

## HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN STRES PENGASUHAN ANAK USIA DINI PADA IBU BEKERJA

**Pratiwi Nurul Hidayati**

Universitas Trunojoyo Madura

Email: 200651100017@student.trunojoyo.ac.id

**Siti Fadjryana Fitroh**

Universitas Trunojoyo Madura

Email: fadjryanafitroh@trunojoyo.ac.id

**Abstrak:** *Self-compassion* merupakan sikap belas kasih terhadap diri sendiri, terutama ketika mengalami kegagalan dalam pengasuhan, dengan adanya *Self compassion* dalam diri orang tua terutama ibu bekerja dapat membantu mengatasi stres pengasuhan yang dialaminya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan dari *self-compassion* dan stres pengasuhan dalam pengasuhan anak usia dini di wilayah kota Surabaya Selatan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan pendekatan *Korelasi Pearson Product Moment*. Teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive Sampling*, dengan jumlah responden 109 ibu bekerja di Wilayah Surabaya Selatan. Penilaian instrumen penelitian menggunakan angket penelitian dari skala likert skor 1-4. Berdasarkan perhitungan dalam uji hipotesis, dapat diketahui bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak karena diketahui nilai signifikansi sebesar 0,03. Sehingga dari perhitungan tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *Self-compassion* dengan Stres pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini di Wilayah Surabaya Selatan, yang berarti bahwa semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki oleh ibu bekerja maka semakin rendah stres pengasuhan yang dialaminya. Namun derajat hubungan atau koefisien korelasinya masuk ke dalam kategori rendah yaitu sebesar -0,203. Sedangkan kontribusi atau sumbangan variabel *Self compassion* terhadap stres pengasuhan sebesar 4,1% dan stres pengasuhan ibu bekerja dipengaruhi oleh faktor lainnya sebesar 92,2%.

**Kata Kunci:** *self-compassion*; stres Pengasuhan; anak usia dini

**Abstract:** *Self-compassion is an attitude of compassion towards oneself, especially when experiencing failure in parenting. Having self-compassion in parents, especially working mothers, can help overcome the parenting stress they experience. The aim of this research is to find out the relationship between self-compassion and parenting stress in early childhood care in the South Surabaya city area. The method used in this research is quantitative correlational with the Pearson Product Moment Correlation approach. The sampling technique used was purposive sampling, with the number of respondents being 109 working mothers in the South Surabaya region. The research instrument assessment used a research questionnaire on a Likert scale score of 1-4. Based on calculations in hypothesis testing, it can be seen that  $H_a$  is accepted and  $H_0$  is rejected because it is known that the significance value is 0.03. So from these calculations it can be concluded that there is a negative relationship between Self-compassion and parenting stress in working mothers who have young children in the South Surabaya Region, which means that the higher the self-compassion a working mother has, the lower the parenting stress she experiences. . However, the degree of relationship or correlation coefficient is in the low category, namely -0.203. Meanwhile, the contribution or contribution of the Self-*

*compassion variable to parenting stress was 4.1% and parenting stress for working mothers was influenced by other factors at 92.2%.*

**Keyword:** *self-compassion; Parenting stress; early childhood*

## PENDAHULUAN

Istilah *self compassion* atau welas asih, menurut Fitroh, dkk mengemukakan bahwa *Self-compassion* merupakan sikap kasih sayang terhadap diri sendiri ketika kemalangan, kegagalan, dan kesalahan terjadi, bukan dengan menilai secara kasar kelemahan dan kekurangan diri sendiri, namun dengan mampu memahami bahwa pengalaman tersebut juga terjadi pada orang lain.<sup>1</sup> Menurut Neff terkait dengan pengertian *self compassion* adalah kemampuan seseorang untuk berbelas kasih pada diri sendiri, sikap positif terhadap diri sendiri yaitu dengan memiliki kepedulian dan kasih sayang dalam dirinya yang dimana muncul ketika seseorang mengalami kesulitan atau kekurangan yang dirasakan.<sup>2</sup> Banyak yang menyangka bahwa antara *self compassion* dengan *self love* merupakan satu kesamaan, nyatanya keduanya memiliki makna yang berbeda yang lebih berfokus pada waktu penggunaannya. Menurut Khoshaba dalam Nikmah, dkk. dijelaskan bahwa *Self-compassion* memiliki definisi yang hampir sama dengan *self-love*, yaitu diartikan sebagai bentuk harga diri yang tumbuh dari tindakan yang mendukung pertumbuhan fisik, psikologis, dan spiritual seseorang.<sup>3</sup> Sementara itu, *self-compassion* lebih mengacu pada sikap baik dan peduli terhadap diri sendiri ketika menghadapi masalah atau kekurangan yang ada pada diri kita. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa antara *self compassion* dengan *self love* merupakan satu hal yang berbeda, yang mana *self compassion* lebih berfokus pada sikap belas kasih terhadap

---

<sup>1</sup> Siti Fadjryana Fitroh, Eka Oktavianingsih, dan D. R. T. (2021). *Mindful Parenting : Sadar dalam pengasuhan melalui 10 dimensi terpenting*. CV. Ziyad Visi Media.

<sup>2</sup> Susanna Torbet, Michael Proeve dan Rachel M. Roberts (2019). *Self-compassion: A protective factor for parents of children with autism spectrum disorder*. *Mindfulness*, 10 (12)

<sup>3</sup> Ni'matur Rohmah, et al. "Relationship between Self Compassion and Involvement of Career Single Mothers in Early Childhood Care." *JPPM (Jurnal Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat)* 9.2 (2022): 117.

diri sendiri ketika mengalami suatu kegagalan ataupun penderitaan sedangkan pada *self love* bisa diterapkan di kehidupan sehari-hari tanpa mengalami waktu kegagalan ataupun penderitaan. Dijelaskan beberapa penelitian menunjukkan bahwa kesehatan psikologis sangatlah berkaitan dengan rasa kasih sayang pada diri sendiri yang dimiliki oleh seseorang. Oleh sebab itu *self compassion* penting untuk dimiliki oleh setiap individu.

Dalam *Self compassion* terdapat 3 aspek didalamnya yaitu (1) Aspek *Self kindness*, yang merupakan satu sikap yang lebih mengacu pada kecenderungan untuk lebih peduli dan mampu untuk memahami diri sendiri dan bukan bersikap kritis atau terlalu menghakimi diri sendiri.<sup>4</sup> Aspek *self kindness* diwujudkan dengan sikap penuh pengertian dan sikap hangat pada diri sendiri ketika individu mengalami suatu kegagalan maupun penderitaan.<sup>5</sup> Aspek *Common Humanity*, yang dimana Menurut Neff dan Dahm *Common Humanity* adalah Sikap pemahaman diri bahwa kegagalan dan rasa sakit adalah bagian dari kehidupan yang dialami setiap orang,<sup>6</sup> (3) Aspek *Mindfulness* yang diartikan sebagai satu kesadaran atau keterbukaan terhadap segala kondisi yang terjadi saat ini, yang termasuk pemikiran dan emosi negatif yang telah muncul, tanpa menghakimi segala kondisi yang terjadi ataupun menghindarinya.

Manfaat dari *self compassion* dijelaskan berdasarkan penelitian dari Breines & Chen mengungkapkan bahwa individu ketika menghadapi satu kelemahan dalam dirinya dan menggunakan *self compassion* maka dapat membantunya untuk memiliki motivasi yang besar dalam mengubah dan

---

<sup>4</sup> Kristian Neff. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.

<sup>5</sup> Nurlaila Effendy, (2018, August). Penerapan Psikologi Positif Pada Konteks Bencana. In *Prosiding Seminar Nasional dan Call For Paper Peranan Psikologi Bencana Dalam Mengurangi Risiko Bencana* (pp. 10-17).

<sup>6</sup> Kristian Neff. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.

meningkatkan perilaku mejadi lebih baik dari sebelumnya.<sup>7</sup> Sedangkan menurut Neff & Germer dapat membantu individu dalam menurunkan tingkat kecemasan dan depresi yang dialami oleh individu.<sup>8</sup>

Abidin, dalam Ahern menjelaskan bahwa stres dalam pengasuhan anak merujuk pada tingkat kecemasan dan ketegangan yang meningkat secara signifikan terkait dengan peran orang tua dan interaksi orang tua dengan anak-anak.<sup>9</sup> Stres pengasuhan juga bisa diartikan sebagai rangkaian proses yang memicu reaksi psikologis dan fisiologis yang berhubungan dengan perasaan ketegangan atau permusuhan, yang dimana hal ini terjadi karena dianggap sebagai usaha untuk menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan yang ada dalam menjalankan peran sebagai orang tua.<sup>10</sup> Abidin juga menjalskan bahwa stres pengasuhan bisa muncul karena tugas mengasuh anak yang sangat kompleks dan sering kali harus dilakukan dalam situasi yang sangat menuntut. Ini terjadi dengan sumber daya pribadi dan fisik yang terbatas, serta dalam hubungan dengan seorang anak yang, berdasarkan atribut mental atau fisiknya, mungkin sangat sulit untuk diasuh.<sup>11</sup> Stres pengasuhan bisa dialami oleh orang tua manapun baik dari keduanya maupun salah satunya yaitu antara ibu ataupun ayah. Hal ini bisa tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya.

Salah satu yang dapat mempengaruhi stres pengasuhan adalah faktor keluarga yang dapat berhubungan dengan permasalahan pendapatan ekonomi keluarga di setiap bulannya. Hal ini juga mejadi salah

---

<sup>7</sup> Hasanah, Fany Andina, and Farida Hidayati. "Hubungan antara self-compassion dengan alienasi pada Remaja (Sebuah studi korelasi pada siswa SMK Negeri 1 Majalengka)." *Jurnal Empati* 5.4 (2017): 750-756.

<sup>8</sup> Kristiana, Ika Febrian. "Self-compassion dan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak dengan hambatan kognitif." *Jurnal Ecopsy* 4.1 (2017): 52-57.

<sup>9</sup> Lisa Senatoreahern Ahern, (2005). Psychometric properties of the parenting stress index-short form.

<sup>10</sup> Deater-Deckard, Kirby, and Robin Panneton. "Unearthing the developmental and intergenerational dynamics of stress in parent and child functioning." *Parental stress and early child development: Adaptive and maladaptive outcomes* (2017): 1-11.

<sup>11</sup> Choiriyah, Dwi Wahyuningsih, and Endang R. Surjaningrum. "Stres pengasuhan ibu dan perannya dalam perlakuan salah ibu terhadap anak." *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi* 2 (2020): 316.

satu alasan banyaknya para ibu rumah tangga yang memutuskan untuk ikut serta dalam bekerja demi memenuhi kebutuhan keluarga. Menurut Vureen dijelaskan bahwa ibu yang bekerja adalah mereka yang tidak hanya bertanggung jawab atas urusan rumah tangga, melainkan juga memiliki kewajiban di luar rumah, bekerja di kantor, yayasan, atau sebagai wiraswasta, dengan rentang waktu kerja berkisar antara 6 hingga 8 jam sehari.<sup>12</sup>

Menjalankan kegiatan pengasuhan kepada anak usia dini dengan membawa beban pekerjaan bukan perkara yang mudah bagi ibu bekerja. Anak usia dini tetap sangat membutuhkan kehadiran peran dari seorang ibu dalam memberikan kasih sayang serta memenuhi kebutuhan lain dari dirinya. Dalam masa anak usia dini juga perlu membuhkan pengasuhan terbaik dalam memaksimalkan perkembangan serta pertumbuhannya. Sementara itu kondisi yang terjadi pada ibu bekerja sulit untuk melaksanakan peran dan tugasnya dalam bekerja sekaligus mengasuh anak dan mengurus rumah tangga, hal ini tentu membutuhkan pengorbanan yang banyak serta waktu yang cukup besar untuk tetap terlibat dalam pengasuhan terbaik bagi anaknya. Menurut penelitian menjelaskan bahwa stres pada ibu bekerja berpeluang lebih banyak melakukan kekerasan fisik kepada anaknya sendiri ketika stres datang<sup>13</sup>. Hal tersebut jika seringkali terjadi kepada ibu bekerja tentu dapat mempengaruhi perkembangan serta pertumbuhan anaknya yang merasa tidak diperhatikan dan takut akan ibunya sendiri, hal ini dapat berpengaruh hingga sampai dewasanya nanti.

Dijelaskan bahwa kondisi ketika individu mampu bertahan dalam kondisi sulit dalam hidupnya disebut dengan *self compassion*. Ibu bekerja yang memiliki *self compassion* dapat membantunya untuk terhindar dari

---

<sup>12</sup> Gina, Fathana, and Yulia Fitriani. "Stress Pengasuhan pada Ibu Bekerja Ditinjau Dari Regulasi Emosi." *Jurnal Kajian Ilmiah* 22.1 (2022): 45-52.

<sup>13</sup> Anggraini, Sitti, and Maria Fabiana Asi. "Hubungan Parenting Stress dengan Perilaku Kekerasan pada Anak." *Jurnal Inovasi Penelitian* 2.8 (2022): 2749.

perilaku merugikan dirinya sendiri ketika terjadi kemalangan yang menyimpannya. Hal ini jika dikaitkan dengan kesulitan yang dialami oleh ibu bekerja tentu dengan ibu bekerja memiliki *self compassion* yang tinggi maka akan semakin rendah pula stres pengasuhan yang dirasakan oleh ibu bekerja ketika melakukan kegiatan pengasuhan. Seperti contoh adalah ibu mencoba untuk menerima segala kesulitan yang dirasakannya dan mulai untuk memperbaiki segala kegagalan yang pernah terjadi dengan mencoba untuk memberikan yang terbaik kepada anak. Kehadiran *self-compassion* dalam diri seseorang tentu dapat meningkatkan tingkat kesejahteraan individu yang sedang menghadapi kesulitan, serta membantunya dengan merasa diperhatikan, terhubung serta tenang secara emosionalnya.<sup>14</sup>

Pada sekarang ini maraknya wanita memilih untuk berkarir dengan beberapa tujuan dan alasan tersendiri, yaitu karena disebabkan permasalahan ekonomi keluarga maupun untuk kesejahteraan kehidupannya. Berdasarkan data Sakernas yang diolah Pusdatik Kemnaker (Pusat Data dan Teknologi Ketenagakerjaan Badan Perencanaan dan Pengembangan Ketenagakerjaan Kementerian Ketenagakerjaan) dalam Ketenagakerjaan dalam Data 2022 menunjukkan bahwa tingkat partisipasi angkatan kerja wanita di Indonesia pada tahun 2021-2022 memperoleh peningkatan yang dimana pada periode Februari 2021 tingkat partisipasi angkatan kerja wanita sebesar 54,03% dan pada periode Februari 2022 meningkat sebesar 54,27% (Satudata Kemanker edisi 2022). Hal ini tentu dapat disimpulkan bahwasannya pada saat ini angka wanita karir dari tahun ke tahun semakin meningkat.

Meningkatnya angka partisipasi angkatan kerja wanita ternyata juga terjadi di Provinsi Jawa Timur. Berdasarkan data ketenagakerjaan dalam data 2022 penduduk wanita yang bekerja pada tahun 2021 sebesar

---

<sup>14</sup> Neff, Kristin D., Stephanie S. Rude, and Kristin L. Kirkpatrick. "An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits." *Journal of research in personality* 41.4 (2007)

8.799.375 juta dan meningkat pada tahun 2022 mencapai angka sebesar 9.031.334 juta. Sejalan dengan hal tersebut jumlah perempuan usia kerja di Jawa Timur mengalami peningkatan sebesar 0,74% (Kominfo.jatimprov.go.id). Kota Surabaya merupakan salah satu kota terbesar yang ada di Indonesia yang tentunya menjadi salah satu kota yang banyak didatangi oleh para pendatang dari kota lain dengan tujuan untuk memperoleh pekerjaan baik itu dalam bidang isndutri maupun bidang pekerjaan lainnya. Berdasarkan data ketenagakerjaan Kota Surabaya tahun 2021 tingkat partisipasi kerja perempuan di Kota Surabaya sebesar 53,44% yang memiliki arti bahwa dari 100 penduduk usia kerja perempuan terdapat 53 orang yang aktif dalam kegiatan pasar kerja.

Adanya peningkatan wanita karir pada saat ini tentu terdapat dampak positif maupun negatif yang didapatkan, dengan banyaknya wanita karir di Indonesia maka akan semakin tinggi nilai kesetaraan gender antara laki-laki dan perempuan sehingga tidak akan terjadi kesenjangan diantara keduanya dan wanita juga memiliki hak yang sama dengan yang dimiliki oleh laki-laki. Pada saat yang sama, dampak negatif dari bertambahnya jumlah pekerja perempuan, khususnya perempuan yang sudah menikah atau ibu rumah tangga, tentunya akan menjadi tantangan dan hambatan bagi ibu bekerja dalam memenuhi tanggung jawabnya di rumah dan di tempat kerja. Beberapa faktor yang menjadi alasan ibu bekerja menurut Yulia adalah diantaranya karena tuntutan finansial keluarga, guna memperoleh tambahan sebagai penambahan kebutuhan, upaya aktualisasi diri seorang ibu sendiri, untuk mengembangkan bakatnya, dan ada juga alasan memilih bekerja karena merasa bosan jika selalu berada di rumah.<sup>15</sup> Menurut Vurren ibu bekerja adalah ibu yang dimana selain mengurus rumah tangga juga memiliki tanggung jawab di luar rumah baik di kantor, yayasan,

---

<sup>15</sup> Navissa Akmalia dan Arum Febriani (2021). Parenting Stress pada Ibu yang Bekerja: Peran Self-Compassion dan Dukungan Sosial. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 5, 112.

atau wiraswasta dengan kisaran waktu sebanyak 6 jam sampai 8 an dalam sehari.<sup>16</sup>

Bertambahnya tanggung jawab ganda bagi ibu yang bekerja dapat menimbulkan stres, terutama bagi mereka yang sebelumnya fokus pada tugas rumah tangga dan pengasuhan anak. Kini, mereka dituntut untuk menyeimbangkan peran ganda tersebut dengan tanggung jawab di luar rumah. Menurut Somashekher mengemukakan bahwasannya terdapat dua ekspektasi peran yang bertentangan pada ibu bekerja, yaitu pertama, ibu bekerja diharapkan menjadi individu yang berkomitmen, energik, kompetitif, visioner, dan mampu berperilaku profesional dalam bekerja. Kedua, ibu yang bekerja juga harus memiliki sikap penuh kasih sayang, lembut, sensitif, mudah beradaptasi, dan tidak tegas terhadap anaknya.<sup>17</sup> Hal ini tentu dapat memicu timbulnya stres yang disebabkan oleh peran yang dijalankan oleh ibu bekerja yang dimana harus bisa menyeimbangkan antara peran dalam pekerjaannya dan peran untuk anaknya. Terutama bagi para ibu yang memiliki anak usia dini, yang dimana anak usia dini menurut NAEYC (*National Association for The Education of Young Children*), menyatakan bahwa anak usia dini merupakan anak yang berada pada rentang usia 0-8 tahun, yang tercakup dalam program pendidikan di taman penitipan anak, penitipan anak pada keluarga (*family child care home*), pendidikan prasekolah baik swasta maupun negeri. Masa anak usia dini merupakan periode terpenting dalam kehidupan manusia, pada masa ini merupakan tahap perkembangan kritis anak dan semua pengalaman yang terjadi selama masa ini akan memberikan dampak signifikan dan memengaruhi sikap anak sepanjang perjalanan hidupnya.<sup>18</sup> Karenanya, pada periode usia emas ini diharapkan orang tua dapat memberikan

---

<sup>16</sup> Pirous Apreviadizy, Ardhiana Puspitacandri (2014). Perbedaan stres ditinjau dari ibu bekerja dan ibu tidak bekerja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 9(1), 59.

<sup>17</sup> Yasrin Nur Fajriyati, Sri Lestari, dan Wisnu Sri Hertinjung (2023). Pengalaman ibu bekerja yang memiliki anak balita dalam mencapai keseimbangan kerja-keluarga. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(1), 60.

<sup>18</sup> Siti Fadjryana Fitroh (2022). *Pendidikan Anak dalam Keluarga Perspektif Pendidikan dan Psikolog*. Inara Publisher (Kelompok Intrans Publishing).



stimulasi yang optimal untuk perkembangan anak-anak mereka, baik itu dalam perkembangannya maupun dalam kemampuan lainnya.

Pada dasarnya menjadi ibu rumah tangga saja sudah mempunyai beban berat dalam pengasuhan anak, apalagi ditambah dengan menjadi wanita karir sekaligus menimbulkan konflik dalam diri serta munculnya kecemasan akan tidak bisa memberikan yang terbaik kepada anak. Abidin menjelaskan bahwa stres dalam pengasuhan anak merujuk pada tingkat kecemasan dan ketegangan yang meningkat secara signifikan terkait dengan peran orang tua dan interaksi orang tua dengan anak-anak.<sup>19</sup> Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Apreviadizy & Puspitacandri menyiratkan bahwa ibu yang bekerja cenderung lebih sering mengalami stres pengasuhan. Penelitian longitudinal juga menjelaskan bahwasannya ibu bekerja mengalami kelelahan emosional akibat dari peran ganda yang dilakukannya.<sup>20</sup> Proses dimana ketika seseorang dapat bertahan pada kondisi sulit dalam kehidupannya dapat dikaitkan dengan yang namanya *self compassion* atau welas asih. Kondisi emosional yang dialami oleh ibu yang bekerja, baik itu perasaan bahagia maupun stres, terkait dengan konsep *self-compassion* mencakup kemampuan untuk bersikap terbuka terhadap diri sendiri, merasakan penderitaan pribadi dengan empati yang sama seperti yang diberikan pada orang lain, memberikan kasih sayang dan kebaikan pada diri sendiri, menghadapi kegagalan dan keterbatasan secara netral, serta menyadari bahwa pengalaman yang dihadapi adalah bagian dari perjalanan hidup yang umum dan bisa dirasakan oleh orang lain.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberadaan *self-compassion* pada ibu berkaitan dengan penurunan tingkat *parenting stress* yang dirasakannya. Terdapat juga penelitian yang dilakukan oleh Akmalia &

---

<sup>19</sup> Lisa Senatoreahern Ahern, (2005). Psychometric properties of the parenting stress index-short form.

<sup>20</sup> Navissa Akmalia dan Arum Febriani (2021). Parenting Stress pada Ibu yang Bekerja: Peran Self-Compassion dan Dukungan Sosial. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 5, 112.

Febriani pada ibu bekerja yang memiliki anak dengan usia 36 bulan ke bawah memperoleh hasil bahwasannya *self compassion* dan dukungan sosial secara simultan dapat mempengaruhi stres pengasuhan pada ibu bekerja dengan anak usia 36 bulan ke bawah.<sup>21</sup> Hal ini dapat disimpulkan bahwa peran *self compassion* sangat penting untuk dimiliki oleh seorang ibu yang bekerja perlu didorong untuk bertindak atau berperilaku secara bijak, sehingga keputusannya tidak merugikan dirinya sendiri, orang lain, termasuk anak-anaknya.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Menurut Fraenkel & N.E, Penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa adanya upaya untuk mempengaruhi variabel-variabel tersebut, sehingga tidak ada manipulasi variabel.<sup>22</sup> Penelitian ini meneliti hubungan antara dua variabel yang telah ditentukan, yaitu hubungan antara *self compassion* pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini sebagai variabel independen (X) dan stres pengasuhan sebagai variabel dependen (Y). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bekerja yang berdomisili di Wilayah Surabaya Selatan dan memiliki anak usia dini (0-8 tahun). Dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* didapatkan responden penelitian sebanyak 109 ibu bekerja yang memiliki anak usia dini dan berdomisili di Surabaya Selatan.

Adapun kisi-kisi instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini digunakan sebagai alat pengumpulan data penelitian

---

<sup>21</sup> Navissa Akmalia dan Arum Febriani (2021). Parenting Stress pada Ibu yang Bekerja: Peran Self-Compassion dan Dukungan Sosial. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 5, 117.

<sup>22</sup> El Hasbi, Aurana Zahro, et al. "Penelitian Korelasional (Metodologi Penelitian Pendidikan)." *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 2.6 (2023): 785.

berdasarkan pengumpulan data menggunakan kuisisioner atau angket penelitian. Pada instrumen *self compassion* didasarkan pada 3 aspek dari *self compassion* yaitu aspek *Self Kindness*, *Common Humanity* dan *Mindfulness* yang dikembangkan menjadi butir-butir pertanyaan atau pernyataan dalam instrumen penelitian ini dengan sebanyak 20 item. Sedangkan pada instrumen penelitian stres pengasuhan menggunakan model skala *parenting stress* Abidin yang telah diterjemahkan dan telah di uji validitas oleh Leony Ayu dalam Aini.<sup>23</sup>

**Tabel 1 Kisi-Kisi Instrumen *Self Compassion***

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Self Kindness</i>	1, 2, 3, 4	5, 6, 7, 8	8
2.	<i>Common Humanity</i>	9, 10, 11, 12	13, 14, 15, 16	8
3	<i>Mindfulness</i>	19, 20	17, 18	4
Jumlah				20

**Tabel 2 Kisi-Kisi Instrumen Stres Pengasuhan**

No	Aspek	Nomor Item	Jumlah
1.	<i>Parenting distress</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 10, 11	12
2.	<i>Difficult child</i>	17, 18, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 30, 16	11
3	<i>Parenting-child dysfunctional interaction</i>	13, 15, 23, 28, 29, 14, 20	7
Jumlah			30

Sumber: Aini (2019)

## TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penyebaran kuisisioner penelitian didapatkan hasil sebagai berikut:

### 1) Hasil Variabel *Self Compassion*

<sup>23</sup> Aini, Rizqi Nur, Tantut Susanto, and Hanny Rasni. "Parenting stress and physical abuse against children with disabilities." *INKLUSI: Journal of Disability Studies* 7.1 (2020): 151-166.

**Tabel 3 Hasil Kategorisasi *Self Compassion***

Skor	Frekuensi		Kategori
	Frekuensi	Presentase	
> 60	100	92%	Tinggi
$20 \leq X \leq 60$	9	8%	Sedang
< 20	-	-	Rendah
Total	109	100%	

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa ibu bekerja yang tinggal di Wilayah Kota Surabaya Selatan cenderung memiliki tingkat *self compassion* dengan kategori tinggi yaitu sebanyak 100 orang (92%), sedangkan pada kategori sedang sebanyak 9 orang (8%) dan kategori rendah sebanyak 0 orang (0%). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecenderungan *self compassion* pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini (0-8 tahun) dan berdomisili di Wilayah Surabaya Selatan berada pada kategori tinggi sebanyak 100 orang (92%). Adapun penjabaran dari masing-masing aspek *self compassion* dapat digambarkan dalam tabel berikut:

**Tabel 4 Hasil Kategorisasi Aspek *Self Compassion***

Aspek	Kategori		
	Tinggi	Sedang	Rendah
<i>Self kindness</i>	92%	8%	-
<i>Common Humanity</i>	83%	17%	-
<i>Mindfulness</i>	72%	28%	-

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa dari 3 aspek *self compassion*, pada aspek *self kindness* memiliki yang memiliki tingkat kategori tinggi sebanyak 100 orang (92%), kategori sedang sebanyak 9 orang (8%) dan kategori rendah sebanyak 0 orang (0%). Jika dibandingkan dengan kedua aspek lainnya yang lebih cenderung termasuk ke dalam kategori tinggi dibawah aspek *self kindness*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ibu bekerja yang berdomisili di Surabaya Selatan lebih banyak memiliki sikap akan kebaikan terhadap dirinya sendiri, sesuai dengan arti dari *self kindness* yang diartikan sebagai suatu bentuk sikap kebaikan terhadap diri sendiri dengan senantiasa bersikap hangat dan penuh perhatian terhadap diri sendiri terutama ketika mengalami kegagalan atau penderitaan.

## 2) Hasil Variabel Stres Pengasuhan

**Tabel 5 Hasil Kategorisasi Stres Pengasuhan**

Skor	Frekuensi		Kategori
	Frekuensi	Presentase	
> 90	1	1%	Tinggi
$30 \leq X \leq 90$	108	99%	Sedang
< 30	-	-	Rendah
Total	109	100%	

Berdasarkan tabel 5 diatas didapatkan hasil bahwa ibu bekerja yang tinggal di Wilayah Kota Surabaya Selatan cenderung memiliki tingkat stres pengasuhan dengan kategori tinggi sebanyak 1 orang (1%), kategori sedang sebanyak 108 orang (99%) dan kategori rendah sebanyak 0 orang (0%). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecenderungan Stres pengasuhan yang dirasakan oleh ibu bekerja yang memiliki anak usia dini (0-8 tahun) dan berdomisili di Wilayah Surabaya Selatan berada pada kategori sedang sebanyak 108 orang (99%). Adapun penjabaran dari masing-masing aspek *self compassion* dapat digambarkan dalam tabel berikut:

**Tabel 6 Hasil Kategorisasi Aspek Stres Pengasuhan**

Aspek	Kategori		
	Tinggi	Sedang	Rendah
<i>Parent Distress</i>	0%	100%	-
<i>Difficult child</i>	3%	97%	-
<i>Parenting-child dysfunctional interaction</i>	0%	100%	-

Berdasarkan tabel 6 diatas dapat diketahui bahwa dari 3 aspek stres pengasuhan, pada aspek *difficult child* dengan kategori tinggi sebanyak 3 orang (3%), kategori sedang sebanyak 106 orang (97%) dan kategori rendah sebanyak 0 orang (0%). Jika dibandingkan dengan kedua aspek lainnya yang lebih cenderung lebih banyak termasuk ke dalam kategori sedang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ibu bekerja yang berdomisili di Surabaya Selatan lebih banyak mengalami kesulitan yang dirasakan oleh orang tua terkait dengan masalah perilaku anak yang beberapa ibu merasa terganggu dengan sikap dan perilaku anak dikesehariannya.

### 3) Hasil Uji Hipotesis

Pada penelitian ini menggunakan uji hipotesis analisis *Korelasi Pearson Product Moment* dengan berbantuan aplikasi SPSS versi 21. Tujuan dari analisis ini adalah digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel X dan variabel Y, yang dimana untuk mengetahui hubungan antara *Self compassion* dan Stres Pengasuhan. Adapun dasar interpretasi dalam pengujian hipotesis adalah jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka data dikatakan berkorelasi atau berhubungan, begitupun sebaliknya. Berikut adalah hasil dari perhitungan uji hipotesis:

		Self compassion	Stres pengasuhan
Self compassion	Pearson Correlation	1	-.203*
	Sig. (2-tailed)		.035
	N	109	109
Stres pengasuhan	Pearson Correlation	-.203*	1
	Sig. (2-tailed)	.035	
	N	109	109

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji hipotesis diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar  $0,03 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel *Self Compassion* dengan variabel Stres Pengasuhan berkorelasi dengan berkorelasi negatif. Sedangkan untuk tingkat hubungan antara variabel X dan Y adalah sebesar -0,203 yang termasuk ke dalam kategori rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, yang berarti terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self compassion* dengan stres pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini. Yang memiliki makna bahwa semakin tinggi *self compassion* maka akan semakin rendah stres pengasuhan yang dimiliki oleh ibu bekerja yang memiliki anak usia dini di Wilayah Surabaya Selatan.

Selanjutnya untuk mengetahui seberapa besar kontribusi atau sumbangan hubungan antara *self compassion* dengan stres pengasuhan dapat dilakukan perhitungan nilai determinasi dengan melihat nilai R

Square di aplikasi SPSS. Adapun hasil yang didapatkan adalah sebagai berikut:

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.203 <sup>a</sup>	.041	.032	9.296

a. Predictors: (Constant), Self compassion

Berdasarkan perhitungan diatas dapat disimpulkan bahwa kontribusi atau sumbangan hubungan *self compassion* sebesar 0,041 atau 4,1% dengan stres pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini di Wilayah Surabaya Selatan. sedangkan 95,9% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Berdasarkan hasil uji hipotesis diatas terdapat relevansi antara hasil dari penelitian dengan beberapa teori yang membahas terkait dengan *self compassion* dengan stres pengasuhan. Sejalan dengan hasil yang didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Neff & Germer yang dapat diketahui bahwa *self compassion* dapat membantu individu dalam menurunkan tingkat kecemasan dan depresi yang dialami oleh individu.<sup>24</sup> Selain itu penelitian dari Breines & Chen mengungkapkan bahwa individu ketika menghadapi satu kelemahan dalam dirinya dan menggunakan *self compassion* maka dapat membantunya untuk memiliki motivasi yang besar dalam mengubah dan meningkatkan perilaku mejadi lebih baik dari sebelumnya.<sup>25</sup> Dalam hal ini sangat erat kaitannya dengan hasil penelitian bahwa semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki oleh ibu bekerja maka akan semakin rendah stres pengasuhan yang dialami oleh ibu bekerja terkhusus bagi ibu bekerja yang memiliki anak usia dini (0-8 tahun) dan berdomisili di Surabaya Selatan. Dimana ibu bekerja dalam penelitian ini memiliki tingkat *self compassion* yang cenderung tinggi, sehingga

---

<sup>24</sup> Kristiana, Ika Febrina. "Self-compassion dan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak dengan hambatan kognitif." *Jurnal Ecopsy* 4.1 (2017): 52-57.

<sup>25</sup> Hasanah, Fany Andina, and Farida Hidayati. "Hubungan antara self-compassion dengan alienasi pada Remaja (Sebuah studi korelasi pada siswa SMK Negeri 1 Majalengka)." *Jurnal Empati* 5.4 (2017): 750-756.

menjadikan stres pengasuhan yang dimiliki tergolong dalam kategori sedang.

Rendahnya derajat hubungan antara *self compassion* dengan stres pengasuhan pada penelitian ini dapat didefinisikan lebih lanjut bahwa *self compassion* sendiri terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi yaitu diantaranya adalah jenis kelamin, yang dimana berdasarkan dari penelitian yang dilakukan oleh Yokapina menemukan hasil bahwasannya *self compassion* anak laki-laki memiliki skor *self-compassion* yang lebih rendah yaitu 2,98, sedangkan anak perempuan memiliki skor *self-compassion* sebesar 3,00.<sup>26</sup> Artinya, tidak terdapat banyak perbedaan tingkat *self-compassion* antara siswa laki-laki dan perempuan. Hal ini tentu berkaitan dengan hasil penelitian ini yang lebih fokus pada ibu bekerja yang mengalami stres pengasuhan anak usia dini, yang dimana seorang wanita memiliki tingkat *self compassion* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Berdasarkan penelitian dari Chairini mengatakan bahwa faktor-faktor yang memiliki hubungan secara signifikan dengan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia prasekolah di Posyandu Kemiri Muka adalah jumlah anak ( $p=0,002$ ,  $r=0,418$ ), Pendapatan ( $p=0,001$ ,  $r=-0,0443$ ), dan Dukungan sosial ( $p=0,000$ ,  $r=-0,791$ ).<sup>27</sup> Didukung juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Akmalia dan Febriani (2021) yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh simultan antara *self compassion* dan dukungan sosial terhadap parenting stress pada ibu bekerja yang memiliki anak pertama berusia maksimal 36 bulan atau 3 tahun.<sup>28</sup> Berdasarkan hal tersebut berhubungan dengan besar tidaknya derajat hubungan antara variabel *self compassion* dengan stres pengasuhan yang diperoleh dari penelitian yang

---

<sup>26</sup> Yokapina, V. F., and R. T. Hariastuti. "Gambaran Self-Compassion Siswa Di SMA Negeri Se-Surabaya Barat Dalam Situasi Pandemi Virus COVID-19." *Jurnal BK UNESA* 12.3 (2021): 440-451.

<sup>27</sup> Chairini, Nurul. "Faktor–Faktor yang Berhubungan dengan Stres Pengasuhan pada Ibu dengan Anak Usia Prasekolah di Posyandu Kemiri Muka." (2013): 67-69.

<sup>28</sup> Navissa Akmalia dan Arum Febriani (2021). Parenting Stress pada Ibu yang Bekerja: Peran Self-Compassion dan Dukungan Sosial. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 5, 111-122.



telah dilakukan bahwa *self compassion* bukan salah satu penyumbang utama dalam membantu stres pengasuhan pada ibu terkhusus pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini yang berdomisili di Surabaya Selatan.

Stres pengasuhan sendiri memiliki beberapa faktor yang dapat menimbulkan stres pengasuhan yaitu diantaranya adalah faktor yang terjadi pada internal dari orang tua itu sendiri yaitu berkaitan dengan kondisi kesehatan fisik orang tua dapat menjadi faktor yang memicu munculnya stres pengasuhan yang dialami, yang mana jika orang tua mengalami sakit dan penyakit tersebut berlangsung dengan jangka waktu yang panjang tentu dapat membuat orang tua kesusahan jika harus tetap menjalankan perannya dalam mengasuh anak. Selain itu, perilaku anak juga termasuk faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres pengasuhan bagi orang tua melibatkan anak yang sulit diatur, sering memberontak terhadap nasihat, dan cenderung menyebabkan kekacauan serta kerusakan, yang pada gilirannya dapat mengganggu kesejahteraan orang tua dan orang lain. Dalam hal ini antara orang tua maupun anak sendiri memiliki karakteristiknya masing-masing yang bisa berbeda dari yang lain, terdapat orang tua yang memiliki kesehatan fisik ataupun psikis yang kuat maka akan dengan mudah dalam menjalankan pengasuhan dan lebih terhindar dari stres pengasuhan begitupun sebaliknya.

Faktor keluarga juga merupakan salah satu faktor utama dari timbulnya stres pengasuhan. Hal ini berkaitan dengan keuangan atau ekonomi keluarga sangatlah banyak dijadikan sebagai persoalan atau permasalahan yang paling banyak terjadi. Seperti yang diketahui bahwa setiap keluarga memiliki tingkat ekonomi atau pendapatan yang berbeda-beda, keluarga yang memiliki ekonomi yang lebih rendah akan menjadikannya lebih banyak mengalami stres terkhusus stres yang dialami oleh orang tua, yang dimana harus memikirkan ekonomi kebutuhan untuk keluarga juga memikirkan perannya dalam mengasuh anak. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Indriyani dalam Chairini yang

menjelaskan bahwa *income* (penghasilan) yang didapatkan oleh orang tua berpengaruh pada tingkat stres pengasuhan yang dialami oleh orang tua.<sup>29</sup> Artinya orang tua dengan penghasilan yang lebih rendah cenderung mengalami stres pengasuhan yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang tua yang memiliki penghasilan yang lebih tinggi.

Terakhir faktor lingkungan merupakan salah satu faktor yang dapat menimbulkan stres pengasuhan. Faktor lingkungan sendiri bisa berhubungan dengan dukungan sosial yang didapatkan oleh orang tua di lingkungannya. Seperti yang diketahui bahwa pentingnya dukungan sosial bagi orang tua dalam menjalankan pengasuhan kepada anak, terkhusus pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini, dimana dengan memperoleh dukungan sosial yang rendah akan lebih mudah mengalami stres pengasuhan dibandingkan dengan orang tua yang mendapatkan dukungan sosial yang lebih tinggi. Hal ini didukung oleh penelitian dari Yi yang menjelaskan bahwa orang tua yang mendapat dukungan sosial yang tinggi dapat mengalami stres pengasuhan yang lebih rendah dibandingkan dengan orang tua yang menerima dukungan sosial yang lebih rendah.<sup>30</sup>

Berdasarkan Beberapa faktor yang dapat menimbulkan stres pengasuhan tersebut dapat disimpulkan bahwa tinggi rendahnya stres pengasuhan yang dialami oleh orang tua bisa disebabkan oleh beberapa faktor yaitu diantaranya faktor individu, faktor keluarga, dan faktor lingkungan. Dalam hal ini dikaitkan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini yang berdomisili di Wilayah Surabaya Selatan memperoleh hasil bahwa tingkat stres pengasuhan ibu bekerja cenderung pada kategori sedang yaitu sebesar 108 orang (99%). Hasil tersebut tentu dapat dipengaruhi oleh 3 faktor tersebut, yang dimana setiap ibu memiliki kondisi yang berbeda-beda baik

---

<sup>29</sup> Chairini, Nurul. "Faktor–Faktor yang Berhubungan dengan Stres Pengasuhan pada Ibu dengan Anak Usia Prasekolah di Posyandu Kemiri Muka." (2013).

<sup>30</sup> Chairini, Nurul. "Faktor–Faktor yang Berhubungan dengan Stres Pengasuhan pada Ibu dengan Anak Usia Prasekolah di Posyandu Kemiri Muka." (2013): 67-69

itu secara individu, keluarga, ekonomi maupun lingkungan yang tentunya berbeda-beda. Sehingga hal tersebut menjadikan ibu bekerja cenderung mengalami stres pengasuhan dengan kategori yang sedang.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *self compassion* dengan stres pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini di Kota Surabaya Selatan. Bahwa semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki oleh ibu bekerja maka semakin rendah stres pengasuhan yang dialami oleh ibu bekerja yang memiliki anak usia dini yang berdomisili di Surabaya Selatan. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji hipotesis yang menyatakan bahwa nilai signifikansi  $0,03 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Yang dimana terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *self compassion* dengan stres pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini. Akan tetapi derajat hubungan antara variabel X dan Y memiliki derajat hubungan yang rendah yaitu sebesar -0,203. Sedangkan untuk kontribusi atau sumbangan *self compassion* terhadap stres pengasuhan adalah sebesar 0,041 atau 4,1% yang artinya adalah stres pengasuhan dipengaruhi oleh faktor *self compassion* hanya sebesar 4,1%, sedangkan 95,9% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Tinggi rendahnya derajat hubungan yang didapatkan dalam penelitian ini dapat dikaitkan dengan beberapa penelitian yang mengatakan bahwa terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya stres pengasuhan yang dialami oleh ibu bekerja yaitu faktor internal individu ibu bekerja itu sendiri, faktor keluarga yang berhubungan dengan tingkat tinggi rendahnya pendapatan ekonomi, faktor lingkungan yang berhubungan dengan dukungan sosial yang didapatkan oleh ibu bekerja dalam kehidupannya. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa *self compassion* bukan faktor utama dalam membantu menurunkan tingkat stres pengasuhan yang dialaminya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahzani, Y., & Agustini, N. (2021). Stres pengasuhan orang tua dari anak dengan diabetes mellitus tipe 1 di era pandemi COVID-19. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(1).
- Ahern, L. S. (2005). Psychometric properties of the parenting stress index-short form.
- Aini, R. N., Susanto, T., & Rasni, H. (2020). Parenting stress and physical abuse against children with disabilities. *INKLUSI: Journal of Disability Studies*, 7(1).
- Anggraini, S., & Asi, M. F. (2022). Hubungan Parenting Stress dengan Perilaku Kekerasan pada Anak. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(8),.
- Akmalia, N., & Febriani, A. (2021). Parenting Stress pada Ibu yang Bekerja: Peran Self-Compassion dan Dukungan Sosial. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 5, 111-122.
- Apreviadizy, P., & Puspitacandri, A. (2014). Perbedaan stres ditinjau dari ibu bekerja dan ibu tidak bekerja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 9(1).
- Ariyanti, T. (2016). Pentingnya Pendidikan Anak Usia Dini Bagi Tumbuh Kembang Anak The Importance Of Childhood Education For Child Development. *Dinamika Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(1).
- Artika, S. (2023). *Hubungan Antara Self-Compassion Dan Resiliensi Dengan Stres Pengasuhan Pada Ibu Bekerja* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Chairini, N. (2013). Faktor–Faktor yang Berhubungan dengan Stres Pengasuhan pada Ibu dengan Anak Usia Prasekolah di Posyandu Kemiri Muka.
- Deater-Deckard, K., & Panneton, R. K. (Eds.). (2018). *Parental stress and early child development*. Berlin: Springer.
- Fajriyati, Y. N., Lestari, S., & Hertinjung, W. S. (2023). Pengalaman ibu bekerja yang memiliki anak balita dalam mencapai keseimbangan kerja-keluarga. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(1).
- Fitroh, S. F. (2022). *Pendidikan Anak dalam Keluarga Perspektif Pendidikan dan Psikolog*. Inara Publisher (Kelompok Intrans Publishing).
- Fitroh, Eka Oktavianingsih, dan D. R. T. (2021). *Mindful Parenting : Sadar dalam pengasuhan melalui 10 dimensi terpenting*. CV. Ziyad Visi Media.

- Gina, F., & Fitriani, Y. (2022). Stress Pengasuhan pada Ibu Bekerja Ditinjau Dari Regulasi Emosi. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 22(1).
- Jiun, C. X., Jaafar, W. M. W., & Ghazali, N. M. (2016). The relationship between parenting stress and perceived children's social problem behavior among chinese working mothers. *International Journal of Social Science and Humanity*, 6(3).
- Hardani, dkk. 2020. Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif. Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu.
- Hasanah, F. A., & Hidayati, F. (2017). Hubungan antara self-compassion dengan alienasi pada Remaja (Sebuah studi korelasi pada siswa SMK Negeri 1 Majalengka). *Jurnal Empati*, 5(4).
- Kristiana, I. F. (2017). Self-compassion dan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak dengan hambatan kognitif. *Jurnal Ecopsy*, 4(1).
- Lestari, S. (2016). *Psikologi keluarga: Penanaman nilai dan penanaman konflik dalam keluarga*. Prenada Media.
- Neff, K. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. Hachette UK.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1).
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual review of psychology*, 74.
- Profil Angkatan Kerja Perempuan Provinsi Jawa Timur 2022  
<https://jatim.bps.go.id/>
- Rohmah, N. M., Fitroh, S. F., Oktavianingsih, E., Dewanti, S. R., & Leng, C. S. (2022). Relationship between Self Compassion and Involvement of Career Single Mothers in Early Childhood Care. *JPPM (Jurnal Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 9(2).
- Sugiyono, P. D. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D (Vol. 8). Alfabeta. Bandung.
- Wiffida, D., Dwijayanto, I. M. R., & Priastana, I. K. A. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self-Compassion: Studi Literatur. *Indonesian Journal of Health Research*, 5(1).
- Yokapina, V. F., & Hariastuti, R. T. (2021). Gambaran Self-Compassion Siswa Di SMA Negeri Se-Surabaya Barat Dalam Situasi Pandemi Virus COVID-19. *Jurnal BK UNESA*, 12(3).