

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Negara Indonesia terdiri atas banyak suku, bahasa, budaya, etnis dan agama. Selain etnis yang berasal dari Indonesia asli, terdapat juga etnis yang berasal dari bagian daerah lain, dan salah satunya adalah etnis Tionghoa. Sebagai etnis yang mewarisi budaya dari negeri Tiongkok yang merupakan salah satu budaya tertua di dunia, budaya etnis Tionghoa didasari oleh *values* (nilai-nilai) yang disebut juga sebagai *Chinese Values*. Pada saat para imigran Tionghoa datang ke Indonesia dari negeri Tiongkok, mereka turut membawa *Chinese Values* dalam diri mereka dan mewariskannya kepada keturunan mereka. *Chinese Values* memiliki keunikan tersendiri dibandingkan *values* yang lain, karena salah satu dimensi *Chinese Values* berasal dari *Confucian Ethos* yang merupakan nilai fundamental dalam masyarakat Tiongkok. (Bond, 2000).

*Confucian Ethos* berisi mengenai ajaran keseimbangan. Ajaran ini mengungkapkan suatu hal “timbang balik” seperti yang terungkap dalam bentuk “jangan melakukan sesuatu kepada orang lain apa yang anda tidak inginkan”. SMA “X” merupakan salah satu sekolah swasta di kota Bandung yang berdasarkan nilai-nilai kristiani. Sebanyak 90% siswa/siswi di SMA “X” memiliki etnis Tionghoa. Ajaran keseimbangan yang terdapat dalam *Confucian Ethos* tersebut dapat memengaruhi sikap siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X”. Walaupun demikian,

keberadaan *Chinese values* pada siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” yang ada sekarang ini terlihat sudah bercampur dengan nilai-nilai lain seperti misalnya nilai-nilai budaya Sunda dan nilai-nilai ajaran agama Kristen.

Salah satu contoh *Value* dalam *Chinese Values* yaitu melakukan timbal balik dan membalas budi jika mendapatkan pertolongan/ hadiah dari orang lain. Beberapa contoh lainnya yaitu berbakti kepada orang tua, bertoleransi terhadap orang lain, hidup harmonis dan dapat menyesuaikan diri dengan orang lain, tahu malu dan sebagainya (Bond, 2000). *Value-value* yang ada menunjukkan bahwa *Chinese Values* memiliki tuntutan kepada seseorang untuk dapat melakukan *compassion for others*. Seperti halnya yang terjadi pada siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X”, mereka juga dituntut untuk dapat melakukan *compassion for others*.

*Self-compassion* merupakan 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). Menurut Neff (2011), bila seseorang ingin melakukan *compassion for others* dengan baik, harus diimbangi dengan adanya *self-compassion* atau *compassion* terhadap diri sendiri.

Siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” memasuki masa *late adolescence* yang berada pada rentang usia 15-18 tahun. Pada masa *late adolescence* remaja mengalami berbagai perubahan, di antaranya perkembangan sosial emosional. Hal ini

sesuai dengan teori yang dikatakan oleh Santrock(2011) yaitu remaja mengalami perubahan yang mencakup kognitif, biologis dan sosial emosional. Remaja memiliki emosi yang gampang berubah-ubah dan menjadi lebih sensitif. Pada masa-masa ini banyak mimpi dan harapan yang dimiliki oleh remaja. Dalam lingkungan pembelajaran sehari-hari di sekolah tidak jarang siswa/siswi memiliki keinginan besar untuk berkompetisi dalam sekolahnya. Bagi beberapa siswa yang memiliki bakat dan minat tertentu biasanya lebih mengasah kemampuannya untuk dapat lebih dikembangkan. Mereka mengikuti beberapa kursus, berlomba-lomba meraih prestasi dan popularitas yang dapat dibanggakan melalui perlombaan atau kompetisi.

Remaja memiliki keinginan untuk bisa menonjolkan dirinya baik dalam hal prestasi juga dalam penampilan fisik agar bisa dianggap lebih menarik oleh lawan jenis misalnya. Tidak jarang saat mengejar keinginan ini mereka juga mungkin saja mengalami suatu kegagalan dan menimbulkan tekanan terhadap dirinya sendiri. Tekanan yang dihadapi remaja dapat membuat emosinya menjadi lebih sensitif. Ketika remaja sedang memiliki emosi yang tidak stabil, hal yang dianggap biasa oleh orang lain dapat menjadi sesuatu yang sensitif. Remaja yang lebih sensitif contohnya menunjukkan sikap yang cepat marah dan mudah tersinggung.

Siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA "X" yang memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi akan lebih mampu melihat apa yang benar dan salah ketika menghadapi suatu kegagalan, sehingga dapat mengarahkan dirinya untuk bangkit dari kegagalan yang dimiliki. Selain itu juga, adanya *Chinese Values* yang dimiliki oleh siswa/siswi tersebut memengaruhi *compassion for others* yang ada dalam diri

mereka. Melalui adanya *compassion for others* tersebut, maka siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” akan dapat memiliki *self-compassion* yang tinggi. Sementara itu siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” yang memiliki derajat *self-compassion* yang rendah ketika mengalami suatu kegagalan maka dirinya akan bereaksi emosional secara berlebihan, terus menerus mengkritik diri dan menyalahkan dirinya sehingga dapat memengaruhi pola pikirnya dalam bertindak.

Menurut hasil survey awal yang di dapat dari 60 orang yang mencakup tiga jenjang kelas (X, XI, dan XII) pada siswa/siswi etnis Tionghoa yang berada pada di SMA “X” kota Bandung” diperoleh gambaran mengenai masalah yang sering dialami oleh siswa/siswi tersebut. Sebanyak 73% masalah yang sering terjadi adalah siswa banyak merasa belum dapat memenuhi nilai ketuntasan kelulusan minimal yang telah ditetapkan oleh pihak sekolah dengan baik sehingga banyak siswa merasa mengalami kegagalan. Selain itu, 26% masalah lain yang banyak dialami oleh siswa/siswi di SMA “X” ini adalah materi pelajaran yang dianggap terlalu sulit. Saat tidak dapat mengerti materi pelajaran yang dianggap sulit, hal yang terjadi pada siswa/siswi di SMA “X” membuat mereka malas belajar dan cepat menyerah serta merasa gagal dalam menentukan target yang telah ditetapkan oleh mereka sebelumnya. 1% kegagalan lain yang dialami oleh siswa/siswi di SMA “X” diantaranya adalah pernah mengalami kegagalan saat mengikuti perlombaan tertentu.

Adapun sebanyak 53% siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA”X” tidak menyalahkan dirinya saat menghadapi kegagalan. Mereka menyatakan bahwa kegagalan tersebut disebabkan karena adanya jumlah materi yang terlalu banyak dan

guru yang menyampaikan materi di kelas dirasa kurang dapat menjelaskan dengan jelas. Hal tersebut dinamakan *self-kindness* yaitu bersikap hangat dan memahami diri sendiri saat menghadapi penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan tanpa menghakimi diri (Neff, 2003). Sebanyak 47% siswa/siswi etnis Tionghoa lainnya menyatakan bahwa kegagalan yang dialaminya disebabkan karena diri sendiri yang kurang dapat mengatur waktu belajar dengan baik, lebih mementingkan kesenangan diri sendiri, malas belajar dan cenderung menunda-nunda waktu belajar, kurang serius dalam belajar, tidak berkonsentrasi saat guru menerangkan dan juga kurangnya persiapan saat akan menghadapi pelajaran atau beberapa mata pelajaran tertentu yang dianggap sulit. Hal tersebut dinamakan *self-judgement* yaitu sikap individu yang mengkritik diri secara berlebihan saat mengalami kegagalan atau penderitaan (Neff, 2003).

Dari hasil yang diperoleh dari siswa/siswi di SMA “X” 93% menyatakan bahwa kegagalan yang mereka alami semuanya merupakan hal yang biasa dan banyak orang yang mengalami kegagalan tersebut. Adapun alasan siswa/siswi ialah mereka menganggap kegagalan yang dialami sebagai hal yang biasa dialami oleh setiap orang. Penghayatan yang mereka rasakan saat menghadapi kegagalan diantaranya ialah merasa kecewa, sedih, memikirkan mengapa mereka mengalami kegagalan tersebut, menerima dengan lapang dada, dan juga ada yang menghayatinya dengan membiarkan kegagalan yang telah terjadi. Ketika menghadapi kegagalan ini siswa/siswi di SMA “X” mengatakan hal tersebut merupakan suatu kewajaran yang juga sering dialami oleh teman-temannya. Mereka mengatakan bahwa “Setiap orang

pernah mengalami kegagalan” dan “Tidak ada orang yang tidak pernah gagal”. 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). Sisanya sebanyak 7% siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” menganggap bahwa kegagalan yang mereka alami merupakan hal yang jarang dan hampir tidak pernah dialami oleh semua orang. Hal ini menunjukkan adanya *isolation* yaitu saat individu menganggap bahwa hanya dirinya yang mengalami kegagalan dan menganggap bahwa kegagalan bukanlah kejadian yang pasti dialami oleh semua manusia (Neff, 2003).

Sebanyak 86% Siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” menjawab saat menghadapi kegagalan mereka akan menginstropeksi diri, belajar dengan lebih giat lagi, menetapkan target yang lebih baik, meminta saran dari orang tua, mencoba melakukan usaha yang lebih baik lagi, menghibur diri untuk tidak terus memikirkan kegagalan tersebut, dan juga berdoa. Mereka mengatakan kegagalan tersebut tidak begitu berpengaruh terhadap diri mereka dan cenderung membiarkan kegagalan tersebut lewat begitu saja serta tidak memikirkannya terlalu 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). Sisanya sebanyak 14% siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA ”X” menjawab bahwa mereka akan terus menerus merenungkan kegagalan tersebut, merasa cemas berlebihan dan kemudian memilih untuk menghindar dari kegagalan yang dialaminya. Hal ini dinamakan *over*

*identification* yaitu saat individu menyangkal atau bereaksi secara berlebihan terhadap kegagalan yang dialami (Neff, 2003).

Penjabaran komponen tersebut menunjukkan bahwa siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” memiliki derajat *self-compassion* yang bervariasi. Hal ini juga ditunjukkan oleh siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” dengan menyeimbangkan tuntutan yang diharapkan dari pihak sekolah maupun orang tua dan budaya yang dimilikinya dengan tetap melakukan *compassion* terhadap dirinya. Dari uraian tersebut, dapat dikatakan *self-compassion* memiliki cukup peran dalam masa remaja. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana derajat *self-compassion* pada remaja khususnya pada etnis Tionghoa.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Dari penelitian ini ingin diketahui bagaimana gambaran *self-compassion* pada siswa/siswi Etnis Tionghoa di SMA “X” Kota Bandung.

## **1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 . Maksud Penelitian**

Maksud penelitian ini adalah memperoleh gambaran tentang derajat *self-compassion* siswa/siswi Etnis Tionghoa di SMA “X” Kota Bandung.

### **1.3.2 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui derajat *self-compassion* dan faktor-faktor yang mempengaruhi siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” Kota Bandung.

## **1.4. Kegunaan Penelitian**

### **1.4.1. Kegunaan Teoretis**

- Memberikan informasi tambahan pada bidang ilmu psikologi perkembangan dan kesehatan mental mengenai *self-compassion* pada siswa/siswi Etnis Tionghoa di SMA “X” Kota Bandung.
- Memberikan informasi tambahan dan referensi bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai *self-compassion* yang diterapkan dalam bidang ilmu psikologi pendidikan dan perkembangan.

### **1.4.2. Kegunaan Praktis**

- Memberikan informasi-mengenai gambaran *self-compassion* dan informasi kepada guru BK, wali kelas dan orang tua murid agar dapat menciptakan suasana yang dapat mendukung terciptanya *self-compassion* lebih baik lagi pada siswa/siswi untuk meningkatkan kesejahteraan siswa/siswi nya dan dapat memberikan pola pengasuhan yang tepat.

- Memberikan informasi kepada siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” dalam rangka untuk meningkatkan *self-compassion* yang dimiliki.

### **1.5. Kerangka Pikir**

Etnis Tionghoa adalah salah satu dari banyak etnis yang ada di negara Indonesia. Pada awalnya, terdapat dua pembagian jenis masyarakat etnis Tionghoa, yaitu Tionghoa totok dan Tionghoa peranakan. Istilah Tionghoa totok diberikan kepada etnis Tionghoa yang tinggal di Indonesia, namun kurang memiliki orientasi ke Indonesia, lebih berorientasi ke negara Tiongkok, dan tidak melakukan akulturasi dengan budaya setempat. Istilah Tionghoa peranakan diberikan kepada etnis Tionghoa yang tinggal di Indonesia, memiliki orientasi ke negara Indonesia dan melakukan akulturasi dengan budaya setempat. Berbagai penelitian (Suryadinata 2002; dan Tan, 2008) mengatakan orang Tionghoa yang dahulunya datang sebagai perantau telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari bangsa Indonesia.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Bond dan sekelompok peneliti yang dikenal secara kolektif sebagai *Chinese Culture Connection*, ditemukan hasil bahwa persepsi *value* yang dimiliki oleh orang-orang dari etnis Tionghoa sangatlah berbeda dengan penelitian yang dilakukan terhadap etnis lain. Etnis Tionghoa memiliki suatu pemahaman *values* yang berbeda. *Value* didefinisikan sebagai suatu *belief* mengenai tujuan yang diinginkan yang mengarahkan perilaku spesifik (Schwartz & Bilsky, 1990; Schwartz, 1992), sehingga dapat memberikan pengaruh yang kuat terhadap

proses kognitif seseorang. *Chinese Values* adalah *beliefs* yang bertahan yang mendasari cara bertingkah laku (*mode of conduct*) atau keadaan akhir yang dianggap ideal (*end state of existence*) yang secara personal lebih dianggap penting dan disukai oleh etnis Tionghoa. Meskipun kebanyakan *values* yang dianut oleh etnis Tionghoa bersifat universal, tetapi terdapat juga *values* unik yang bernuansa *Confucian* (Hofstede, 1991). Ajaran *Confucian* mengajarkan tentang adanya keseimbangan yang harus dilakukan dalam diri seseorang.

Dalam *Chinese Values* terdapat ajaran yang terkait dengan *compassion for others* dan *self-compassion* pada remaja etnis Tionghoa. Beberapa contoh *Chinese Values* yang menunjukkan adanya *compassion for others* diantaranya: berbakti kepada orang tua (patuh kepada orang tua, menghormati orang tua, menghormati dan menghargai leluhur yang telah meninggal, menafkahi dan menghidupi orang tua), bertoleransi terhadap orang lain, hidup harmonis, dapat menyesuaikan diri dengan orang lain, melakukan timbal balik dan membalas budi jika mendapatkan pertolongan/hadiah dari orang lain, kebaikan hati, memaafkan orang lain, mengasihi orang lain, solider dengan orang lain, kompak, membalas budi jika mendapat kebaikan dan membalas dendam jika mendapat kejahatan, menyesuaikan diri dengan lingkungan dan situasi dan menghormati tradisi etnis pribadi. Selain itu juga ada beberapa *Chinese Values* yang menunjukkan tentang *self-compassion* diantaranya: mengambil jalan tengah, tidak berlebihan, tahu malu, stabilitas dalam hidup dan memiliki ketenangan dalam bersikap dan berperilaku, ketulusan, dan kesabaran.

Menurut Santrock (2007) remaja digolongkan kedalam dua tahapan yaitu *early adolescence* dan *late adolescence*. *Early adolescence* adalah masa remaja yang berkisar pada waktu individu memasuki jenjang pendidikan sekolah menengah pertama dan pada masa ini terjadi banyak perubahan (pubertas), sedangkan *late adolescence* merujuk pada bagian akhir dari dekade kedua dalam kehidupan mereka. Pada kebanyakan budaya di dunia saat ini, masa *adolescence* dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Masa *late adolescence* dimulai pada usia 15 tahun. Remaja mengalami perubahan dalam tiga ranah yang dijelaskan oleh Santrock (2007) yaitu proses perkembangan biologis, perkembangan kognitif, dan perkembangan sosio-emosional. Pada proses perkembangan biologis remaja akan mengalami perubahan hormonal yang mengakibatkan perubahan-perubahan dalam hal fisik seperti pertumbuhan tinggi dan kematangan seksual. Proses perkembangan kognitif remaja meliputi perubahan dalam hal pikiran, inteligensi dan bahasa. Selanjutnya pada proses perkembangan sosio-emosional remaja mengalami perubahan emosi dalam hubungan individu dengan orang lain, dalam emosi, dan peran dalam konteks sosial.

*Self-compassion* adalah keterbukaan dan kesadaran siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” Bandung terhadap penderitaan diri sendiri, tanpa menghindar dari penderitaan itu, memberikan pemahaman dan kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan tanpa menghakimi diri, serta melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia (Neff, 2003). *Self-compassion* memiliki tiga komponen yaitu *self-*

*kindness, common humanity, dan mindfulness* (Neff, 2011). *Self-kindness* adalah kemampuan siswa/siswi Etnis Tionghoa di SMA “X” yang berada pada tahap *late adolescence* untuk dapat bersikap hangat dan memahami diri sendiri saat menghadapi penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan dalam kegiatan sekolahnya, tanpa menghakimi diri (Neff, 2011). Remaja tidak hanya berhenti menghakimi diri atau mengkritik diri, tetapi secara aktif memberikan kenyamanan atau menghibur diri, seperti menghibur orang lain yang mengalami penderitaan. Mereka memberikan kehangatan, kelembutan, dan simpati kepada diri sendiri saat menghadapi penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan mereka.

Siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” dengan derajat *self-kindness* yang tinggi, saat ia mengalami kegagalan atau melakukan kesalahan dalam kegiatan pembelajaran di sekolah misalnya, ia tidak akan mengkritik kekurangan yang dimilikinya secara berlebihan dan menganggap dirinya tidak berguna, tetapi menerima dan memahami kekurangannya serta mentoleransi kegagalannya, ia mengatakan kepada dirinya bahwa ia memang memiliki kekurangan dan karena itu ia harus mulai memperbaiki diri. Saat siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” tidak mencapai suatu target yang diinginkan dalam ujian, kemudian merasa telah mengecewakan orang tuanya, mereka akan dapat mentolerir kegagalannya tersebut dan menganggapnya sebagai suatu pembelajaran untuk dapat memperoleh hasil yang lebih baik lagi. Siswa/siswi etnis Tionghoa SMA “X” dengan derajat *self-kindness* yang rendah, saat mengalami kegagalan maka akan mengkritik diri sendiri secara berlebihan dengan mengatakan kepada dirinya bahwa hal yang mereka lakukan

adalah suatu tindakan yang sangat bodoh karena tidak bisa menghindari kesalahan itu. Ia akan larut dalam rasa sedih dan kekecewaan terhadap dirinya secara terus menerus dan mengkritik diri karena kekurangannya itu.

Komponen yang kedua yaitu *common humanity* adalah kesadaran siswa/siswi etnis Tionghoa yang berada pada tahap *late adolescence* di SMA “X” bahwa kesulitan hidup dan kegagalan merupakan bagian dari kehidupan yang dialami oleh semua manusia, bukan hanya dialami oleh diri sendiri (Neff, 2003). Siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” dengan derajat *common humanity* yang tinggi akan memandang suatu kesalahan atau kegagalan dirinya sebagai hal wajar yang mungkin saja dapat dialami oleh semua teman-teman sebayanya. Kesalahan atau kegagalan dipandang sebagai kejadian biasa yang dialami oleh semua orang dan merupakan bagian hidup yang pasti dialami oleh semua manusia. Siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” dengan derajat *common humanity* yang rendah terhadap dirinya akan memiliki perspektif yang sempit dengan berpikir bahwa diantara seluruh teman-temannya hanya dirinya yang bodoh dan melakukan kesalahan. Ia akan mencari-cari alasan atau kekurangan dirinya sendiri lalu merasa hanya dirinya sendiri saja yang paling banyak memiliki kekurangan. Ia merasa bahwa orang lain boleh melakukan kesalahan, tetapi dirinya sendiri tidak boleh melakukan kesalahan itu.

Komponen yang ketiga yaitu *mindfulness*. *Mindfulness* adalah kemampuan siswa/siswi Etnis Tionghoa di SMA “X” yang berada pada tahap *late adolescence* untuk menerima dan melihat secara jelas perasaan dan pikiran diri sendiri dengan apa adanya, tanpa disangkal atau ditekan (Neff, 2003), dengan kata lain menghadapi

kenyataan. Siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” dengan derajat *mindfulness* yang tinggi, saat melakukan kesalahan tidak akan melebih-melebihkan atau menyangkal kesalahannya itu, tetapi berpikir secara moderat. Ia menyadari bahwa dirinya telah melakukan suatu kesalahan, walaupun ia menyesali dirinya, merasa kecewa dan sedih namun ia tidak akan membiarkan perasaan itu terus berlarut-larut dalam dirinya. Ia dapat memperbaiki kesalahannya pada kesempatan selanjutnya dan berpikir kesalahan tersebut tidak akan terjadi lagi pada masa selanjutnya. Sedangkan siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” dengan derajat *mindfulness* yang rendah akan melebih-lebihkan kesalahannya itu dan memandang kesalahan yang telah dibuatnya dapat terjadi pada situasi lain secara berulang sehingga kemudian dirinya akan dipenuhi oleh rasa cemas dan takut.

Ketiga komponen yang membentuk *self-compassion* tersebut menurut Neff (2003) memiliki derajat interkorelasi yang tinggi. Setiap komponen saling berhubungan dengan komponen-komponen lainnya dan saling memengaruhi. Seseorang harus dapat menggabungkan ketiga komponen tersebut untuk membentuk *self-compassion* yang tinggi. *Self-compassion* siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” dikatakan memiliki derajat yang tinggi apabila ketiga komponen tersebut memiliki derajat yang tinggi. Sebaliknya bila salah satu dari derajat komponen-komponen tersebut rendah maka derajat *self-compassion* siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” tersebut dikategorikan sebagai *self-compassion* yang rendah.

*Self-compassion* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu *personality* dan jenis kelamin, sedangkan faktor

eksternal yaitu *role of culture*, pola asuh pada masing-masing siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” dalam *attachment* dan *early family experience*.

Jenis kelamin adalah faktor yang memengaruhi *self-compassion* pada siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X”. Laki-laki dan perempuan memiliki persepsi yang berbeda dalam menentukan nilai-nilai apa yang penting bagi dirinya, misalnya dalam nilai-nilai mengenai kekuasaan, tradisi, universalisme dan prestasi (Lyons, 2005). Menurut penelitian Neff, perempuan cenderung memiliki derajat *self-compassion* yang rendah dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki. Hal ini disebabkan perempuan cenderung lebih sering merenungkan masa lalu secara terus menerus dibandingkan laki-laki. Tuntutan lingkungan juga mengharuskan perempuan harus dapat lebih memperhatikan orang lain, tetapi mereka tidak diajarkan untuk memperhatikan diri mereka sendiri.

Tipe *personality* yang dimiliki masing-masing siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” akan memengaruhi derajat *self-compassion*. Neff mengatakan semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah level dari *neuroticism*. Misalnya dalam hal menghadapi kegagalan saat merasa telah mengecewakan orang tua karena prestasi buruk di sekolahnya, siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” dengan derajat *self-compassion* tinggi akan cenderung untuk bersikap tenang dan tidak cemas. Seorang siswa/siswi seperti ini pun lebih bisa menerima saran-saran yang diberikan oleh orang lain pada dirinya (*agreeableness*) dan dapat dengan mudah menceritakan masalah yang menimpa dirinya (*extraversion*).

*Self-compassion* juga dipengaruhi oleh budaya (*role of culture*). Secara global kebudayaan dibagi menjadi dua jenis yaitu kebudayaan Barat dan Timur. Kebudayaan Timur adalah kebudayaan yang cara pembinaannya dengan cara melakukan berbagai macam pelatihan fisik dan mental. Pelatihan fisik dapat dicontohkan dengan cara menjaga pola makan dan minum ataupun makanan apa saja yang boleh dimakan dan minuman apa saja yang boleh diminum, karena hal tersebut dapat berpengaruh pada pertumbuhan maupun terhadap fisik. Sedangkan untuk pelatihan mental yaitu dapat berupa kegiatan yang umumnya dilakukan sendiri, seperti : bersemedi, bertapa, berdoa, beribadah. Hal yang paling dominan timbul dalam kebudayaan timur adalah adat istiadat yang masih dipegang teguh (<http://alhada-fisip11.web.unair.ac.id>).

Siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” Bandung mengalami proses akulturasi dan enkulturasi. Akulturasi pada remaja etnis Tionghoa merupakan perubahan *values*, gaya hidup, dan bahasa yang merupakan hasil dari kontak langsung dengan budaya yang berbeda dan budaya asli yang dimiliki individu yang bersangkutan secara berkesinambungan. Siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” mengalami proses akulturasi antara budaya Tionghoa dengan kebudayaan yang berada di Indonesia diantaranya dalam hal berbahasa mayoritas siswa/siswi di SMA “X” ini dalam kesehariannya sudah menggunakan bahasa Indonesia, selain itu terlihat juga ada beberapa gaya hidup siswa/siswi yang sudah cenderung ke arah *modern*. Enkulturasi pada remaja etnis Tionghoa dikatakan sebagai suatu hal yang mendorong mereka untuk memiliki perilaku yang sesuai dengan kebiasaan kelompok budaya.

Proses enkulturasi melibatkan orang tua, orang dewasa lain, dan teman sebaya. Keberadaan orang tua dan teman sebaya yang memiliki etnis yang sama pada siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” menimbulkan kecenderungan untuk memiliki kesamaan dalam berperilaku. Jika enkulturasi berhasil, hasil akhirnya adalah individu yang kompeten dalam budaya tersebut, termasuk dalam bahasa, ritual dan *values*-nya.

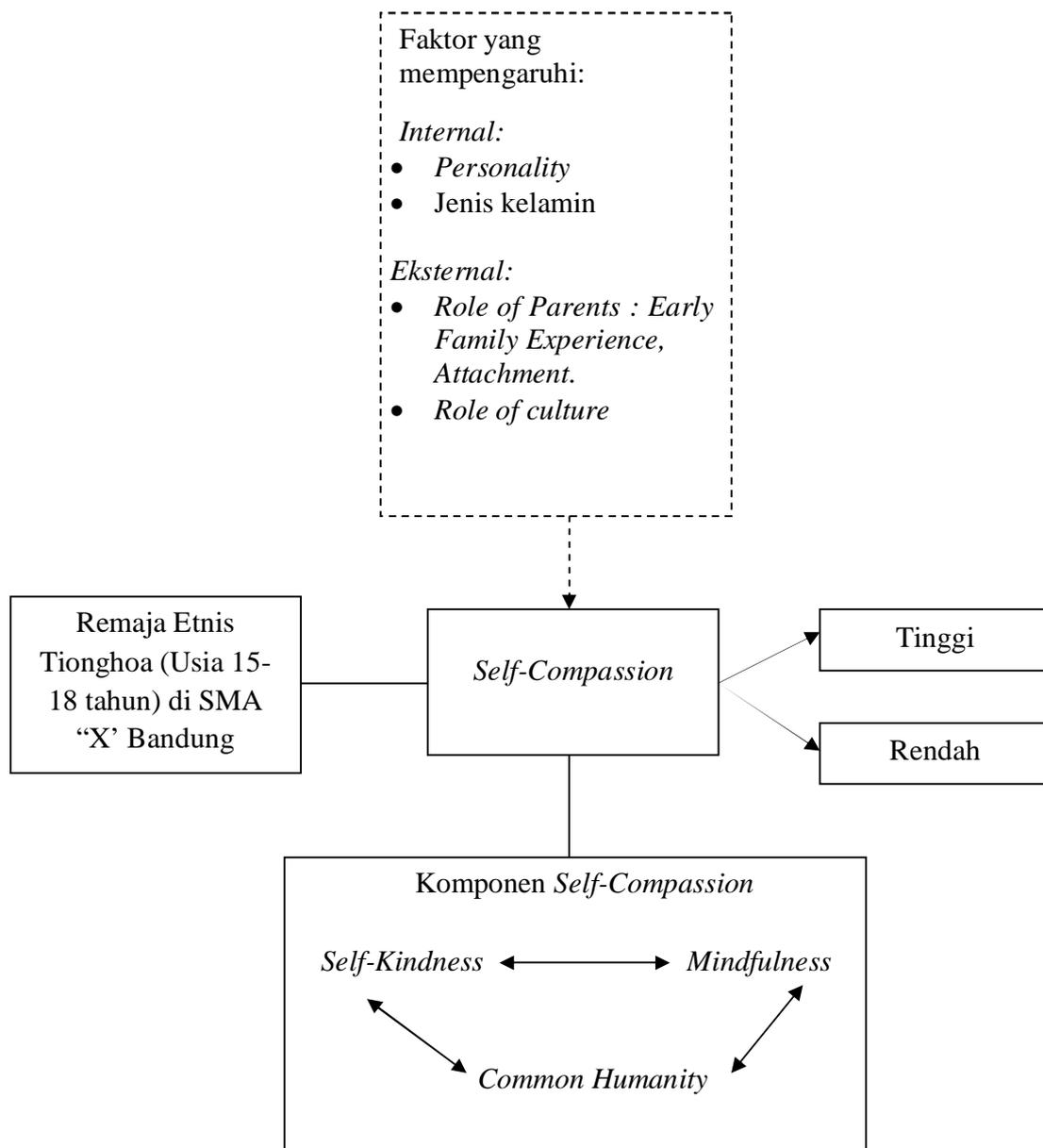
Kebudayaan dapat memengaruhi bagaimana cara seseorang berpikir dan juga bersosialisasi dengan orang lain. Dikatakan bahwa meskipun budaya Asia terlihat merupakan budaya *collectivist* dan bergantung kepada orang lain, serta memiliki derajat *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan budaya Barat, tetapi kenyataannya tidak demikian. Siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” berada dalam kebudayaan timur yang kolektivistik. Budaya yang berbeda mendorong orang-orang untuk memiliki derajat yang lebih tinggi atau rendah dalam *self-compassion*. Budaya Tionghoa memiliki *Chinese Values* yang dipengaruhi oleh budaya Konfusian dan membentuk siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” agar bisa memiliki *self-compassion* yang seimbang dengan *compassion for others*. Siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” yang menerapkan *Chinese Values* dalam kehidupan sehari-harinya akan dapat mencapai *self-compassion* yang tinggi, sedangkan siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” yang kurang dapat menerapkan *Chinese Values* cenderung akan memiliki *self-compassion* yang rendah.

Faktor eksternal lain yang memengaruhi *self-compassion* adalah pola asuh. Pengalaman pada masa anak-anak dapat memengaruhi apakah seseorang memiliki

*self-compassion* yang tinggi atau rendah. Schafer (1964, 1968), dalam Neff, (2003) menyatakan bahwa empati dikembangkan melalui proses internalisasi saat masih anak-anak. Begitu juga Stolorow, Brandchaft, dan Atwood (1987) menyatakan bahwa kemampuan untuk menyadari dan melakukan empati berkaitan dengan empati yang diberikan oleh pengasuh saat masih anak-anak. Siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” yang mendapatkan kehangatan dan hubungan yang saling mendukung dengan orang tua mereka (*maternal support*), serta siswa/siswi etnis Tionghoa yang menerima dan *compassion* kepada orang tua mereka, cenderung akan memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi. Siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” yang tinggal dengan orang tua yang “dingin” dan sering mengkritik (*maternal criticism*), cenderung akan memiliki *self-compassion* yang lebih rendah (Brown, 1999).

Selain itu (Gilbert dalam Neff 2003), menyatakan bahwa *self-compassion* muncul dari sistem *attachment* atau kedekatan. *Attachment* dalam penjabarannya yaitu kasih sayang yang diberikan oleh orang tua terhadap anaknya. Siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” yang tumbuh dalam lingkungan yang aman dan mengalami hubungan yang saling mendukung dengan pengasuh mereka atau dengan kata lain mereka mendapat *secure attachment* akan lebih mungkin memperlakukan diri mereka dengan sikap peduli dan *compassion*. Sebaliknya bila siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” tumbuh dalam lingkungan yang tidak aman, *stressfull*, mengancam dan banyak mengalami kritikan dari pengasuh mereka (*insecure attachment*), akan cenderung memiliki *self-critical* daripada *self-compassion* (Gilbert & Proctor, 2006 dalam Neff 2003).

Penjabaran diatas dapat dilihat dalam bagan kerangka pikir dibawah ini :



Bagan 1.1. Kerangka Pikir

### 1.6. Asumsi Penelitian

- Siswa/siswi Etnis Tionghoa di SMA “X” yang memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi akan memiliki derajat *compassion for others* yang tinggi juga, begitu pula sebaliknya apabila derajat *self-compassion* yang dimilikinya rendah maka derajat *compassion for others* yang dimiliki akan menjadi rendah juga.
- *Self-compassion* terdiri dari 3 komponen yaitu *self-kindness*, *common-humanity*, dan *mindfulness* yang menentukan derajat *self-compassion* yang dimiliki oleh siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” Bandung.
- *Self-compassion* yang dimiliki siswa/siswi etnis Tionghoa di SMA “X” dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu *personality* dan jenis kelamin, sedangkan faktor eksternal yaitu budaya dan pola asuh dalam *attachment*, *maternal criticism*, dan *modeling parents*. Hal tersebut akan mendukung *self-compassion* yang dimiliki oleh siswa/siswi Etnis Tionghoa di SMA “X”