

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang Masalah

Kebudayaan merupakan keseluruhan sistem gagasan, tindakan dan hasil karya manusia dalam rangka kehidupan masyarakat yang dijadikan milik diri manusia dengan belajar (Koentjaraningrat, 1993). Indonesia merupakan negara yang terdiri dari banyak suku bangsa dan budaya, salah satunya adalah suku bangsa Sunda. Sunda merupakan kebudayaan masyarakat yang tinggal di wilayah barat pulau Jawa namun dengan berjalannya waktu tersebar ke berbagai penjuru Indonesia. Sunda berasal dari kata “Su” yang berarti bagus atau baik, atau segala sesuatu yang mengandung unsur kebaikan (www.kasundaan.org).

Kebudayaan Sunda memiliki ciri khas tertentu yang membedakannya dari kebudayaan-kebudayaan lain. Secara umum masyarakat Jawa Barat atau Tatar Sunda, dikenal sebagai masyarakat yang lembut, religius, dan sangat spiritual. Selain itu Sunda juga memiliki sejumlah nilai lain seperti kesopanan, rendah hati terhadap sesama, hormat kepada yang lebih tua, dan menyayangi kepada yang lebih kecil. Pada kebudayaan Sunda keseimbangan sosial masyarakat Sunda melakukan gotong-royong untuk mempertahankannya (http://id.wikipedia.org/wiki/Budaya_Sunda, 25 Desember 2012). Suku Sunda merupakan etnis kedua terbesar di Indonesia. Sekurang-kurangnya 15,2% penduduk Indonesia merupakan orang Sunda. Sebagian besar masyarakat Sunda

tinggal di Jawa Barat (http://id.wikipedia.org/wiki/Suku_Sunda, 25 Desember 2012). Kota Bandung merupakan kota metropolitan terbesar di Jawa Barat dan juga sekaligus menjadi ibu kota provinsi tersebut. Di Bandung terdapat sekolah yang memiliki sebagian besar siswa yang bersuku bangsa Sunda, yaitu SMA “X” Kota Bandung. SMA “X” merupakan sekolah menengah atas (SMA) swasta yang terletak di sebelah utara Kota Bandung, SMA “X” memiliki sekitar 400 orang siswa yang lebih dari setengahnya berkebudayaan Sunda. Siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung berusia antara 15 hingga 18 tahun dan berada dalam tahap perkembangan remaja. Siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung yang berada dalam tahap perkembangan remaja dihadapkan pada proses evaluasi diri dan perbandingan sosial yang secara kontinyu dilakukan untuk membentuk identitas dan tempat mereka dalam hirarki sosial. Krisis identitas dan perbandingan sosial yang ditunjukkan untuk mengetahui tempat siswa dalam masyarakat dan budayanya.

Ketika menjalani tahap perkembangan remaja siswa di SMA “X” Kota Bandung akan mengalami beberapa kesulitan dalam menjalani kehidupan berbudaya seperti akan timbulnya pertanyaan mengenai budaya yang ia miliki, nilai-nilai budaya apa saja yang dapat mereka terapkan dan nilai-nilai budaya apa saja yang tidak akan mereka terapkan dalam kehidupan mereka. Guru Bahasa Sunda di SMA “X” menyatakan bahwa walaupun sebagian besar siswa di SMA “X” berasal dari budaya Sunda namun mereka sudah jarang berkomunikasi dengan Bahasa Sunda dan pada saat menggunakannya siswa lebih sering mencampurnya dengan Bahasa Indonesia atau bahasa “*gaul*”. Berdasarkan hasil

kuesioner kepada 20 siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” didapatkan hasil bahwa 48% siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” masih menggunakan Bahasa Sunda sebagai bahasa yang digunakan sehari-hari. Siswa juga tidak lagi memerhatikan tata Bahasa Sunda (*undak usuk basa*), seperti penggunaan Bahasa Sunda *lemes* (halus / formal) yang biasanya digunakan untuk berbicara kepada orang yang lebih tua sebagai bentuk penghormatan. Kini mereka lebih sering menggunakan Bahasa Indonesia atau Bahasa Sunda yang tidak formal untuk berbicara kepada orang yang lebih tua. Hal tersebut bukan hanya menandai bergesernya penggunaan Bahasa Sunda tetapi juga pergeseran nilai-nilai dalam kehidupan siswa dengan Budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung di antaranya adat istiadat orang Sunda mengharuskan setiap anak untuk menghormati orang tua.

Kebudayaan Sunda juga mengharuskan siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung untuk menjaga sopan santun, tahu tata krama “*tata titi dadugu peryoga*”. Kebudayaan Sunda menuntut perilaku tersebut untuk dilakukan supaya siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung dapat senantiasa menjaga perasaan orang lain dan terhindar dari perilaku yang dapat menyakiti dan melukai hati orang lain. Ketentraman hidup merupakan motif utama dalam hidup bermasyarakat menurut pandangan hidup orang Sunda. Dalam masyarakat yang tentram, keselamatan seseorang tentu akan lebih terjamin. Oleh karena itu dalam masyarakat (dan pergaulan sehari-hari) diusahakan agar tidak ada konflik. Jika situasi memungkinkan orang Sunda dapat berasimilasi atau menyesuaikan diri dengan adat istiadat yang berlaku (*nyaluyukeun diri jeung adat istiadat nu*

lumaku), jika situasi kurang memungkinkan mereka bisa berakomodasi (*leleus jenjeur, liat tali; caina herang laukna beunang*). Ketika situasi sama sekali tidak memungkinkan ia bisa bertoleransi atau mengalah demi menjaga ketentraman dan hubungan dengan orang lain (*ulah openan ka batur; milik teu pahili-hili, bagja teu paala-ala*) (Warnaen,dkk, 1987).

Berdasarkan nilai-nilai yang terkandung dalam kebudayaan Sunda di atas dapat dilihat bahwa kebudayaan Sunda cenderung menuntut siswa dengan budaya Sunda di SMA "X" Kota Bandung untuk mementingkan kepentingan orang lain di atas kepentingan pribadinya. Menurut Neff (2003) hal ini dinamakan *compassion for others*, yaitu kemampuan individu untuk menyadari dan melihat secara jelas penderitaan orang lain, serta merasakan kebaikan, kepedulian, dan pemahaman terhadap penderitaan orang lain. Menurut Neff (2011) seseorang tidak akan secara optimal memberikan *compassion for others* apabila ia belum memiliki *self-compassion* yang tinggi. Individu yang memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi, dapat memperlakukan dirinya sama baiknya seperti ketika ia memperlakukan orang lain. Berdasarkan keterangan tersebut siswa dengan budaya Sunda di SMA "X" Kota Bandung tidak akan bisa melakukan *compassion for others* secara penuh sebelum mereka memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi. *Self-compassion* adalah keterbukaan dan kesadaran terhadap penderitaan diri sendiri, tanpa menghindar dari penderitaan itu, memberikan kebaikan dan pengertian kepada diri sendiri, tidak menghakimi kekurangan dan kegagalan yang dialami, serta melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia (Neff, 2003).

Menurut Neff, seseorang harus memiliki *self-compassion* terlebih dahulu agar dapat memberikan *compassion* secara utuh kepada orang lain, sehingga siswa dengan budaya Sunda dapat peduli dan memahami orang lain. Untuk memperjelas fenomena yang ada di SMA “X”, peneliti membagikan kuesioner kepada 20 orang siswa yang berkebudayaan Sunda di SMA “X” yang ada di kelas satu, dua dan tiga. Berdasarkan hasil kuesioner tersebut, dari 20 orang siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung, 76% diantaranya tidak mengkritik diri dan tidak menyalahkan dirinya saat mengalami kegagalan, misalnya ketika mendapatkan nilai yang buruk dalam ulangan atau ujian nasional, gagal untuk masuk ke SMA favorit, gagal untuk meraih gelar juara dalam kejuaraan olah raga yang diikuti, mengalami penurunan ranking di kelas, mereka menerima kekurangan yang mereka miliki dan menyadari kesalahan yang telah mereka perbuat. Hal tersebut merupakan *self-kindness* yaitu bersikap hangat dan memahami diri sendiri saat menghadapi penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan tanpa menghakimi diri (Neff, 2003). Sedangkan 24% siswa lainnya mengkritik diri dan menyalahkan dirinya secara berlebihan saat mengalami kegagalan dan sulit untuk menerima kegagalan yang telah dialami, misalnya merasa dirinya lebih bodoh dari teman-teman lainnya saat mengalami kegagalan atau membenci dirinya sendiri. Hal tersebut dinamakan *self-judgment* yaitu sikap individu yang mengkritik diri secara berlebihan saat mengalami kegagalan atau penderitaan (Neff, 2003).

Selain memahami diri dan bersikap hangat kepada dirinya sendiri, 100% siswa menganggap bahwa kegagalan yang ia alami merupakan kejadian yang

wajar dan menganggap bahwa seluruh manusia pasti pernah mengalami kegagalan dalam hidup. Mereka mengungkapkan bahwa secara umum seseorang mengalami kegagalan dan kegagalan itu merupakan pembelajaran yang dapat di maknai untuk mendapatkan keberhasilan, kegagalan merupakan pelajaran yang berharga untuk membuat manusia menjadi lebih baik lagi ke depannya, kegagalan mendewasakan manusia, kegagalan merupakan sebuah fase kehidupan yang harus dilalui sebagian besar manusia. Hal ini disebut dengan *common humanity* yaitu kesadaran individu bahwa kesulitan hidup dan kegagalan merupakan bagian dari kehidupan yang dialami oleh semua manusia, bukan hanya dialami oleh dirinya sendiri (Neff, 2003). Sedangkan apabila siswa menganggap kegagalan yang dialaminya bukanlah sesuatu yang wajar dan dapat dihindari serta menganggap hanya dirinya saja yang mengalami kegagalan. Hal ini disebut *isolation* yaitu ketika individu menganggap bahwa kegagalan bukanlah kejadian yang pasti dialami semua manusia (Neff, 2003).

Selain kedua komponen di atas, 90% dari 20 siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung menghadapi kegagalan secara wajar dan tidak berlebihan, karena mereka tidak menyangkal kegagalan yang mereka alami serta berusaha untuk menghadapi kegagalan dan memperbaiki kegagalan tersebut, misalnya berlatih dengan lebih giat untuk memenangkan kejuaraan yang akan dihadapi atau belajar dengan lebih sungguh-sungguh pada ulangan yang berikutnya. Mereka tidak merasa kecewa dan sedih yang 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). Adapun 10% siswa lainnya menghadapi kegagalan secara berlebihan seperti larut dalam kekecewaan, menyalahkan orang lain atas kegagalan yang ia dapatkan, dan terus memikirkan kegagalan yang telah lama ia lalui. Hal ini dinamakan *over-identification* yaitu saat individu menyangkal atau bereaksi secara berlebihan terhadap kegagalan yang dialami (Neff, 2003).

Jika siswa dengan Budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung memiliki derajat yang tinggi dalam ketiga komponen *self-kindness*, *mindfulness*, dan *common humanity* maka siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung memiliki *self-compassion* yang tinggi (Neff, 2011). Hal yang akan terjadi apabila siswa dengan Budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung memiliki *self-compassion* yang tinggi adalah berkurangnya kecemasan, lebih bijaksana dalam menyikapi masalah, siswa akan merasa lebih puas pada dirinya dan dapat menerima diri apa adanya, lebih mandiri, kompetensi, lebih merasa bahagia, optimis, keingintahuan yang tinggi, percaya diri, resiliensi, dan memiliki motivasi berprestasi tinggi.

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat diketahui bahwa siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung memiliki derajat *self-compassion* yang beragam. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti *self-compassion* pada siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui derajat *self-compassion* yang dialami para siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung.

1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Untuk memperoleh gambaran mengenai *self-compassion* pada siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui derajat *self-compassion* pada siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung, gambaran dari masing-masing komponen *self-compassion*, dan kaitan antara *self-compassion* dengan faktor-faktor yang memengaruhi.

1.4. Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoretis

Kegunaan teoretis penelitian ini adalah:

- 1) Memberikan Informasi mengenai *self-compassion* bagi bidang ilmu *positive psychology* dan psikologi lintas budaya.
- 2) Memberikan masukan bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai *self-compassion*.

1.4.2 Kegunaan Praktis

Kegunaan praktis penelitian ini adalah:

- 1) Memberikan informasi mengenai *self-compassion* kepada SMA “X” Kota Bandung. Informasi tersebut nantinya dapat digunakan untuk membimbing dan mengarahkan siswa agar lebih menerima segala kekurangan dan kelebihanannya sehingga dapat memperbaikinya, baik dalam kehidupan akademis maupun sehari-hari.
- 2) Memberikan informasi kepada para siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung mengenai *self-compassion*. Informasi ini dapat digunakan untuk membantu mereka mengatasi permasalahan yang berhubungan dengan hal tersebut supaya dapat menerima diri sendiri dengan lebih baik.

1.5 Kerangka Pemikiran

Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan jenjang pendidikan menengah pada pendidikan formal di Indonesia setelah lulus Sekolah Menengah Pertama. Sekolah Menengah Atas ditempuh dalam waktu tiga tahun, mulai dari kelas 10 hingga kelas 12. Pelajar SMA umumnya berusia 16 hingga 18 tahun (id.wikipedia.org/wiki/sekolah_menengah_atas). Siswa SMA “X” Kota Bandung berada dalam tahap perkembangan remaja. Menurut Stanley Hall (dalam Santrock, 2003) usia remaja berada pada rentang 12 hingga 23 tahun. Dalam perkembangannya siswa SMA ”X” memiliki tugas-tugas tertentu, pembentukan identitas merupakan tugas yang paling utama bagi remaja (Erikson, 1968; Grotevant & Looper, 1985). Kesulitan emosional pada masa remaja sering kali

berbenturan dengan evaluasi diri (*self-evaluation*). Para siswa dalam usia remaja kemungkinan bertanya-tanya, "Apakah saya seorang yang baik (*worthy*)?", "Apa yang orang lain pikirkan tentang saya?", atau "Apakah saya sama baiknya seperti orang lain?". Proses evaluasi dan perbandingan sosial yang secara kontinyu dilakukan terjadi ketika siswa mencoba untuk membentuk identitas dan tempat mereka dalam hirarki sosial (Brown & Lohr, 1987; Harter, 1990 dalam Neff & McGehee, 2010).

Siswa di SMA "X" Kota Bandung juga dihadapkan pada tekanan yang harus mereka hadapi, seperti stres karena permasalahan akademik, kebutuhan untuk menjadi populer dan masuk dalam kelompok yang dikenal, *body image*, perhatian pada *sexual attractiveness*, yang berarti evaluasi diri pada remaja sering kali tidak baik (Harter, 1953; Simmons, Rosenberg, & Rosenberg, 1973; Steinberg, 1995 dalam Neff & McGehee, 2010). Penilaian diri yang negatif pada diri siswa sangat memengaruhi tingkat kecemasan, depresi, dan percobaan bunuh diri yang dilakukan pada periode ini (Harter & Marold, 1994; Laufer, 1995 dalam Neff & McGehee, 2010). Tidak hanya tugas perkembangan remaja yang harus para siswa hadapi, namun juga terdapat tuntutan budaya. Siswa SMA "X" Kota Bandung mayoritas bersuku Sunda.

Tuntutan budaya Sunda yang harus dihadapi oleh siswa dengan budaya Sunda di SMA "X" Kota Bandung adalah menjaga ketentraman dalam kehidupan bermasyarakat dengan menghormati orang yang lebih tua, menjaga sopan santun dan tahu tata krama "*tata titi dadugu peryoga*". Kebudayaan Sunda menuntut perilaku tersebut untuk dilakukan supaya siswa dengan budaya Sunda di SMA

“X” Kota Bandung dapat senantiasa menjaga perasaan orang lain dan terhindar dari perilaku yang dapat menyakiti dan melukai hati orang lain. Siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung menghadapi tekanan dari tugas perkembangan dan tuntutan budaya yang harus mereka jalani. Berdasarkan nilai-nilai yang terkandung dalam kebudayaan Sunda di atas dapat dilihat bahwa kebudayaan Sunda cenderung menuntut siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung untuk mementingkan kepentingan orang lain diatas kepentingan pribadinya. Menurut Neff (2003) hal ini dinamakan *compassion for others*, yaitu kemampuan individu untuk menyadari dan melihat secara jelas penderitaan orang lain, serta merasakan kebaikan, kepedulian, dan pemahaman terhadap penderitaan orang lain. Menurut Neff (2011) seseorang tidak akan secara optimal memberikan *compassion for others* apabila ia belum memiliki *self-compassion* yang tinggi.

Self-compassion memiliki definisi keterbukaan dan kesadaran terhadap penderitaan diri sendiri, tanpa menghindar dari penderitaan itu, memberikan kebaikan dan pengertian kepada diri sendiri, tidak menghakimi kekurangan dan kegagalan yang dialami, serta melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia (Neff, 2003). *Self-compassion* pada siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung adalah kemampuan siswa untuk memperlakukan diri sendiri dengan baik, serta menghibur diri dan peduli ketika mereka mengalami kegagalan, dan melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia baik dalam kehidupan akademik maupun tuntutan budayanya.

Neff (2003b) juga menguraikan bahwa terdapat tiga komponen dalam *self-compassion*, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-kindness* pada siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung berdasarkan teori dari Neff (2003) adalah kemampuan siswa dengan budaya individu untuk bersikap hangat dan memahami diri sendiri saat menghadapi kegagalan dan ketidaksempurnaan. *Self-kindness* pada siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung adalah kemampuan siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung untuk bersikap hangat dan memahami diri sendiri saat menghadapi kegagalan dan ketidaksempurnaan baik dalam kehidupan akademis maupun hubungan sosial siswa dengan teman-temannya di sekolah. Saat ia mengalami kegagalan dalam ujian maupun mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru-guru setiap mata pelajaran, ia tidak akan mengkritik kekurangan yang dimilikinya. Misalnya menganggap dirinya tidak berguna, tetapi ia menerima dan memahami kekurangannya serta mentoleransi kegagalan itu.

Siswa meyakinkan dirinya bahwa ia harus mulai memperbaiki dirinya. Ia akan secara aktif memberi kenyamanan dan menghibur dirinya saat mengalami kegagalan ketika mengerjakan tugas sekolah maupun berorganisasi, siswa tidak akan kecewa dan kesal pada dirinya sendiri karena keinginannya tidak tercapai. Siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung mengalami *self-judgement* apabila ia mengkritik dirinya saat menghadapi kegagalan. Saat mengalami kegagalan dalam ujian, mereka akan menyalahkan dirinya, misalnya dengan mengatakan kepada dirinya bahwa itu merupakan hal yang memalukan, ia dapat melakukan kesalahan dalam mengerjakan tugas sehingga membuat gurunya

kecewa, atau menganggap dirinya bodoh karena tidak dapat menghindari kesalahan tersebut. Ia secara terus menerus menyalahkan dan mengkritik dirinya karena kekurangannya itu.

Komponen yang kedua adalah *common humanity*, pada siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung berdasarkan teori Neff (2003) berarti kesadaran individu bahwa kegagalan atau kesalahan yang mereka lakukan merupakan kejadian yang menjadi bagian dari kehidupannya, mereka menyadari bahwa orang lain juga pasti pernah melakukan kesalahan yang sama, bukan hanya dirinya sendiri yang melakukan kesalahan-kesalahan tersebut. *Common humanity* pada siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung adalah kesadaran siswa bahwa kegagalan atau kesalahan yang mereka lakukan dalam menjalani kewajibannya sebagai pelajar merupakan kejadian yang menjadi bagian dari kehidupannya, mereka menyadari bahwa orang lain juga pasti pernah melakukan kesalahan yang sama, bukan hanya dirinya sendiri yang melakukan kesalahan-kesalahan tersebut. Apabila siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung berpikir bahwa hanya ia yang ceroboh, bodoh, dan selalu melakukan kesalahan ketika melaksanakan kegiatan belajar, sedangkan siswa lain tidak melakukan kesalahan yang sama dan merasa hanya ia yang melakukan kesalahan tersebut, maka siswa mengalami *isolation*. Ia merasa siswa yang lain tidak melakukan kesalahan melakukan kesalahan seperti dirinya. Siswa merasa terisolasi dan merasa hanya dirinya yang menderita dan mengalami ketidakadilan.

Komponen yang ketiga dari *self-compassion* adalah *mindfulness*. *Mindfulness* pada siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung

berdasarkan teori Neff (2003) adalah individu yang menerima kegagalan atau kesalahan yang telah mereka lakukan tanpa menyangkal atau melebih-lebihkan kegagalan tersebut. *Mindfulness* pada siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung adalah para siswa yang menerima kegagalan atau kesalahan yang telah mereka lakukan baik dalam kehidupan akademis maupun kehidupan sehari-hari tanpa menyangkal atau melebih-lebihkan kegagalan tersebut. Ketika mendapatkan nilai yang buruk, siswa akan berpikir secara moderat, misalnya ia memang sadar kalau dirinya melakukan kesalahan dan juga merasa kecewa dan sedih, tapi ia juga menyadari bahwa kesalahan itu terjadi pada saat ini dan tidak akan terjadi kembali pada masa yang akan datang. Sedangkan apabila siswa melebih-lebihkan kegagalan yang telah dialaminya. Berarti ia mengalami *over identification*. Siswa yang pernah gagal dalam ujian atau gagal membina relasi dengan teman sebayanya menganggap ia akan melakukan kesalahan yang sama di masa yang akan datang, sehingga ia takut, cemas dan merasa dihantui oleh kegagalannya. Jika siswa dengan Budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung memiliki derajat yang tinggi dalam ketiga komponen *self-compassion*, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, maka siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung memiliki *self-compassion* yang tinggi (Neff, 2011).

Terdapat keterkaitan antara ketiga komponen *self-compassion* yang dapat memengaruhi satu sama lain (Curry & Bernard, 2011). *Self-kindness* akan membantu berkembangnya *common humanity* dan *mindfulness*. Jika siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung peduli, memahami dan sabar pada dirinya atas ketidaksempurnaan dan kegagalan dalam menjalani kegiatan

akademis maupun tuntutan budaya yang ia miliki (*self-kindness*), maka rasa malu dan menarik diri dari orang lain akibat kegagalan cenderung akan berkurang. Dengan adanya *self-kindness*, siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung dapat tetap berhubungan dengan orang lain, seperti berbagi pengalaman mengenai perjuangan mereka dalam menghadapi kegagalan, atau dapat mengamati bahwa orang lain mengalami perjuangan yang sama dalam menghadapi kegagalan dan kekurangannya (*common humanity*), bukannya menarik diri dan merasa sendirian dalam menghadapi kegagalan dan kesulitan yang dialami (*isolation*). Sehingga *self-kindness* membuat siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung tidak terpaku pada semua keterbatasan-keterbatasan yang dimilikinya akibat dari kesalahan yang telah diperbuat (*mindfulness*) (Green-berg, Watson, & Goldman, 1998).

Berkembangnya *common humanity* akan semakin mengembangkan komponen *self-kindness* dan *mindfulness*. Siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung yang merasa bahwa kegagalan dan kesalahan merupakan suatu kejadian yang pasti dialami semua orang (*common humanity*), cenderung tidak akan menghakimi dirinya dengan berlebihan dan lebih menyadari bahwa ketidaksempurnaan dan kegagalan merupakan suatu hal yang manusiawi. Sehingga, siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung juga akan menyadari bahwa saat orang lain mengalami kegagalan, mereka tidak akan mengkritik orang tersebut dan menghakiminya tetapi memberikan perhatian, kelembutan dan memahami kegagalan orang tersebut. Dengan mengamati hal tersebut mereka bisa menyadari bahwa ketika mengalami kegagalan, mereka tidak

perlu secara terus menerus mengkritik diri secara berlebihan (*self-kindness*) namun lebih mengkritik sendiri secara wajar atas kegagalan yang dihadapi pada saat menjalani kehidupan akademis dan tuntutan budayanya (*self-kindness*), maka kegagalan yang dialami akan siswa terima dengan tidak berlebihan (*mindfulness*).

Saat siswa dengan budaya Sunda di SMA "X" Kota Bandung melihat kesalahan yang dialami secara apa adanya (*mindfulness*), mereka akan menghindari pemberian kritik yang berlebihan pada dirinya (*self-kindness*) dan mereka akan menyadari bahwa semua orang juga pernah mengalami kegagalan atau melakukan kesalahan (*common humanity*). Jika mereka lebih-lebihkan kegagalan yang dihadapi atau *overidentification*, hal ini akan membuat mereka memiliki perspektif yang sempit bahwa hanya dirinya yang mengalami kegagalan dan membuat mereka menarik diri dari orang lain (*isolation*). Saat mereka melihat kegagalan atau kesalahan dan menganggap bahwa semua orang mengalami hal tersebut (*common humanity*), mereka tidak akan merasa terancam oleh kekurangannya, sehingga mereka tidak akan bereaksi secara berlebihan atau melupakan kesalahan dan kegagalan yang mereka alami tersebut (Curry & Bernard, 2011).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self-compassion* yang dapat dibagi menjadi dua yaitu; faktor internal dan faktor eksternal yang ada pada siswa dengan budaya Sunda di SMA "X" Kota Bandung. Faktor internal terdiri dari jenis kelamin dan *personality* (kepribadian), *compassion for other*, dan jenis kelamin sedangkan faktor eksternal terdiri dari pola asuh (yang didalamnya terdapat *role of parents* dan *role of culture*).

Self-compassion memiliki hubungan yang kuat dengan *neuroticism*. Hubungan ini bukanlah suatu hal yang mengejutkan, karena mengkritik diri dan perasaan terasing yang menyebabkan rendahnya *self-compassion* memiliki kesamaan dengan *neuroticism* (Neff, Rude et al., 2007). Siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung yang memiliki *personality neuroticism* dapat memiliki derajat *self-compassion* yang rendah karena kritik diri dan perasaan terasing merupakan ciri dari rendahnya komponen *self-kindness* pada diri siswa dengan kebudayaan Sunda di SMA “X” Kota Bandung.

Self-compassion berhubungan positif dengan *agreeableness*, *extroversion*, dan *conscientiousness*. siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung yang memiliki derajat tinggi dalam *agreeableness* dan *extroversion* berorientasi pada sifat sosial sehingga mereka dapat melihat pengalaman yang negatif seperti gagal dalam ujian atau mendapat nilai tugas yang tidak memuaskan sebagai pengalaman yang dialami semua manusia. Siswa dengan *extroverted* dan *agreeableness* yang tinggi akan lebih *self-compassion* karena mereka tidak terlalu khawatir dengan pandangan orang lain tentang mereka, karena hal itu dapat mengarah pada rasa malu dan perilaku menyendiri, siswa juga dapat memandang pengalaman negative yang dialami sebagai pengalaman yang dialami oleh semua orang (*common humanity*). *Conscientiousness* mendeskripsikan kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, menunda kepuasan, mengikuti peraturan dan norma, terencana, terorganisir, dan memprioritaskan tugas (Costa & McCrae, 1997). Hal ini dapat membantu siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung untuk lebih memperhatikan kebutuhan mereka dan untuk merespon

situasi yang sulit dengan sikap yang lebih bertanggung jawab, sehingga dapat merespon situasi itu dengan tanpa memberikan kritik yang berlebihan (*self-kindness*), karena itu mereka dapat memiliki *self-compassion* yang tinggi. Siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung memiliki *personality* yang bervariasi, sehingga hal tersebut dapat memengaruhi *self-compassion* yang mereka miliki.

Self-compassion dipengaruhi juga oleh *compassion for other*. Neff (2011) mengungkapkan bahwa siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung membutuhkan *self-compassion* terlebih dahulu agar dapat melakukan *compassion for others* secara optimal. Siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung yang menyayangi, peduli, dan memberikan pemahaman terhadap dirinya akan mendapatkan energi untuk memberikan kasih sayang, kepedulian, dan pemahaman terhadap orang lain. Individu yang memiliki derajat *self-compassion* yang rendah cenderung mengatakan bahwa mereka lebih menyayangi dan berbuat baik kepada orang lain dibandingkan menyayangi dan berbuat baik kepada dirinya sendiri, sementara individu yang memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi mengatakan bahwa mereka menyayangi dan memberi kebaikan kepada orang lain dan dirinya sendiri (Neff, 2011).

Hasil penelitian Neff pada tahun 2011 yang menyatakan bahwa ketika kita memfokuskan energi kita untuk menolong orang lain (*compassion for other*), hal tersebut dapat membuat kita kelelahan dalam memberikan *compassion* atau biasa disebut dengan *compassion fatigue*. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Breines & Chen pada tahun 2012 mengenai kaitan antara *self-compassion*

dan *compassion for other* yang dilakukan kepada mahasiswa menunjukkan bahwa *compassion for other* yang diberikan mahasiswa kepada orang lain dapat meningkatkan derajat *self-compassion* yang mereka miliki. Hal tersebut dapat terjadi karena individu yang memberikan *compassion for other* dapat melihat bahwa orang lain juga memiliki masalah.

Self-compassion juga dipengaruhi oleh jenis kelamin. Penelitian menunjukkan bahwa wanita lebih sering mengulang-ngulang pemikiran mengenai kekurangan yang ia miliki (Neff, 2011). Siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung yang berjenis kelamin wanita dan mereka cenderung memikirkan atau merenungkan kesalahan-kesalahan dan kekurangan yang mereka miiki dibandingkan laki-laki.

Faktor *role of culture* terkait dengan kemungkinan *self-criticism* bersifat universal dan setiap budaya memiliki derajat yang lebih besar atau lebih sedikit (Neff, 2011). Suryalangga (2003) dan Garna (2007) mengartikan nilai-nilai budaya Sunda sebagai tuntutan hidup orang Sunda yang berhubungan Tuhan, pribadinya, sesama manusia, terhadap alam dan terhadap waktu. Sedangkan hubungan manusia sebagai pribadinya, orang Sunda berpandangan bahwa manusia harus memiliki pandangan hidup yang baik, dan harus senantiasa sadar bahwa dirinya hanyalah kecil dari alam semesta. Sifat-sifat yang dianggap baik, antara lain; sopan, sederhana, berani, jujur, dan teguh pendiriannya dalam kebenaran dan keadilan, baik hati, bisa dipercaya, menghormati dan menghargai orang lain, waspada, dapat mengendalikan diri, adil dan berpikiran luas, serta mencintai tanah air dan bangsa. Untuk mendapatkan pandangan hidup yang baik,

siswa dengan budaya Sunda di SMA "X" Kota Bandung perlu memiliki guru yang dapat menunjukkan jalan yang benar. Dianjurkan agar bertanya kepada orang yang ahli dalam bidangnya, teladani orang yang berkelakuan baik, terimalah kritik dengan hati terbuka, dan ambillah manfaat dari teguran (Satriawinarah, 2011). Tuntutan budaya dalam hubungannya dengan sesama manusia antara lain semangat bekerjasama, saling hormat dan bertatakrama, sopan dalam berkata, sikap, dan perilaku. Harus saling menyayangi sesama anggota masyarakat (Satriawinarah, 2011). Siswa dengan budaya Sunda di SMA "X" Kota Bandung diharapkan dapat menerima kritik untuk bisa mengembangkan dirinya di masa depan hal ini berhubungan dengan salah satu komponen *self-compassion* yaitu *self-kindness*.

Dalam penelitiannya Neff (2009) membedakan budaya *collectivism* dan *individualism*. Menurut Triandis (1985) *individualism-collectivism* merupakan dimensi dalam level kebangsaan (*nationality level*), akan tetapi istilah *idiocentric-allocentric* digunakan dalam orientasi *value* secara individual. Individu yang hidup dalam kebudayaan *individualistic* cenderung memiliki nilai (*value*) dan perilaku yang *idiocentric*, sedangkan individu yang hidup dalam kebudayaan *collectivistic* cenderung memiliki nilai (*value*) dan perilaku yang *allocentric*. Sebagai contoh dalam penelitian Forgas dan Bond (1985) membandingkan kelompok sampel yang berasal dari Australia dan Cina mengenai *perception of social episodes*; sampel yang berasal dari Australia menekankan perilaku kompetitif, percaya diri, dan bebas, sedangkan sampel yang berasal dari Cina menekankan rasa kebersamaan (*communal feelings*), dapat bermanfaat secara

sosial (*social usefulness*), dan menerima dan mematuhi pihak yang berkuasa (*acceptance of authority*).

Self-compassion diperkirakan berhubungan dengan *internal working models of attachment* (Neff & McGehee, 2010). Bartholomew dan Horowitz (1991) mendeskripsikan empat tipe *attachment* pada periode remaja dan dewasa, yang bervariasi tergantung pada tingkat *avoidance* (penolakan) dan *anxiety* (kecemasan). Dimensi *avoidance* (penolakan) berhubungan dengan ekspektasi siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung tentang orang lain seperti dapat dipercaya dan supportif, sedangkan dimensi *anxiety* (kecemasan) berhubungan dengan kecemasan siswa tentang keberhargaan diri. *Secure attachment*, dicirikan dengan kepercayaan dan rasa nyaman dengan kedekatan hubungan (*intimacy*), berhubungan dengan *avoidance* (penolakan) yang rendah dan *anxiety* (kecemasan) yang rendah. *Preoccupied attachment*, dicirikan dengan kecemburuan dan kebergantungan, berhubungan dengan rendahnya penolakan dan tingginya kecemasan. *Fearful attachment*, dicirikan dengan ketidakpercayaan pada orang lain dan perasaan kekurangan, berhubungan dengan tingginya penolakan dan kecemasan. *Dismissing attachment*, dicirikan dengan merendahkan kepentingan berelasi dan meningkatnya harga diri, berhubungan dengan tingginya penolakan dan rendahnya kecemasan.

Secara teoretis, *secure attachment* dapat lebih positif apabila dikaitkan dengan *self-compassion*, sebagai individu dengan skema *secure attachment* dapat menyentuh perasaan dan dapat menyayangi diri sendiri secara lebih siap. Individu yang memiliki *secure attachment* rendah dianggap sebagai sesuatu yang terkait

secara negatif dengan *self-compassion* karena tidak mengharapkan dukungan dalam hubungan atau merasa cemas apakah dirinya pantas untuk diperhatikan, mendapatkan akses yang terbatas tentang perasaan *self-compassion* (Neff & McGehee, 2010).

Siswa yang memiliki Ibu yang suportif dan keluarga yang fungsional kemungkinan akan memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi dari remaja dengan keluarga yang bermasalah, oleh karena itu perhatian dan kasih sayang (*compassion*) telah secara tepat dibentuk oleh lingkungan. Dengan kata lain hubungan keluarga yang disfungsional dapat diterjemahkan sebagai *self-criticism*, perilaku yang negatif dan rendahnya *self-compassion*, yang artinya dapat membatasi pemecahan masalah baik secara eksternal maupun internal (Neff & McGehee).

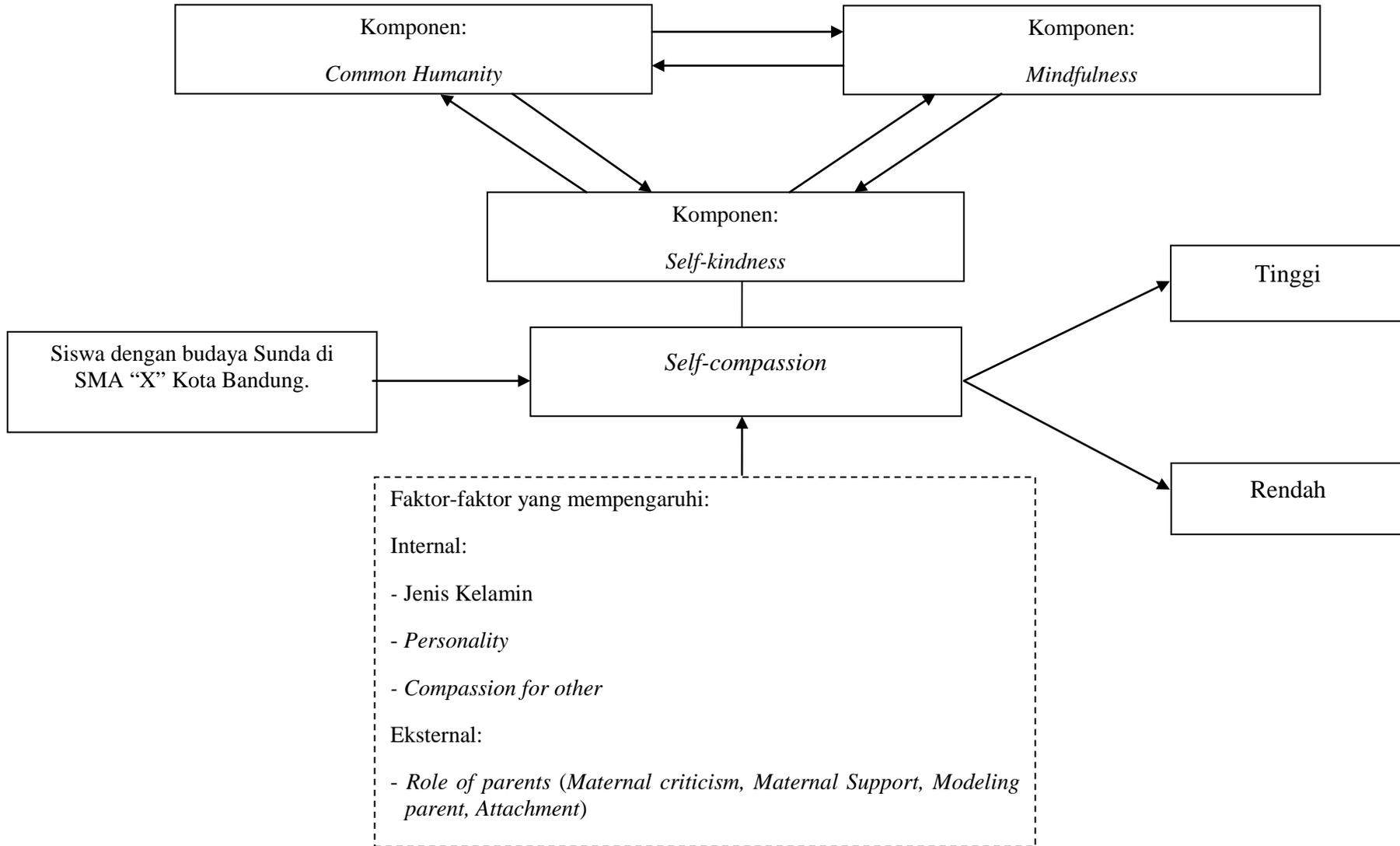
Early family experience yang terdapat dalam faktor pola asuh merupakan pengalaman ekspektasi siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung dalam mendapatkan pemenuhan kebutuhan baik secara psikologis— seperti kasih sayang, perhatian, kehangatan, dan perlindungan, maupun fisiologis—seperti menyediakan makanan cukup, pakaian dan tempat tinggal yang layak. Orang tua diharapkan dapat menjelaskan hal-hal yang ingin diketahui siswa, membantu siswa dalam menghadapi ketakutan, menjaga siswa agar tetap aman dari hal-hal yang membuat mereka takut. Namun kenyataannya tidak demikian, beberapa orang tua berusaha untuk mengontrol anak dengan memberikan kritik secara menetap. Siswa yang memiliki pengalaman dikritik oleh orang tua mereka akan

percaya bahwa *self-criticism* mencegah mereka untuk melakukan kesalahan di masa depan dan menolak kritik yang lain (Neff, 2011).

Hal yang akan terjadi apabila siswa dengan Budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung memiliki *self-compassion* yang tinggi adalah berkurangnya kecemasan, lebih bijaksana dalam menyikapi masalah, siswa akan merasa lebih puas pada dirinya dan dapat menerima diri apa adanya, lebih mandiri, kompetensi, lebih merasa bahagia, optimis, keingintahuan yang tinggi, percaya diri, resiliensi, dan memiliki motivasi berprestasi tinggi.

Siswa dengan Budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung mengalami *self-compassion* yang rendah apabila siswa mengalami *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* yang rendah. Hal yang akan terjadi apabila siswa dengan Budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung memiliki *self-compassion* yang rendah adalah *self-judgement* dan *self-criticism*, merasa cemas, memandang rendah diri sendiri, merasa dirinya berbeda dari orang lain, depresi, melebih-lebihkan masalah yang dihadapi, dan kurang percaya diri. Secara skematis, uraian kerangka pemikiran diatas dapat digambarkan sebagai berikut: (halaman 22)

Skema 1.1 Kerangka Pemikiran



1.6 Asumsi

- Derajat *self-compassion* siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung dapat dilihat melalui komponen *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* yang dialami saat mengalami kegagalan, dan bahaimana penghayatan perasaannya.
- Kebudayaan Sunda menuntut siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung untuk menghormati orang yang lebih tua, menjaga sopan santun dan tahu tata krama “*tata titi dadugu peryoga*” untuk dilakukan supaya siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung dapat senantiasa menjaga perasaan orang lain dan terhindar dari perilaku yang dapat menyakiti dan melukai hati orang lain (*compassion for other*).
- Perbedaan derajat *self-compassion* yang dirasakan oleh siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung dipengaruhi oleh faktor internal yaitu *personality*, jenis kelamin, dan *compassion for other* serta faktor eksternal yaitu *role of parents*, yang di dalamnya terdapat *role of parents*, serta *role of culture* atau budaya.
- Siswa dengan budaya Sunda di SMA “X” Kota Bandung memiliki derajat *self-compassion* yang bervariasi.