindness*), kepedulian (*care*), dan pengertian (*understanding*) untuk diri sendiri di mana hal ini menimbulkan sebuah dorongan untuk meringankan penderitaan yang mereka alami.

Neff (2011) menyatakan bahwa *self-compassion* terbentuk dari tiga komponen yaitu *mindfulness*, *self-kindness*, dan *common humanity*. *Self-kindness* adalah usaha untuk membuat diri nyaman *Mindfulness* adalah usaha untuk menyadari seluruh emosi yang ada pada diri individu. *Common humanity* adalah proses menyadari bahwa kesulitan yang dialami juga dialami oleh individu lain. Dengan adanya *self-compassion* pada individu, mereka akan lebih mengapresiasi dirinya sendiri dan menjadi lebih tegar dalam menyikapi penderitaan (Neff, 2011).

Berdasarkan hasil survey awal yang telah dilakukan, peneliti tertarik untuk meneliti *self-compassion* pada perempuan *single-parent* yang berada di RW 15, Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracandong, Bandung.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari penelitian ini ingin diketahui bagaimana derajat *self-compassion* perempuan *single-parent* di RW 15, Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracandong, Bandung.

## **1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Maksud Penelitian**

Maksud dari penelitian ini adalah memperoleh data tentang *self-compassion* yang terdapat pada perempuan *single-parent* di RW 15, Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracandong, Bandung.

### **1.3.2 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran derajat *self-compassion* melalui komponen *mindfulness*, *self-kindness*, dan *common humanity* pada perempuan *single-parent* di RW 15, Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracandong, Bandung.

## **1.4 Kegunaan Penelitian**

### **1.4.1 Kegunaan Teoritis**

1. Memperoleh pemahaman mengenai *self-compassion* sehingga dapat memperkaya ilmu Psikologi, khususnya pada bidang ilmu Psikologi Sosial.

2. Memberi informasi dan bahan referensi pada peneliti lain yang berminat untuk melakukan penelitian yang mengenai variabel *self-compassion*.

#### **1.4.2 Kegunaan Praktis**

1. Memberikan informasi bagi perempuan *single-parent* di RW 15, Kelurahan Babakansari, Kecamatan Kiaracandong, Kota Bandung mengenai derajat *self-compassion* yang mereka miliki agar dapat digunakan sebagai bahan untuk pengembangan diri.
2. Memberikan informasi pada pihak pengurus Rukun Warga 15, Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracandong, Kota Bandung mengenai gambaran *self-compassion* perempuan *single-parent* yang berada dalam wilayah tersebut agar memberi pembinaan atau penyuluhan untuk mengembangkan *self-compassion* perempuan *single-parent*.

#### **1.5 Kerangka Pemikiran**

Perempuan *single-parent* di RW 15, Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracandong dalam kehidupan sehari-harinya menjalani kehidupan mereka dengan bekerja demi menafkahi kebutuhan diri dan kebutuhan anak-anaknya. Selain bekerja mencari nafkah mereka juga dihadapkan pada tugas utama mereka sebagai seorang ibu yaitu mencukupi kebutuhan anak akan kasih sayang dan perhatian. Kedua hal tersebut bukanlah hal yang mudah apabila dibandingkan dengan perempuan yang menjalani kehidupannya dengan dukungan dari pasangan. Selama menjadi perempuan *single-parent*, banyak masalah yang harus



dihadapi misalnya ketika harus mencurahkan perhatian pada anak yang sakit padahal pekerjaan tidak bisa ditinggalkan atau ketika kondisi keuangan tidak stabil sehingga kebutuhan anak tidak tercukupi. Hal-hal tersebut adalah sebagian kecil dari berbagai macam masalah yang bisa terjadi sehari-harinya dan dapat membuat perempuan *single-parent* mengalami *stress* oleh karena itu dibutuhkan *self-compassion* untuk meringankan penderitaan yang dialami. Neff (2011) berpendapat pada saat mengalami masalah, baik berat atau ringan, semua individu memerlukan *self-compassion*.

*Self-compassion* adalah kemampuan individu untuk memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri ketika mengalami kegagalan, membuat kesalahan, ataupun mengalami penderitaan dengan tidak menghakimi diri sendiri atas kekurangan dan kegagalan yang dialami secara berlebihan, melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia, serta tidak menghindari penderitaan, kesalahan atau kegagalan yang dialami (Neff, 2003). Bila dikaitkan dengan definisi Neff mengenai *self-compassion*, perempuan *single-parent* seharusnya mampu berlaku baik pada dirinya sendiri serta mencoba untuk terlebih dahulu membuat dirinya nyaman saat menghadapi permasalahan, baik pada saat menghadapi masalah dalam pengasuhan anak maupun masalah yang berhubungan dengan pekerjaan mereka.

Neff (2011) berpendapat bahwa *self-compassion* terbentuk dari tiga komponen. Komponen-komponen tersebut adalah *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Di sisi lain, setiap komponen pembentuk *self-compassion* memiliki komponen penyeimbang yang bersifat negatif (Neff, 2011).

*Self-kindness* berlawanan dengan *self-judgment*, *mindfulness* berlawanan dengan *overidentification*, dan *common humanity* berlawanan dengan *isolation*. *Self-kindness* berhubungan dengan pengakuan diri terhadap masalah dan ketidakmampuan dalam diri dimana hal tersebut akan membuat individu merawat dan menolong dirinya ketika sedang berada dalam keadaan yang tidak sesuai dengan harapan (Neff, 2011). Perempuan *single-parent* dengan *self-kindness* tinggi akan berupaya menenangkan dirinya terlebih dahulu, membuat nyaman perasaan dan pikirannya pada saat menghadapi anaknya yang nakal misalnya dengan menarik nafas dalam-dalam, mengelus dada, dan mengatakan hal-hal yang baik pada dirinya. Sebaliknya perempuan *single-parent* dengan *self-kindness* rendah akan terus memberikan kritik pada diri sendiri mengenai ketidakmampuannya mendidik anak dengan baik. Hal tersebut merupakan contoh bahwa *self-judgment* perempuan *single-parent* tersebut lebih tinggi. *Self-judgment* menurut Neff (2011) adalah perilaku mengkritik kesalahan diri hingga menjadi suatu bentuk hukuman bagi diri meskipun kesalahan tersebut berada di luar kendali.

*Common humanity* adalah cara pandang terhadap pengalaman yang diinterpretasikan dari diri dengan sudut pandang kemanusiaan yang lebih luas. Perempuan *single-parent* yang memiliki *common-humanity* tinggi mampu untuk melihat suatu permasalahan dengan lebih menyeluruh. Mereka melihat kenyataan bahwa perempuan *single-parent* yang lain pun mengalami kejadian-kejadian serupa misalnya kesulitan dalam mendidik anak dan mencari nafkah tanpa bantuan pasangan. Sedangkan, perempuan *single-parent* dengan *common-*

*humanity* yang rendah akan fokus pada perasaan bahwa dirinya asing dan menjadi satu-satunya orang yang paling menderita dalam menjalani perannya. Perempuan *single-parent* tersebut seolah melupakan bahwa banyak juga perempuan lain dengan status *single-parent* pernah merasakan perasaan yang sama dengannya. Hal tersebut adalah bentuk *isolation* dimana menurut Neff (2011), individu kurang fokus pada kesamaan yang mereka miliki dengan orang lain, terutama ketika mereka merasa malu atau tidak berdaya.

*Mindfulness* adalah keadaan pikiran yang bersifat netral (*non-judgemental*) dan reseptif terhadap semua pikiran dan perasaan yang ada di dalam diri tanpa menekan atau menyangkal pikiran serta perasaan tersebut pada saat mengalami kesulitan (Neff, 2011). Perempuan *single-parent* yang memiliki *mindfulness* tinggi mampu untuk mengenali berbagai macam emosi yang dirasakan ketika menghadapi masalah dalam pekerjaan dan mengasuh anak. Tidak hanya demikian, perempuan *single-parent* juga menyadari hal apa saja yang menyebabkan dirinya merasakan emosi-emosi tersebut serta berusaha untuk melihat masalah tersebut apa adanya, tidak menambahkan atau mengurangi realita serta tetap bertindak *compassionate*. Perempuan *single-parent* akan tetap mengasuh anaknya dengan penuh kasih sayang dan kesabaran karena ia menyadari bahwa meskipun kondisi keuangannya sedang bermasalah, ia tidak bisa berpaku pada masalah tersebut. Sebaliknya perempuan *single-parent* dengan *mindfulness* rendah mengalami kesulitan untuk menenangkan pikiran dan menerima masalahnya secara apa adanya karena membiarkan dirinya dipengaruhi oleh masalah yang dihadapinya. Hal tersebut merupakan bentuk *overidentification* menurut Neff (2011) yaitu

keadaan di mana individu menghadapi emosi yang berat dan kemudian terbawa reaksi emosional yang ada hingga *sense of self* bahkan seluruh realita juga terbawa reaksi tersebut.

Bila derajat ketiga komponen pembentuk *self-compassion*, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* tinggi, maka *self-compassion* yang dimiliki individu adalah tinggi dan apabila salah satu derajat komponen pembentuk *self-compassion* rendah, meskipun derajat komponen yang lain tinggi, *self-compassion* individu dapat dinyatakan rendah (Neff, 2011). Apabila lawan komponen pembentuk *self-compassion*, yaitu *self-judgment*, *isolation*, dan *overidentification* semakin tinggi maka *self-compassion* pada individu akan semakin rendah. Pendapat Neff senada dengan hasil temuan Bernard dan Curry (2011) bahwa ketiga komponen *self-compassion* saling berkaitan dan saling mempengaruhi satu sama lain.

Bernard dan Curry (2011) menyatakan bahwa *self-kindness* dapat meningkatkan komponen *common humanity* dan *mindfulness*. Jika perempuan *single-parent* memberikan perhatian, kelembutan, pemahaman, dan kesabaran terhadap kekurangan dirinya selama menjalankan perannya mencari nafkah dan mengasuh anaknya, maka perempuan *single-parent* tidak akan merasa rendah diri karena kesalahan atau kejadian buruk yang menimpanya. Dengan demikian perempuan *single-parent* tidak akan membiarkan dirinya mengalami *isolation*. Di sisi lain, *self-kindness* membuat perempuan *single-parent* memerhatikan kegagalannya saat ini dan melihatnya dari sudut pandang yang seimbang sehingga tidak terjadi *overidentification*. Menurut Neff (2011) individu yang bersikap baik

kepada dirinya sendiri akan lebih mudah untuk bertahan dalam menghadapi masalah dengan menyadari kekurangan yang ada pada dirinya.

*Common humanity* dapat meningkatkan *self-kindness* dan *mindfulness* pada individu (Bernard dan Curry, 2011). *Common humanity* dapat meningkatkan *self-kindness* karena saat perempuan *single-parent* dapat melihat kegagalannya sebagai peristiwa yang pernah dialami oleh banyak perempuan *single-parent* lainnya, maka ia tidak akan secara keras menyalahkan dan mengkritik diri namun justru akan memberi kasih sayang dan penghiburan pada diri sendiri. *Common humanity* juga dapat meningkatkan *mindfulness* karena dengan menyadari kegagalan adalah kejadian yang dialami oleh semua manusia, perempuan *single-parent* tidak akan menganggap kekurangan mereka sebagai ancaman sehingga mereka tidak akan menghindari atau melebih-lebihkan kegagalan yang mereka hadapi. *Self-kindness* dan *common humanity* dapat ditingkatkan oleh *mindfulness* (Bernard dan Curry, 2011). Perempuan *single-parent* yang melihat kegagalan secara objektif dapat menghindari untuk mengkritik diri secara berlebihan dan mendorong perempuan *single-parent* untuk berempati pada dirinya sendiri. Sudut pandang yang objektif juga akan mendorong perempuan *single-parent* untuk melihat bahwa masalah dan pengalamannya juga dialami oleh perempuan *single-parent* lainnya sehingga dirinya tidak merasa terasingkan dari orang lain.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pembentukan *self-compassion* pada diri individu. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri perempuan *single-parent* di RW 15, Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracandong meliputi jenis kelamin dan *personality*. Individu dengan

jenis kelamin perempuan cenderung memiliki *self-compassion* lebih rendah dari pria karena perempuan memikirkan mengenai kejadian negatif di masa lalu (Neff, 2011). Hal tersebut menjelaskan mengapa perempuan lebih sering mengalami depresi dan kecemasan dibandingkan pria. Beberapa perempuan *single-parent* di RW 15, Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracandong sering mengkritik dan menghakimi diri serta kurang menanamkan rasa peduli untuk diri sendiri dikarenakan status mereka sebagai kepala rumah tangga yang mengharuskan mereka menjamin kesejahteraan hidup anggota keluarga.

Faktor internal berikutnya yang memengaruhi *self-compassion* adalah *personality*. Berdasarkan pengukuran yang dilakukan oleh NEO-FFI, ditemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan dengan *The Big Five Personality*. Menurut Neff, Kirkpatrick, dan Rude (2007) individu yang memiliki *self-compassion* tinggi memiliki derajat *neuroticism* yang lebih rendah karena mereka memiliki perasaan *self-judgment* dan *isolation* yang kuat. Perempuan *single-parent* di RW 15, Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracandong dengan *neuroticism* tinggi lebih mudah mengalami stress. Penderitaan yang mereka alami dianggap sebagai hal yang membebani hidup sehingga mereka cenderung merasa sedih dan khawatir secara berlebihan. Hal tersebut menyebabkan perempuan *single-parent* di RW 15, Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracandong memiliki derajat *self-compassion* yang rendah.

*Self-compassion* juga berhubungan positif dengan *agreeableness*, *extroversion*, dan *conscientiousness*. Namun, menurut penelitian Neff & Rude et al (2007), *self-compassion* tidak memiliki hubungan dengan *openness to*

*experience*, karena trait ini mengukur karakteristik individu yang memiliki imajinasi yang aktif dan kepekaan *aesthetic*. Perempuan *single-parent* di RW 15, Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracondong yang *agreeableness*, secara umum bersikap baik pada diri sendiri, sabar, percaya, penuh perhatian dan memaknai pengalaman negatif sebagai pengalaman yang dialami oleh semua orang. Sikap-sikap tersebut merupakan bagian dari *self-compassion*. Karena itu, saat perempuan *single-parent* di RW 15, Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracondong mengalami penderitaan dan menghadapi masalah, mereka akan menyadari bahwa hal tersebut juga dialami oleh perempuan *single-parent* lainnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa perempuan *single-parent* di RW 15, Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracondong memiliki *self-compassion* yang tinggi.

Perempuan *single-parent* di RW 15, Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracondong yang *extraversion* akan melihat penderitaan yang dialaminya dengan pikiran positif dan tetap bersikap baik pada diri sendiri. Hal tersebut menunjukkan bahwa perempuan *single-parent* di RW 15, Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracondong memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi. Begitu pula dengan *conscientiousness* yang menggambarkan masyarakat yang ditentukan dan digerakkan dengan mudah oleh aturan dan tanggung jawab, seperti berpikir sebelum bertindak, menunda untuk bersenang-senang, mengikuti norma dan peraturan, memiliki rencana dan memiliki prioritas kerja. Perempuan *single-parent* di RW 15, Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracondong yang memiliki *conscientiousness* akan memperhatikan kebutuhan mereka dan menghadapi situasi yang sulit secara bertanggung jawab. Mereka akan berhati-hati

dalam mengatasi masalah karena telah berpikir secara matang. Perempuan *single-parent* di RW 15, Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracondong akan lebih memahami diri dan kesulitan yang dialami sehingga derajat *self-compassion* yang dimiliki tinggi. *Personality* yang bervariasi pada perempuan *single-parent* di RW 15, Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracondong dapat memengaruhi derajat *self-compassion* yang mereka miliki.

Faktor berikutnya yang memengaruhi *self-compassion* adalah faktor eksternal yang terdiri dari *the role of culture* dan *the role of parent*. *The role of culture* memengaruhi derajat *self-compassion* yang dimiliki oleh perempuan *single-parent* di RW 15, Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracondong. Penduduk Asia yang memiliki budaya *collectivistic* memiliki *self-concept interdependent* yang menekankan pada hubungan dengan orang lain, peduli kepada orang lain, dan keselarasan dengan orang lain (*social conformity*) dalam bertingkah laku. Meskipun terlihat Negara Asia yang merupakan budaya *collectivist* dan bergantung dengan orang lain, namun masyarakat dengan Budaya Asia lebih mengkritik diri sendiri dibandingkan masyarakat dengan Budaya Barat (Kitayama dan Markus; Kitayama, Markus, Matsumoto, dan Norasakkunkit dalam Neff, Pisitsungkagarn, dan Hsieh, 2008). Perempuan *single-parent* di RW 15, Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracondong yang memiliki budaya *collectivist* memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi karena mereka belajar untuk memahami diri dan berperan aktif dalam lingkungan saat mereka mengalami penderitaan. Sedangkan perempuan *single-parent* di RW 15, Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracondong dengan budaya *individualist*



memiliki *self-compassion* yang lebih rendah karena mereka cenderung memikirkan dan menyelesaikan masalah seorang diri.

Faktor eksternal berikutnya adalah *the role of parent* yang dialami oleh perempuan *single-parent* di RW 15, Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracandong yang terlihat dari *attachment*, *maternal criticism*, dan *modeling of parent*. Bowlby (dalam Neff, 2011) menyatakan *early attachment* akan memengaruhi *internal working model* dalam hubungan dengan orang lain. Bila perempuan *single-parent* di RW 15, Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracandong mendapatkan *secure attachment* dari orangtuanya, maka mereka akan merasa dihargai dan tumbuh menjadi orang dewasa yang bahagia serta percaya bahwa mereka dapat bergantung pada orang lain untuk mendapatkan kehangatan dan dukungan. Sebaliknya, perempuan *single-parent* di RW 15, Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracandong yang tumbuh dewasa dengan *insecure attachment* dari orangtuanya akan merasa tidak layak mendapatkan kasih sayang dan kesulitan untuk mempercayai orang lain.

*Maternal criticism* juga memengaruhi derajat *self-compassion* yang dimiliki perempuan *single-parent* di RW 15, Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracandong. Strolow, Brandchaft, dan Atwood (1987) menyatakan bahwa hubungan saling mendukung dan kehangatan yang diberikan orangtua pada anak akan membuat anak memiliki *self-compassion* yang tinggi. Sebaliknya bila orangtua sering memberi kritikan dan bersikap dingin, anak cenderung memiliki derajat *self-compassion* yang rendah. Perempuan *single-parent* di RW 15, Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracandong yang tumbuh dalam

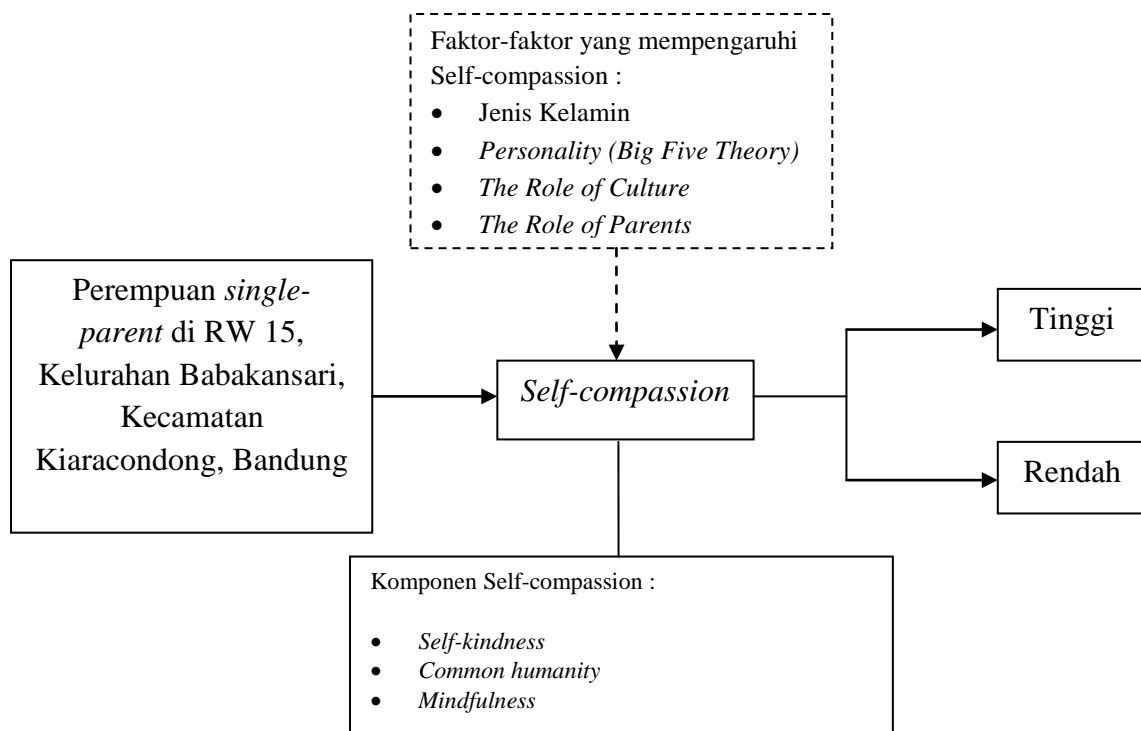
lingkungan keluarga penuh kehangatan dan dukungan akan memiliki derajat *self-compassion* yang lebih tinggi. Sedangkan perempuan *single-parent* di RW 15, Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracandong yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang bersikap dingin dan penuh kritikan akan menginternalisasikan kritikan ke dalam pikirannya sehingga saat perempuan *single-parent* tersebut mengalami penderitaan mereka cenderung mengkritik diri secara berlebihan. Hal tersebut membuat derajat *self-compassion* mereka menjadi rendah.

Faktor terakhir yaitu *modeling of parent* dapat memengaruhi *self-compassion* individu, yaitu model orangtua yang sering mengkritik diri atau orangtua yang *self-compassion* saat mereka menghadapi kegagalan atau masalah. Perempuan *single-parent* di RW 15, Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracandong yang memiliki orangtua yang sering mengkritik diri akan meniru sikap orangtuanya sehingga *self-compassion* yang dimiliki cenderung rendah. Sebaliknya, orangtua yang bertindak *self-compassion* pada saat mengalami kegagalan atau masalah akan menjadi model bagi perempuan *single-parent* di RW 15, Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracandong untuk melakukan hal serupa saat menghadapi penderitannya, sehingga *self-compassion* perempuan *single-parent* tersebut lebih tinggi.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa perolehan derajat *self-compassion* pada perempuan *single-parent* di RW 15, Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracandong didapatkan dari ketiga komponen *self-compassion*,

juga dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Secara singkat uraian di atas digambarkan melalui kerangka pikir sebagai berikut :

Bagan 1.1 Kerangka Pikir



### 1.5 Asumsi

- Setiap perempuan *single-parent* di RW 15 Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracondong, Kota Bandung memiliki *self-compassion* yang berbeda-beda.
- *Self-compassion* yang dimiliki perempuan *single-parent* di RW 15 Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracondong, Kota Bandung

terdiri dari 3 komponen yaitu *mindfulness*, *self-kindness*, dan *common humanity*.

- Derajat *self-compassion* pada perempuan *single-parent* di RW 15, Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracondong, Kota Bandung dapat menjadi lebih rendah akibat *overidentification*, *self-judgement*, dan *isolation*.
- *Self-compassion* pada perempuan *single-parent* di RW 15, Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracondong, Kota Bandung dipengaruhi oleh faktor internal (jenis kelamin dan *personality*) dan eksternal (*the role of culture* dan *the role of parent*).
- *Self-compassion* pada perempuan *single-parent* di RW 15, Kelurahan Babakan Sari, Kecamatan Kiaracondong, Kota Bandung dipengaruhi faktor lain yaitu usia, penyebab perempuan menjadi *single-parent*, dan berapa lama perempuan menjadi *single-parent*.