

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa pernikahan dan membina keluarga adalah salah satu fase yang dialami dalam kehidupan dewasa awal, meskipun tidak semua mengalaminya. Pada umumnya wanita berumur 20 tahun - 30/40 tahun mengalami masa pernikahan dan membina keluarga. Setelah menikah, masing-masing pasangan memiliki tugas baru dalam membina perkawinannya, begitu juga ketika mereka dikaruniai anak. Tahap kehidupan keluarga saat memiliki anak menurut Duvall (1997) dimulai dari *childbearing family* dan dilanjutkan dengan tahap *preschool children*. Tahap *preschool children* dimulai dari pra-TK, TK A dan TK B ketika anak berada dalam rentang usia dua setengah sampai enam tahun. Anak pada tahap *preschool* memerlukan banyak perhatian dari orang tuanya, khususnya figur seorang ibu yang mampu memberikan perhatian dalam pembentukan karakter anak.

Seorang ibu yang memiliki anak *preschool* tidak hanya memiliki peran sebagai ibu yang mengasuh anak tetapi ia juga berperan sebagai seorang istri dan sebagai individu, sehingga tugas dan tanggung jawabnya semakin bertambah banyak, terlebih ia juga masih harus mengerjakan pekerjaan rumah sendiri tanpa bantuan pembantu. Melakukan semua pekerjaan rumah tangga sendiri kelihatannya sepele tetapi ketika dilihat kegiatan kesehariannya akan menguras tenaga dan pikiran. Dalam menjalankan ketiga peranannya tersebut, ia perlu

menyesuaikan diri dalam menjalankan perannya sebagai ibu rumah tangga yang memiliki anak *preschool*, terlebih bila memiliki anak lebih dari satu. Ibu rumah tangga ini diharapkan dapat belajar dan bertanggung jawab untuk memahami dan mencintai anaknya serta memiliki keyakinan untuk dapat berperan sebagai istri, ibu dan juga sebagai individu. (Duvall, 1997)

Terdapat beberapa tugas dan tanggung jawab yang perlu diperhatikan seorang ibu rumah tangga yang memiliki anak *preschool*, yaitu perlu belajar bagaimana mengasuh dan membuat rencana untuk anak, menyediakan ruang, fasilitas dan peralatan yang adekuat untuk pertumbuhan anak, dan mengeksplorasi kemandirian anak misalnya melatih anak cara makan, mandi, minum sendiri, memantau acara televisi yang ditonton anak, oleh siapa anak diajarkan bahasa dan perbendaharaan bahasa anak juga membantu anak dalam mengerjakan tugas yang diberikan kepadanya. Ia juga perlu memikirkan dan menyiapkan pendidikan yang baik bagi anaknya untuk masa yang akan datang, karena pada tahap *preschool* anak sangat memerlukan perhatian dan kedekatan yang intens dari figur seorang ibu untuk awal pembentukan kepribadian, karakter anak dan pengembangan potensi anak. (Duvall, 1997)

Selain memiliki tugas sebagai ibu, ia juga memiliki peranan sebagai seorang istri yang harus mampu melayani kebutuhan suaminya. Istri juga perlu merawat, mengurus dan menjaga kesejahteraan suami, misalnya memberikan perhatian kepada suami ketika menghadapi masalah, menghibur suami, memberi dukungan, merawat ketika sakit, juga memperhatikan makanan dan waktu istirahat yang cukup untuk suami. Istri juga dapat membantu suami dalam

perencanaan keuangan dan kebutuhan sehari-hari baik untuk anak maupun kebutuhan lainnya, selain itu juga ia perlu memiliki tugas untuk membersihkan dan menyelesaikan semua pekerjaan rumah tangga misalnya mencuci dan menyetrika pakaian, memasak, membersihkan rumah dan lain-lain yang harus ia kerjakan sendiri.

Ia juga memiliki peranan sebagai seorang individu, ia tetap dapat menjalani dan memenuhi kebutuhan *personal*-nya dengan memberikan kepuasan pribadi dan memberikan perhatian kepada diri sendiri ketika ia sedang menghadapi kegagalan atau masalah, juga mampu membina hubungan sosialisasi dengan teman maupun ibu-ibu lainnya. Begitu banyak tugas dan tanggung jawab yang perlu dilakukan dalam menjalankan ketiga peranannya, dapat dilihat bahwa ibu rumah tangga memerlukan banyak waktu untuk menyelesaikan semuanya dalam waktu yang terbatas, terlebih lagi ibu yang melakukan pekerjaan rumahnya sendiri tanpa bantuan pembantu dan memiliki jumlah anak lebih dari satu.

Dalam melakukan semua aktifitasnya, seorang ibu tentu merasakan tekanan dan kejenuhan, oleh karena itu ia perlu mengatur waktu untuk menyelesaikan semua pekerjaan rumah, menyiapkan makanan untuk anak dan suami, menemani anak bermain dan menyediakan waktu untuk dirinya sendiri agar tidak terabaikan. Begitu juga ketika ia memiliki anak *preschool*, ia tentunya akan lebih banyak memberikan waktu dan mementingkan kepentingan anak terlebih dulu dibandingkan dirinya sendiri. Hal ini yang disebut *compassion for others*. Bila seorang ibu rumah tangga yang memiliki anak *preschool* lebih banyak memberikan *compassion for others* yang disebut *compassion fatigue* maka dapat

dikatakan ia memiliki *self-compassion* yang rendah. *Self-compassion* merupakan keterbukaan dan kesadaran terhadap penderitaan diri sendiri, tanpa menghindari penderitaan itu, memberikan pengertian kepada diri sendiri tanpa menghakimi kekurangan dan kegagalan yang dialami, serta melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia (Neff,2003). Begitu pula pada ibu rumah tangga yang memiliki anak *preschool* di sekolah “X” Bandung, ia harus memiliki *self-compassion* terlebih dahulu agar dapat memberikan *compassion* secara penuh kepada orang lain (kepada anak dan suaminya), sehingga mereka dapat memberikan kepedulian dan perhatian kepada anaknya secara optimal dan dapat mengasuh anak-anaknya dengan baik dalam hal perkembangan karakter dan kepribadian anak yang baik. *Self-compassion* ini dibangun oleh tiga komponen yang saling berkaitan, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2003).

Dari data survei awal kepada sepuluh orang ibu rumah tangga yang memiliki anak *preschool* di sekolah “X” Bandung diperoleh: dari sepuluh orang ibu rumah tangga yang memiliki anak *preschool*, enam di antaranya (60%) tidak mengkritik diri dan tidak menyalahkan dirinya saat mengalami kegagalan, misalnya ketika dua orang ibu yang merasa gagal dalam menetapkan aturan yang tegas untuk anaknya, satu orang ibu merasa gagal menjadi ibu yang baik karena sering memarahi anaknya, dan tiga lainnya karena sulit meluangkan waktu untuk anaknya ketika anaknya menginginkan ibu mengajari dalam belajar, sehingga ia terpaksa memarahi anaknya karena ia merasa lelah setelah mengerjakan semua pekerjaan rumah sendiri. Mereka dapat menerima kekurangan dan menyadari

kesalahan yang mereka lakukan. Hal tersebut dinamakan *self-kindness* yaitu bersikap hangat dan memahami diri sendiri saat menghadapi penderitaan, kegagalan dan ketidaksempurnaan tanpa menghakimi diri (Neff, 2003). Empat ibu lainnya (40%) memiliki *self-kindness* yang rendah, yaitu mengkritik diri dan menyalahkan dirinya secara berlebihan saat menghadapi kegagalan, misalnya satu orang ibu yang selalu menyalahkan diri ketika melakukan kesalahan dalam memberikan makanan sehat kepada anaknya sampai anaknya masuk rumah sakit dua kali dan tiga ibu lainnya kurang memberikan waktu luang, bermain bersama anak, mengajak bicara dan berbagi cerita dengan anaknya karena terlalu banyak menghabiskan waktu, tenaga dan pikirannya untuk mengerjakan pekerjaan rumah sehingga ia menjadi tidak dekat dengan anak-anaknya dan sering mengabaikan dirinya sendiri.

Dari sepuluh orang ibu rumah tangga yang memiliki anak *preschool* 70% menganggap kegagalan yang dialami sebagai kejadian yang wajar dan menganggap bahwa semua manusia pasti mengalami kegagalan dalam hidup, misalnya ibu menganggap memarahi anaknya merupakan salah satu cara mendidik anak, ibu merasa gagal ketika kurang meluangkan waktu menemani anaknya dalam belajar dan merasa ada ibu lain yang juga melakukan hal tersebut. Hal ini dinamakan *common humanity* yaitu kesadaran individu bahwa kesulitan hidup dan kegagalan merupakan bagian dari kehidupan yang dialami oleh semua manusia, bukan hanya dialami oleh diri sendiri (Neff, 2003), sedangkan 30% lainnya menganggap kegagalan yang dialami bukanlah suatu kejadian yang wajar (*common humanity* yang rendah), misalnya ibu merasa bahwa hanya ia yang tidak

dapat menetapkan aturan yang tegas untuk anaknya dan lalai memberikan makanan sehat untuk anaknya.

Dari sepuluh orang ibu rumah tangga yang memiliki anak *preschool*, 60% di antaranya menghadapi kegagalan secara wajar dan tidak berlebihan, misalnya ketika sedang menghadapi kegagalan ia tidak menampilkan emosi yang berlebihan dan merugikan orang lain, yaitu ketika ibu merasa sedih akibat kegagalannya tetapi mereka tidak menangis atau menyesali dirinya berlarut-larut. Hal ini dinamakan *mindfulness* yaitu kemampuan individu untuk menerima dan melihat secara jelas perasaan dan pikiran diri sendiri saat mengalami kegagalan dengan apa adanya, tanpa disangkal atau ditekan (Neff, 2003). Sebanyak 40% lainnya menghadapi kegagalan secara tidak wajar dan berlebihan (*mindfulness* yang rendah), contohnya ibu yang menangis berlarut-larut karena kegagalan yang telah ia lakukan kepada anaknya sampai ia tidak memikirkan kesehatan diri sendiri dan suaminya, dan secara terus menerus menyalahkan dirinya.

Self-compassion pada ibu rumah tangga yang memiliki anak *preschool* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu *personality*, *attachment* dan budaya. *Personality type extraversion* dan *agreeableness* dapat membantu ibu rumah tangga untuk bersikap baik kepada dirinya sendiri dan memandang kegagalannya dialami semua ibu lain. *Attachment* yang dimiliki ibu rumah tangga juga turut memengaruhi, bila ia mendapatkan kehangatan dan dukungan dari orang tuanya maka iapun terkadang akan menurunkan sikap tersebut kepada anaknya.

Penjabaran di atas menunjukkan bahwa ibu yang memiliki anak *preschool* di sekolah “X” Bandung memiliki derajat *self-compassion* yang

bervariasi. Melalui fenomena tersebut, maka peneliti ingin meneliti bagaimanakah gambaran derajat *self-compassion* yang dimiliki oleh ibu rumah tangga yang memiliki anak *preschool* di sekolah “X” Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan hal-hal yang telah diuraikan, dari penelitian ini ingin diketahui gambaran mengenai derajat *self-compassion* pada ibu rumah tangga yang memiliki anak *preschool* di sekolah “X” Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai derajat *self-compassion* pada ibu rumah tangga yang memiliki anak *preschool* di sekolah “X” Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh keterkaitan mengenai derajat *self-compassion* dengan komponen-komponen dan faktor-faktor *self-compassion* pada ibu rumah tangga yang memiliki anak *preschool* di sekolah “X” Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoretis

- Diharapkan dapat memberikan sumbangan yang dapat menambah pemahaman kajian dalam bidang psikologi khususnya mengenai

derajat *self-compassion* pada ibu rumah tangga yang memiliki anak *preschool* di sekolah “X” Bandung.

- Sebagai informasi bagi pihak-pihak yang ingin meneliti lebih lanjut mengenai derajat *self-compassion* pada ibu rumah tangga yang memiliki anak *preschool* di sekolah “X” Bandung.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- Penelitian ini dapat memberikan gambaran bagi ibu rumah tangga yang memiliki anak *preschool* di sekolah “X” Bandung mengenai derajat *self-compassion* yang mereka miliki untuk meningkatkan kesejahteraan mental mereka.
- Memberikan informasi mengenai *self-compassion* ibu rumah tangga kepada suami atau orang yang tinggal bersama dengan ibu rumah tangga yang memiliki anak *preschool* mengenai derajat *self-compassion* yang dimiliki untuk mempertahankan dan membantu meningkatkan *self-compassion*.

1.5 Kerangka Pikir

Setiap orang memiliki tugas dan tanggung jawab sesuai dengan tahap-tahap perkembangannya, begitu juga saat memasuki tahap perkembangan di masa dewasa awal, dimana pada masa ini diakhiri dengan mendidik dan mengasuh anak. Tahap perkembangan berkeluarga saat memiliki anak dimulai dari *childbearing family* dan dilanjutkan dengan tahap *preschool children* (Duvall, 1997). Pada tahap *preschool children*, orang tua dituntut untuk lebih banyak

memberikan perhatian kepada anaknya yang baru berusia antara dua setengah sampai enam tahun karena pada tahap ini merupakan tahap awal pembentukan karakter bagi anak dan memerlukan bimbingan dan asuhan dari orang tua, terutama figur seorang ibu.

Pada tahap *preschool children* juga, figur ibu juga perlu membina hubungan baik dengan anak agar tercipta hubungan yang harmonis dan membentuk karakter anak menjadi terkendali. Selain itu, ibu juga perlu mengawasi anak mengenai hal yang boleh dan yang tidak boleh dilakukan oleh anak, memberikan pengajaran kepada anak, perhatian, melatih keterampilan anak dan mengenali kebutuhan-kebutuhan anak. Selain tugas mengawasi anak, seorang ibu juga memiliki peranan sebagai seorang istri dan individu, dimana istri perlu tetap memelihara hubungan dengan suami dan mengerjakan pekerjaan rumah tangga. Ia perlu menyesuaikan diri sebagai ibu yang mengasuh anak dengan mengerjakan pekerjaan rumah yang harus dikerjakan secara bersamaan, terlebih bila ia mengerjakan pekerjaan rumah sendiri tanpa bantuan pembantu (ibu rumah tangga). Sebagai individu, ia perlu dapat memberikan beberapa kepuasan pribadi dalam beberapa aspek, yaitu bagaimana merawat diri, menyediakan waktu untuk berekreasi agar tidak terpaku pada rutinitas semata yang akan mengakibatkan kejenuhan (Duvall, E.M., 1997).

Dari begitu banyak tugas yang perlu dilakukan dalam menjalankan ketiga peranannya, dapat dilihat bahwa ibu rumah tangga memerlukan banyak waktu untuk menyelesaikan semuanya dalam waktu yang terbatas, ia banyak menyita pikiran, perasaan dan waktunya untuk orang lain sehingga waktu untuk dirinya sendiri menjadi

semakin berkurang, oleh karena itu ia perlu menyeimbangkan ketiga peranannya, terutama dalam mengasuh anak *preschool*. Dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya, menurut Neff ia harus terlebih dulu memberikan perhatian kepada dirinya sendiri (*self-compassion*) sebelum ia memberikan perhatian kepada orang lain, karena bila ia sudah memberikan perhatian kepada dirinya sendiri maka ia pun akan dengan mudah memberikan perhatian kepada orang lain (*compassion for others*). Menurut Neff (2003), *self-compassion* merupakan adanya keterbukaan dan kesadaran terhadap penderitaan diri sendiri, tanpa menghindari penderitaan itu, memberikan pengertian pada diri sendiri tanpa menghakimi kekurangan dan kegagalan yang dialami, serta melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia. *Self-compassion* seseorang dibangun oleh tiga komponen, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2011).

Self-kindness merupakan kemampuan ibu rumah tangga yang memiliki anak *preschool* di sekolah “X” Bandung untuk tetap menghargai diri sendiri ketika ada masalah, tanpa melakukan penilaian yang negatif terhadap dirinya ketika sedang menghadapi kegagalan dalam mendidik anak sehingga anak menjadi tidak menurut atau membangkang orang tuanya dengan berbicara kasar atau keras sesuai *modeling* dari ibunya. Jika seorang ibu rumah tangga yang memiliki *self-kindness*, maka ibu tersebut tetap dapat menghargai dirinya sendiri dan tidak menghakimi dirinya sendiri ketika gagal mendidik anaknya. Hal sebaliknya terjadi pada ibu yang memiliki *self-kindness* yang rendah akan cenderung memberikan label kepada dirinya sendiri secara negatif ketika ia merasa gagal dan tidak berguna.

Komponen *common humanity* merupakan kemampuan seorang ibu untuk menyadari bahwa masalah yang ia hadapi apakah juga terjadi pada ibu-ibu lainnya. Masalah tersebut meliputi kegagalan dalam mendidik anak dan ketika salah memberikan asupan gizi yang tepat untuk anak sehingga tumbuh kembang anak menjadi terhambat. Ibu rumah tangga yang memiliki *common humanity* akan menganggap bahwa masalah tersebut juga dialami oleh semua ibu-ibu lainnya. Hal sebaliknya, bila seorang ibu merasa bahwa hanya dirinya yang mengalami masalah tersebut ataupun merasa dirinya paling sering mengalami atau melakukan masalah tersebut, maka ibu tersebut memiliki *common humanity* yang rendah. Ibu rumah tangga ini memiliki perspektif yang sempit dengan berpikir bahwa hanya ia yang bodoh dan melakukan kesalahan dalam merawat anaknya, sedangkan ibu lain tidak pernah melakukan hal itu, sehingga ia lebih melihat kekurangannya

Komponen *mindfulness* merupakan kemampuan seorang ibu rumah tangga yang memiliki anak *preschool* untuk menyadari dan menghadapi masalah dengan baik, tanpa menekan atau melebih-lebihkan perasaannya. Seorang ibu rumah tangga yang memiliki *mindfulness*, ia mampu mengakui bahwa ia sedang mengalami kegagalan dan berusaha untuk tetap berpikiran positif dan secara tenang memperbaiki kegagalannya dengan berusaha menghindari melakukan kesalahan yang sama, yaitu dengan lebih tenang dan sabar dalam mendidik anak, juga cukup cekatan dalam menyiapkan makanan untuk anak serta tidak menyalahkan dirinya secara terus menerus akan kesalahan yang telah ia lakukan, sebaliknya ibu rumah tangga yang memiliki *mindfulness* yang rendah cenderung tidak mengakui bahwa ia telah gagal ataupun mengeluarkan emosi negatif yang

berlebihan ketika gagal, contohnya dengan selalu menangis dengan keras atau menyiksa dirinya sendiri setiap kali menceritakan kepada orang lain mengenai masalah yang telah diperbuatnya.

Ketiga komponen tersebut menurut Neff (2003) memiliki derajat interkorelasi yang tinggi. Satu komponen berhubungan dengan komponen-komponen lainnya dalam membangun *self-compassion* seorang ibu rumah tangga yang memiliki anak *preschool* di sekolah “X” Bandung dan saling mempengaruhi satu dan lainnya. Sehingga *self-compassion* dari seorang ibu dapat dikatakan tinggi apabila ketiga komponen tersebut dikatakan tinggi untuk masing-masing komponennya. Sebaliknya bila terdapat salah satu atau kedua ataupun ketiga komponen rendah, maka *self-compassion* dari ibu tersebut dapat dikategorikan sebagai *self-compassion* yang rendah.

Self-kindness yang dimiliki oleh seseorang dapat meningkatkan komponen *common humanity* dan *mindfulness*nya. Apabila seorang ibu tetap menghargai dirinya meskipun sedang mengalami masalah dalam mendidik anak, maka ia tidak akan mengkritik dirinya secara berlebihan ketika melakukan kegagalan melainkan ia dapat memberikan dukungan kepada dirinya sendiri, ia juga akan tetap membina hubungan baik dengan ibu-ibu lainnya dengan berdiskusi dan menemukan bahwa ternyata ibu lain pun pernah mengalami masalah yang sama. Selain itu, dengan adanya *self-kindness* pada diri seorang ibu, maka ia dapat fokus dalam menghadapi masalah yang sedang terjadi tanpa menampilkan emosi yang berlebihan dan memandang masalah tersebut secara

seimbang, tanpa ada ketakutan akan masa depan dan masalah di masa lalu. (Greenberg, Watson, & Goleman, 1998).

Menurut Neff (2003) komponen *common humanity* yang dimiliki seseorang juga dapat meningkatkan komponen *self-kindness* dan *mindfulness* yang ibu rumah tangga miliki. Seorang ibu yang merasakan keterikatan dengan ibu-ibu lainnya mungkin tidak akan menilai dirinya dengan negatif dan merasa bahwa masalah yang ia alami wajar dan memang sering dialami oleh ibu lainnya. Hal ini juga dapat membuat ibu ini dapat memandang kekurangannya dan melihat masalah secara jelas dan obyektif, tanpa menghindari dan melebih-lebihkan masalah mendidik anak yang ia hadapi serta berusaha untuk mengatasi masalah tersebut dengan positif dan baik.

Komponen terakhir *self-compassion* yaitu *mindfulness* juga dapat meningkatkan komponen *self-kindness* dan *common humanity* (Neff, 2003). Seorang ibu yang memiliki komponen *mindfulness* akan menilai kesalahan dan masalah yang ia hadapi pada saat ini secara obyektif tanpa mengurangi atau melebih-lebihkannya. Hal ini akan mencegah ibu tersebut untuk menilai dirinya tidak baik dan berlebihan atas kesalahan yang telah ia perbuat. Komponen *mindfulness* ini juga dapat membuat ibu lebih mudah untuk menyadari akan adanya ibu-ibu lain yang juga mengalami kesalahan dan masalah mendidik anak yang sama.

Selain ketiga komponen tersebut, derajat *self-compassion* seorang ibu rumah tangga yang memiliki anak *preschool* dipengaruhi oleh beberapa faktor yang terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang

mempengaruhi derajat *self compassion* seorang ibu rumah tangga yang memiliki anak *preschool* di sekolah “X” Bandung adalah *personality* atau kepribadian dan jenis kelamin. Faktor eksternal meliputi *culture* atau kebudayaan dari masing-masing ibu dan pengaruh dari pola asuh orangtua masing-masing ibu tersebut, yang meliputi adanya *attachment* dan *early family experience*.

Self-compassion yang dimiliki ibu rumah tangga juga bergantung pada tipe *personality* yang dimilikinya. *The big five* menjelaskan lima dimensi kepribadian, antara lain: *openness to experiences*, *conscientiousness*, *extraversion*, *agreeableness*, dan *neuroticism*. Misalnya hubungan *self-compassion* dengan *neuroticism* yang dirasakan ibu tersebut. Semakin tinggi level *neuroticism* yang dimilikinya, maka semakin rendah derajat *self-compassion* yang dimiliki ibu tersebut, hal ini dikarenakan level *neuroticism* yang tinggi akan membuat orangtua merasa terancam, tidak aman, sehingga terlalu berlebihan dalam menghadapi suatu permasalahan. Sebagai contoh, dalam menghadapi kegagalan merawat anak, orangtua yang dapat menerima saran dari orangtua lainnya (*agreeableness*) dan mudah menceritakan (*sharing*) masalah yang menyimpannya kepada orangtua lain (*extraversion*) akan memiliki derajat *self-compassion* yang lebih tinggi, karena dimensi *openness to experiences*, *conscientiousness*, *extraversion*, dan *agreeableness* akan membuat orangtua lebih terbuka, lebih dapat menerima dengan tegar, mampu melakukan *sharing* mengenai permasalahan yang dihadapinya, juga akan lebih dapat menenangkan dirinya.

Latar belakang budaya atau *culture* juga turut mempengaruhi derajat *self-compassion* yang dimiliki ibu yang memiliki anak *preschool* di sekolah “X”

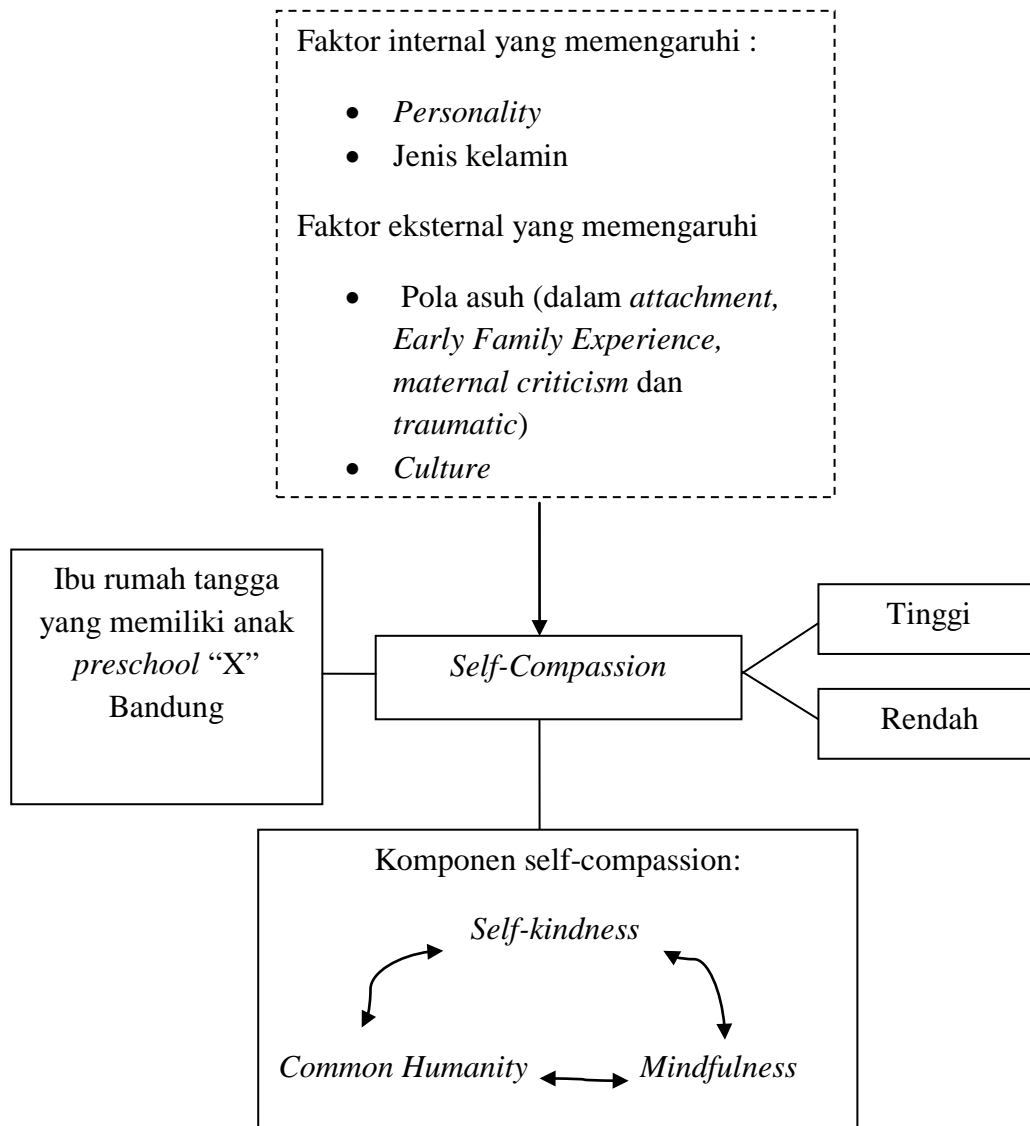
Bandung. Hal ini dikarenakan kebudayaan dari masing-masing orangtua yang mengajarkan bagaimana mereka membawa diri atau menempatkan diri dan merespon masalah yang mereka hadapi dalam kehidupannya. Misalnya, orangtua dari ibu yang mengajarkan untuk lebih mementingkan kepentingan orang lain dibandingkan kepentingannya sendiri (budaya *collectivism*), sebaliknya budaya Barat diajarkan untuk lebih bersikap mandiri (*individualism*).

Faktor lain yang mempengaruhi adalah bagaimana peran orangtua dalam pola asuh yang dialami masing-masing ibu yang memiliki anak *preschool*. Pengalaman orangtua pada masa kanak-kanak dapat mempengaruhi tinggi-rendahnya derajat *self-compassion* yang dimilikinya. Storolow, Brandchaft dan Atwood (1987) menyatakan bahwa kemampuan seseorang untuk menyadari dan melakukan empati berkaitan dengan empati yang diberikan oleh pengasuhnya (orangtua) saat masih kanak-kanak. Artinya, jika ibu rumah tangga yang memiliki anak *preschool* mendapat kehangatan dan dukungan dari orangtua mereka, maka ia cenderung akan memiliki derajat *self-compassion* yang lebih tinggi. Sedangkan orangtua yang tinggal bersama orangtua yang “dingin”, cenderung akan memiliki derajat *self-compassion* yang lebih rendah, karena terbiasa mengkritik diri saat melakukan kesalahan (Brown, 1999).

Selain itu, Gilbert (2005) menyatakan bahwa *self-compassion* muncul dari sistem *attachment* atau kedekatan, sehingga orangtua yang tumbuh dalam lingkungan yang aman dan mengalami hubungan yang saling mendukung dengan orangtuanya dalam pengasuhan, akan lebih mungkin memperlakukan diri mereka dengan sikap peduli dan *compassion*. Sebaliknya, apabila ia tumbuh dalam

lingkungan yang tidak aman, penuh *stressful*, mengancam, dan banyak mengalami pengacuhan dalam pertumbuhannya, maka ia akan menjadi orangtua yang juga akan lebih banyak bersikap acuh tak acuh terhadap anak-anaknya. Lain pula halnya apabila orangtua yang banyak menerima kritikan dari pengasuh mereka, maka akan cenderung memiliki *self-critical* daripada *self-compassion* (Gilbert & Proctor, 2006). Ini terjadi karena seseorang dengan hubungan yang tidak terjamin, maka tidak akan mampu mempunyai sistem untuk menenangkan diri dan *self-compassion*.

Bagan Kerangka Pikir



Bagan 1.1 Kerangka pikir

1.6 Asumsi

- Ibu rumah tangga yang memiliki anak *preschool* di sekolah "X" Bandung memiliki *self-compassion* yang bervariasi ada yang tinggi dan rendah.
- *Self-compassion* ibu rumah tangga yang memiliki anak *preschool* di sekolah "X" Bandung dibangun oleh tiga komponen yang terdiri dari *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

- *Self-compassion* dipengaruhi faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang memengaruhi derajat *self-compassion* seorang ibu yang memiliki anak *preschool* di sekolah “X” Bandung adalah *personality* atau kepribadian dan jenis kelamin.
- Faktor eksternal meliputi budaya, pola asuh orangtua, yang meliputi adanya *attachment*, *early family experience* dan *traumatic (stress, family relationship)*.