

RESILIENSI SEBAGAI MEDIATOR HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN STRES PENGASUHAN PADA IBU BEKERJA

¹Citra Wahyuni*, ²Artika Syafitri, ³Ahmad Isnaeni, ⁴Charyna Ayu Rizkyanti

^{1,2}Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

³Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

⁴Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Internasional Indonesia

Email: citrawahyuni@radenintan.ac.id, ahmad.isnaeni@radenintan.ac.id,
charyna.rizkyanti@uiii.ac.id.

*Penulis Korespondensi : citrawahyuni@radenintan.ac.id

Abstrak

Stres pengasuhan adalah kondisi tidak nyaman dan tidak menyenangkan yang dialami orang tua saat mengasuh anak. Penelitian ini bertujuan mengetahui peran mediasi resiliensi dalam hubungan *self-compassion* dengan stres pengasuhan pada ibu bekerja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif desain korelasional dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, sehingga diperoleh sampel sebanyak 86 ibu bekerja yang mempunyai anak usia 0-6 tahun. Teknik pengumpulan data menggunakan tiga skala, yaitu skala *self-compassion*, skala resiliensi, dan skala stres pengasuhan. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan effect mediation analysis, regresi berganda, dan korelasi. Hasil penelitian menunjukkan resiliensi berperan sebagai mediator parsial pada hubungan stres pengasuhan dan *self-compassion* dengan nilai estimate value -0.046, $p < 0.01$. Hasil juga menunjukkan nilai $r = -0.640$, $p < 0.01$ yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan stres pengasuhan. Kemudian hasil menunjukkan nilai $r = -0.630$, $p < 0.01$ yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dengan stres pengasuhan. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa resiliensi memediasi parsial hubungan *self-compassion* dan stres pengasuhan. Implikasi dari penelitian ini adalah diperlukannya pelatihan *self-compassion* dan teknik resiliensi bagi ibu bekerja yang memiliki anak usia 0 – 6 tahun untuk mengendalikan stres pengasuhan yang mereka hadapi.

Kata Kunci: *Self-compassion*, Resiliensi, Stres Pengasuhan, Ibu Bekerja

Abstract

Parenting stress is an uncomfortable and unpleasant condition experienced by parents when raising children. This study aims to determine the mediating role of resilience in the relationship between *self-compassion* and parenting stress in working mothers. This study uses a quantitative correlational design method with a sampling technique used is purposive sampling, so that a sample of 86 working mothers with children aged 0-6 years was obtained. The data collection technique uses three scales, namely the *self-compassion* scale, the resilience scale, and the parenting stress scale. The analysis technique in this study uses effect mediation analysis, multiple regression, and correlation. The results showed that resilience acts as a partial mediator in the relationship between parenting stress and *self-compassion* with an estimate value of -0.046, p

<0.01. The results also show a value of $r = -0.640$, $p < 0.01$, which means that there is a significant negative relationship between self-compassion and parenting stress. Then the results show a value of $r = -0.630$ $p < 0.01$, which means that there is a significant negative relationship between resilience and parenting stress. The results of the study indicate that resilience partially mediates the relationship between self-compassion and parenting stress. The implication of this study is the self-compassion and resilience training is required for working mothers who have children aged 0-6 years to control the parenting stress they face.

Keywords: *Self-compassion, Resilience, Parenting stress, Working mothers*

PENDAHULUAN

Menurut Badan

Pusat Statistik (2020), pada bulan Agustus jumlah tenaga kerja wanita mengalami kenaikan sebanyak 2,36 juta orang dibandingkan bulan Agustus tahun 2019, sehingga menjadi 138,22 juta orang atau menjadi 53,13%. Badan Pusat Statistik (2018) menunjukkan bahwa lebih dari 40% perempuan menjalankan peran mengasuh anak dan sekaligus bekerja. Selanjutnya data dari “*The Institute of Science and Technology Journal’s*” menunjukkan bahwa perempuan Indonesia telah bekerja saat berusia 22 tahun (belum menikah) dan hanya sebagian dari mereka yang setelah menikah berhenti bekerja (Setiasih, 2021).

Penelitian oleh Hallers-Haalboom dkk., (2015) menunjukkan bahwa ibu lebih banyak menghabiskan waktu dalam pengasuhan anak dibandingkan dengan ayah. Pada budaya di Indonesia, keterlibatan ayah dalam pengasuhan anak berbeda-beda di setiap budaya. Penelitian yang dilakukan oleh Asy’ari (2019) pada budaya Betawi menunjukkan bahwa ayah hanya terlibat sekedarnya saja dalam pengasuhan anak karena merasa tugas ayah adalah sebagai pencari nafkah keluarga. Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Soge dkk., (2016) di Kota Kupang pada lima orang ibu menunjukkan bahwa ibu memiliki persepsi bahwa pengasuhan anak adalah tugas besar ibu dan tugas ayah adalah untuk mencari nafkah.

Hasil survey Komisi Perlindungan Anak Indonesia (2020) pada 34 Provinsi di Indonesia

menunjukkan bahwa keterlibatan ayah dalam pengasuhan masih rendah dalam hal mendampingi anak belajar maupun mendampingi aktivitas anak selain kegiatan belajar.

Pada kondisi keluarga dengan usia anak yang berada pada rentang 0 – 6 tahun membuat ibu memiliki peran pengasuhan yang lebih dikarenakan keterbatasan kemandirian dan kemampuan beradaptasi pada anak. Hal ini menjadikan seorang ibu yang memiliki anak usia 0 – 6 tahun lebih mungkin mengalami stres pengasuhan dibanding ibu yang memiliki anak usia lebih dari enam tahun (Akmalia & Rahayuningsih, 2021). Penelitian Andreadakis (2020) dkk, mengungkapkan bahwa kemampuan regulasi emosi yang terbatas pada anak usia 0 – 5 tahun membuat ibu lebih merasakan stres. Ibu menganggap anak usia 0 – 5 tahun masih sulit dikendalikan emosi dan tingkah lakunya.

Pada konteks ibu bekerja dan memiliki anak usia 0 – 6 tahun, penelitian yang dilakukan oleh Greaves dkk., (2017) menunjukkan bahwa ibu bekerja mengalami kelelahan emosi yang lebih tinggi terutama dalam mengatur beban pekerjaan dan perannya sebagai ibu. Penelitian yang dilakukan oleh Nurhafizah, Hidayati, dan Syam

(2023) pada 127 ibu bekerja yang memiliki anak usia taman kanak-kanak menunjukkan bahwa ibu bekerja memiliki tingkat stres pengasuhan yang sedang. Penelitian tersebut senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Deliani (2023) pada 43 ibu bekerja yang memiliki anak usia taman kanak-kanak juga menunjukkan bahwa ibu bekerja memiliki tingkat stres pengasuhan yang sedang. Para ibu menanggung beban yang sangat besar, sehingga sulit bagi mereka untuk mengatur waktu dan emosi antara pekerjaan dan rumah.

Selanjutnya Deater Deckard dan Kim (2021) mengungkapkan bahwa stres pengasuhan terjadi karena ketidaksiapan dan ketidakmampuan orang tua baik secara fisik dan psikologis dalam mengasuh anak. Deater-Deckard (2004) mengatakan bahwa stres pengasuhan tidak hanya dikarenakan orang tua yang merasa tidak mampu mengasuh anak melainkan juga adanya pandangan orang tua yang menganggap bahwa anaknya sulit untuk diatur.

Secara umum, ibu yang bekerja lebih mungkin mengalami stres sebagai orang tua daripada ibu yang tinggal di rumah dan tidak bekerja. Hal ini disebabkan oleh banyaknya tanggung jawab ibu yang

4 Wahyuni, C., Syafitri. A., Isnaeni. A., Rizkyanti, C.A. Resiliensi sebagai Mediator Hubungan Self Compassion dengan Stres Pengasuhan pada Ibu Bekerja

membutuhkan lebih banyak waktu, tenaga, dan pemikiran. Menurut penelitian Apreviadizy dan Puspitacandri (2014) di Sidoarjo dengan sampel 40 ibu yang bekerja dan 40 ibu yang tidak bekerja, ibu yang bekerja lebih banyak mengalami stres dibandingkan dengan ibu yang tinggal di rumah. Penelitian Maharrani (2019) dengan 30 sampel orang tua yang bekerja dan memiliki dua anak menemukan bahwa mereka memiliki 40% lebih banyak tanda biokimia stres kronis dibandingkan rekan-rekan mereka yang tidak memiliki anak.

Menurut hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, para ibu yang bekerja dan juga mengasuh anak sendiri tanpa bantuan pengasuh merasa kesulitan dalam membagi waktu antara bekerja dan mengasuh anak. Selain itu, beberapa ibu kurang memberikan perhatian kepada anak-anak mereka demi pekerjaan mereka. Kondisi emosional ibu yang bekerja terpengaruh karena mereka merasa terbebani, kelelahan secara emosional dan fisik, dan kesulitan mengendalikan emosi mereka. Beberapa ibu percaya bahwa mereka menanggung beban yang berlebihan dalam mengurus rumah dan tugas-tugas domestik lainnya. Karena itu,

seorang wanita yang bekerja dan merawat anak-anak lebih rentan terhadap stres. Mengasuh anak dapat mengalami stres, yang merupakan keadaan yang sering terjadi dalam banyak aspek kehidupan. Jika seorang ibu memainkan peran penting dalam membesarkan anak, stres sedikit banyak dapat mengubah gaya pengasuhannya. Stres pengasuhan anak secara tidak langsung dipengaruhi oleh konflik kehidupan kerja bagi wanita yang bekerja (Kim, 2016). Stres pengasuhan muncul ketika orang tua merasa sulit untuk memenuhi tuntutan sebagai orang tua; akibatnya, stres yang cukup besar berkembang dan berdampak buruk pada perilaku, kesejahteraan, dan kemampuan anak untuk menyesuaikan diri. Ketidakmampuan untuk mengelola stres orang tua dapat meningkatkan kecenderungan orang tua untuk melakukan agresi kepada anak, yang memiliki dampak jangka panjang yang negatif terhadap perkembangan kepribadian anak (Gina & Fitriani, 2022).

Stres, ketidakstabilan emosi, dan kesulitan mengatasi masalah yang berhubungan dengan kasih sayang diri sendiri adalah beberapa gejala yang sering dirasakan oleh

para ibu yang bekerja (Neff, 2003). Terbuka pada diri sendiri, mampu merasakan penderitaan diri sendiri dan juga penderitaan orang lain, mencintai dan peduli pada diri sendiri, tidak terpengaruh oleh kegagalan dan keterbatasan, dan melihat bahwa pengalaman sendiri adalah bagian dari pengalaman yang lebih luas adalah karakteristik dari *self-compassion*. *Self-compassion* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menurunkan stres, kecemasan, dan keputusan. Sebagai hasilnya, *self-compassion* dapat membantu orang untuk menjadi lebih fleksibel dalam menghadapi masalah-masalah dalam hidup (Germer & Neff, 2013). Neff (2003) mendefinisikan *self-compassion* sebagai tindakan menerima rasa sakit, kesalahan, atau keterbatasan diri sendiri tanpa menghakimi dan mengakui bahwa hal tersebut adalah bagian alami dari menjadi seorang manusia.

Menurut Walsh (2016) resiliensi merupakan salah satu faktor protektif yang dapat membantu orang tua mengurangi stres pengasuhan yang mereka alami. Resiliensi memungkinkan seseorang untuk bereaksi secara positif dan produktif terhadap tekanan kehidupan sehari-hari ketika dihadapkan pada kesulitan

(Reivich & Shatte, 2003). Reivich & Shatte (2003) menyatakan bahwa meskipun membutuhkan waktu, seseorang dengan resiliensi yang tinggi dapat mengatasi tantangan mereka.

Resiliensi adalah keterampilan utama untuk mengelola stres, mengatasi rintangan, dan menavigasi situasi berbahaya. Resiliensi, seperti yang didefinisikan oleh Lyons et al., (2009), adalah kapasitas individu untuk pulih dari pengalaman stres jangka panjang karena pengaruh penguatan, di mana resiliensi bermanfaat untuk menurunkan stres bahkan dalam keadaan yang menantang. Menurut penelitian Maharani & Panjaitan (2019), resiliensi memiliki pengaruh negatif yang besar terhadap stres pengasuhan ibu. Tingkat stres pengasuhan seorang ibu yang bekerja berkorelasi terbalik dengan tingkat resiliensinya. Resiliensi adalah keterampilan mengatasi stres yang berorientasi pada tujuan yang sangat penting bagi setiap orang. Dengan membangun resiliensi, seseorang dapat mengatasi kecemasan, keputusan, dan respons stres (Connor & Davidson, 2003).

Pada penelitian ini, peneliti mengeksplorasi mediasi resiliensi

pada hubungan *self-compassion* dan stres pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia 0 – 6 tahun. Sebagai sebuah kebaruan, peneliti mengajukan resiliensi sebagai mediator atau variabel perantara.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian ini adalah ibu yang bekerja dan memiliki anak dengan usia 0 hingga 6 tahun. Program *G*Power* 3.1.9.7 digunakan untuk menghitung jumlah sampel minimal dan didapatkan 86 orang ibu bekerja yang memiliki anak usia 0 – 6 tahun sebagai sampel dalam penelitian ini.

Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner online melalui media sosial seperti Facebook, WhatsApp, dan Telegram dan peneliti memberikan penjelasan mengenai proses pengisian untuk setiap skala sebelum responden mengisi kuesioner. Selain itu, responden diinstruksikan oleh peneliti untuk memilih jawaban yang jujur dan sesuai dengan situasi atau emosi yang mereka rasakan. Hasil dari *Google form* akan diolah dengan memberikan skor pada setiap respon setelah distribusi skala yang diperlukan memadai. Hasil

pemberian skor tersebut kemudian akan digunakan sebagai data penelitian untuk tambahan analisis data penelitian.

Google Formulir digunakan untuk mendistribusikan survei untuk penelitian ini. Setiap grup WhatsApp, saluran Telegram, dan grup Facebook yang menampilkan asosiasi atau komunitas ibu menerima tautan ke kuesioner. Selain itu, dengan menghubungi para ibu satu per satu dan memberi mereka kriteria berdasarkan penelitian, para peneliti mendistribusikan survei. Ukuran stres pengasuhan, skala *self-compassion* dan skala resiliensi semuanya digunakan dalam penelitian ini. Terdapat pernyataan dalam skala ini yang bersifat positif dan negatif. Skala Likert dengan empat kemungkinan tanggapan SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju)-digunakan oleh para peneliti.

Uji coba skala *self-compassion* berdasarkan teori Neff (2003) dilakukan dengan 30 aitem dan menghasilkan nilai *Cronbach alpha* = 0.918 dan nilai validitas berkisar antara 0.311 hingga 0.778. Skala resiliensi menggunakan skala yang dikembangkan oleh Wahyudi (2022) berdasarkan teori Reivich &

Shatte (2003). Skala tersebut terdiri dari 24 aitem dan menghasilkan nilai validitas sebesar 0,253 - 0,677 dan nilai *Cronbach alpha* = 0,818. Dengan total 26 pertanyaan, skala stres orang tua mengacu pada teori Deater-Deckard (2004) yang dikembangkan oleh Ashari (2021). Ditemukan nilai validitas sebesar 0,259 - 0,559 dan nilai *Cronbach alpha* = 0,837.

Penelitian ini menggunakan data statistik parametrik dan uji asumsi berikut ini: normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel deskripsi data penelitian berikut ini berisi informasi mengenai alat ukur atau skala *self-compassion*, resiliensi, dan stres

heteroskedastisitas. Hipotesis pertama menggunakan analisis mediator, yang berusaha untuk mengetahui efek mediasi resiliensi pada hubungan *self-compassion* dan stres pengasuhan. Hipotesis kedua, ketiga dan keempat diuji dengan menggunakan analisis regresi sederhana, sedangkan hipotesis kedua diuji dengan menggunakan analisis regresi berganda. Program *JASP 0.16.0.0* untuk Windows digunakan untuk membantu pendekatan analisis data dalam penelitian ini

pengasuhan yang telah diberikan kepada ibu bekerja yang mengasuh anak.

Tabel 1. Hasil Statistik Deskriptif

Variabel	Min	Max	Mean	SD
<i>Self-compassion</i>	31	84	63	11
Resiliensi	42	73	57	7,11
Stres Pengasuhan	22	59	40	8,11

Berdasarkan hasil empirik, penelitian ini membagi skor ke dalam tiga kategori: tinggi, sedang, dan rendah. Kategori skor untuk

variabel penelitian tercantum dalam tabel di bawah ini.

Tabel 2. Kategorisasi Variabel

	Tinggi	Jumlah	Sedang	Jumlah	Rendah	Jumlah
<i>Self-compassion</i>	(17%)	15	(69%)	59	(14%)	12
Resiliensi	(22%)	19	(64%)	55	(14%)	12
Stres Pengasuhan	(15%)	13	(69%)	59	(16%)	14

Berdasarkan analisis yang dilakukan penelitian ini memiliki tiga pengkategorian yaitu tinggi, sedang dan rendah. Berdasarkan hasil pengkategorian, ketiga variabel dalam penelitian ini termasuk ke dalam kategori sedang.

Sebanyak 15% ($N = 13$) ibu mengalami stres pengasuhan yang tinggi, 69% ($N = 59$) dengan stres pengasuhan sedang, dan sebanyak 16% ($N = 14$) ibu bekerja mengalami stres pengasuhan ringan. Berdasarkan hasil tersebut dapat dipahami bahwa rata-rata seorang ibu yang bekerja menerima tekanan dari tanggung jawabnya untuk merawat anak-anak, tetapi tekanan yang dirasakan tidak terlalu besar dalam menyebabkan terciptanya kategori stres pengasuhan yang parah.

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Kim (dalam Akmalia & Rahayuningsih, 2021) tentang plastisitas otak ibu yang membantu dalam pengasuhan.

Ibu yang memiliki kecenderungan untuk peka terhadap banyak situasi yang dialami oleh anak akan menurunkan stres pengasuhan yang dialaminya.

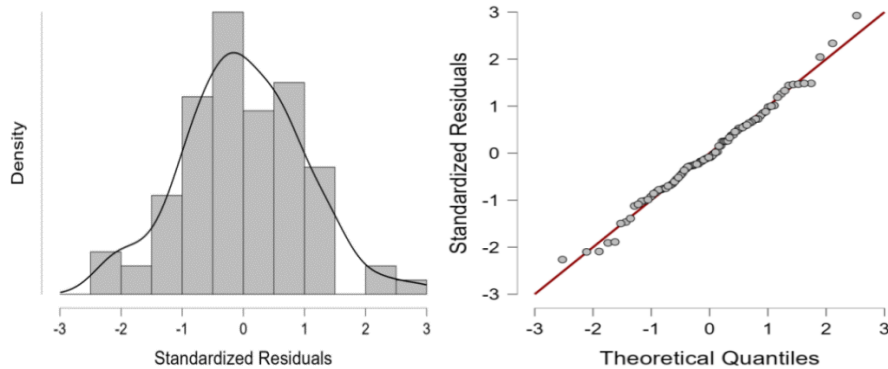
Ibu bekerja memiliki *self-compassion* dengan kategori tinggi sebanyak 17% ($N = 15$), sebanyak 69% ($N = 59$) dengan *self-compassion* sedang, dan 14% ($N = 12$) dengan kategori rendah. Meskipun tidak mudah, ibu yang memiliki *self-compassion* dapat mengatasi penilaian diri yang buruk saat situasi sulit sedang dialami.

Sebanyak 22% ($N = 19$) ibu bekerja memiliki resiliensi pada kategori tinggi, 64% ($N = 55$), dan 14% ($N = 12$) ibu bekerja memiliki resiliensi rendah. Ibu yang memiliki resiliensi dapat menanggapi secara positif dan menyelesaikan masalah dan mampu mengatasi stres yang dialami.

Uji Asumsi

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas, linieritas,

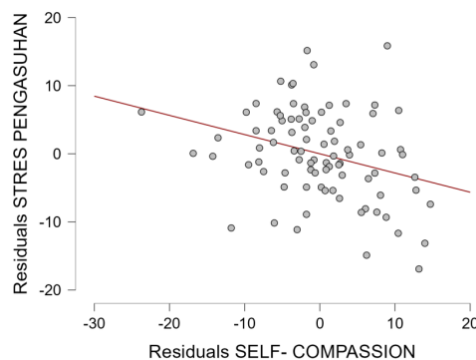
multikolinieritas, dan heteroskedastisitas.



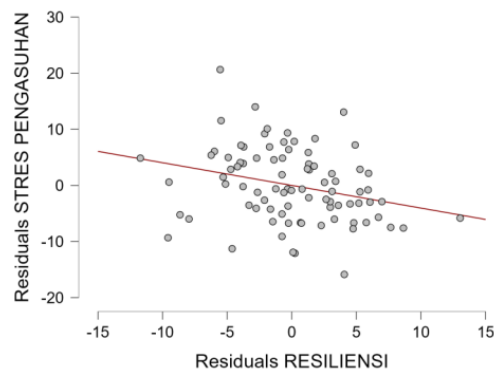
Gambar 1. Hasil Uji Normalitas Tiga Variabel

Kedua gambar di atas menunjukkan bahwa data ketiga variabel terdistribusi normal. Diagram histogram terdistribusi menunjukkan bahwa nilai residual terdistribusi membentuk lonceng.

Selain itu, titik-titik yang terlihat pada grafik Q-Plot dapat diamati berada dekat dengan garis diagonal, yang menunjukkan bahwa data terdistribusi normal.



Gambar 2. Uji Uji Linieritas Stres Pengasuhan vs. *Self-compassion*



Gambar 3. Uji Linieritas Stres Pengasuhan vs. Resiliensi

Berdasarkan gambar di atas, terlihat jelas bahwa resiliensi dan stres pengasuhan membentuk garis terbalik (hubungan negatif), begitu pula dengan *self-compassion* dan stres pengasuhan. Oleh karena itu, variabel dependen dan kedua variabel independen dalam

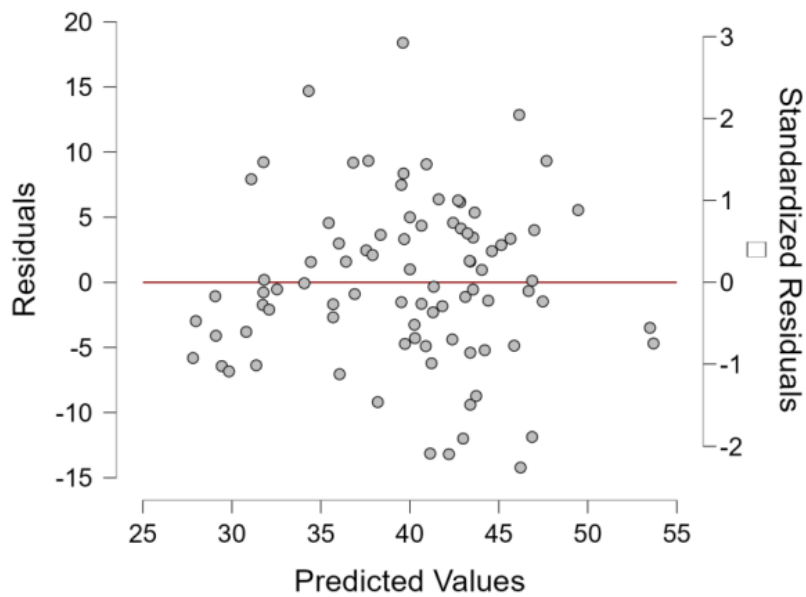
penelitian ini memiliki hubungan yang linier.

Tabel 3. Uji Multikolinieritas

Variabel	Collinierity Statistic		Keterangan
	Tolerance	VIF	
<i>Self-compassion</i>	0,401	2,493	Bebas dari multikolinieritas
Resiliensi	0,401	2.493	Bebas dari multikolinieritas

Hasil Uji multikolinearitas ditunjukkan pada tabel coefficients. Mengacu pada nilai Variance inflation factor/VIF < 10, menunjukkan bahwa asumsi

multikolinearitas aman dan berhasil diuji (Malay, 2021).



Gambar 4. Uji heteroskedastisitas

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas karena titik-titik pada grafik terdistribusi secara acak dan tidak membentuk suatu pola.

Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data *mediation analysis* dan regresi berganda.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis Pertama

Direct effects

						95% Confidence Interval	
						Lower	Upper
		Estimate	Std. Error	z-value	P		
Stres Penguasaan	→ Self-Compassion	-0.030	0.010	-3.010	0.003	-0.049	-0.010

Note. Delta method standard errors, normal theory confidence intervals, ML estimator.

Indirect effects

					95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
Estimate	Std. Error	z-value	P			
Stres Pengasuhan → Resiliensi → Self-Compassion	-0.046	0.009	-5.261	< .001	-0.063	-0.029

Note. Delta method standard errors, normal theory confidence intervals, ML estimator.

Total effects

					95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
Estimate	Std. Error	z-value	P			
Stres Pengasuhan → Self-Compassion	-0.075	0.010	-7.718	< .001	-0.094	-0.056

Note. Delta method standard errors, normal theory confidence intervals, ML estimator.

Berdasarkan hasil pada tabel *direct effects*, *indirect effects*, dan *total effects*, resiliensi berperan parsial sebagai variabel mediator pada hubungan *self-compassion* dan stres pengasuhan dengan *p value* sebesar $0,001 < 0,01$. Temuan ini mendukung hipotesis pertama penelitian. Hasil ini bersesuaian dengan penelitian yang dilakukan oleh Larrucea-Iruretagoyena, Orue, & Calvete (2024) pada 209 ibu dan 214 anak. Hasil menunjukkan bahwa

pada konteks ibu bekerja, faktor protektif yang harus disoroti adalah *self-compassion* dan resiliensi yang dapat menurunkan gejala depresi pada ibu. Hasil penelitian ini juga bersesuaian dengan teori Neff (2003) yang mengatakan bahwa resiliensi berperan sebagai mediator dengan memperkuat kemampuan individu untuk bangkit dari tantangan pengasuhan melalui sikap yang penuh kasih terhadap diri sendiri.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis Kedua, Ketiga dan Keempat

Variabel	R	R Square	F	Sig
Stres pengasuhan* <i>Self-compassion</i> * Resiliensi	0,674	0,455	34,638	< 0,001
<i>Self-compassion</i> dengan Stres Pengasuhan	- 0,640	0,409	0,001	Negatif-Signifikan
Resiliensi dengan Stres Pengasuhan	- 0,630	0,398	0,001	Negatif-Signifikan

Temuan hipotesis kedua ditunjukkan pada Tabel 5 dengan nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,674 dengan *F* hitung sebesar 34,638 dan *p* =0,001 (*p* < 0,01). *Self-compassion* dan resiliensi secara efektif memberikan kontribusi sebesar (45,5%) terhadap stres pengasuhan. Abidin (1992) mengatakan bahwa ibu yang memiliki *self-compassion* lebih mampu menerima tantangan pengasuhan dengan sikap positif, sedangkan resiliensi memungkinkan mereka untuk tetap tangguh meskipun menghadapi tekanan pekerjaan dan pengasuhan.

Nilai *r* = -0,640, *p* = 0,001 menunjukkan *self-compassion* berhubungan secara negatif dengan stres pengasuhan pada ibu bekerja. Stres pengasuhan secara efektif berkurang sebesar 24,20% dengan mempraktikkan *self-compassion*.

Menurut penelitian Rizkyanti, Murty, & Wahyuni, (2019)

ibu yang bekerja menghadapi lebih banyak kesulitan dalam memahami anak-anak mereka dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja. Ibu yang bekerja dan ibu yang tidak bekerja menunjukkan tingkat empati kognitif yang berbeda terhadap anak, dengan ibu yang tidak bekerja memiliki skor rata-rata lebih tinggi daripada ibu yang bekerja. Hal ini menunjukkan bahwa perkembangan empati seorang ibu dipengaruhi oleh ikatan mereka dengan anak-anak mereka yang dibutuhkan untuk memahami kebutuhan anak secara penuh.

Kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik membutuhkan pemikiran dan pemahaman yang positif. *Self-compassion* yang tinggi akan menjadi metode yang berguna untuk menghadapi masalah atau tekanan dalam pengasuhan anak karena melibatkan kemampuan untuk mengendalikan emosi yang dapat

mengarahkan pada tindakan positif dalam mengatasi hambatan. Hal ini dijelaskan dalam penelitian Neff (2011) yang menyatakan bahwa ibu bekerja perlu memiliki tingkat *self-compassion* yang sedang hingga tinggi untuk mengatasi stres pengasuhan.

Selanjutnya, nilai $r = -0,630, p = 0,001$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara resiliensi dan stres pengasuhan. Stres pengasuhan orang tua secara efektif disumbangkan oleh variabel resiliensi sebesar 21,30%. Hal ini dapat diartikan, stres pengasuhan pada ibu akan menurun seiring dengan tingkat resiliensinya.

Sikap ibu yang tidak menyalahkan diri sendiri saat gagal, menerima kesalahan, dan menghadapi rintangan baru dengan tetap tenang dan sabar harus dimaksimalkan untuk mengurangi stres yang dialami oleh ibu selama mengasuh anak. (Neff & Vonk, 2009; Neff dalam Barnard & Curry, (2011)).

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian Plumb (2011), yang menemukan adanya hubungan resiliensi dan stres pengasuhan, Seseorang dengan tingkat resiliensi yang tinggi dapat melihat kapasitas mereka untuk tumbuh dan berkembang serta dapat melihat

tantangan bukan sebagai sesuatu yang buruk. Selain itu, ibu yang resilien akan membuat keadaan ibu menjadi lebih baik dan memperkuat dampak yang baik pada pengasuhannya.

Menurut Cripe (2013), orang tua yang memiliki resiliensi yang kuat lebih sedikit mengalami stres. Orang tua yang stres karena tugas membesarkan anak akan mengalami penurunan resiliensi. Orang tua memainkan peran penting dalam keluarga, berfungsi sebagai motivator utama bagi anak-anak mereka untuk berhasil melewati rintangan dalam hidup.

Ibu yang tangguh mampu mengelola stres mereka dan menyikapinya dengan cara yang positif dan sehat. Hal ini konsisten dengan penelitian yang menunjukkan bahwa ibu dengan resiliensi yang kuat lebih sedikit mengalami stres saat membesarkan anak-anak mereka. Selain itu, mereka yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi untuk menurunkan tingkat stres mereka (Maharani & Panjaitan, 2019).

SIMPULAN

Self-compassion dan resiliensi secara signifikan mempengaruhi penurunan stres pada ibu bekerja yang memiliki anak usia 0 – 6 tahun. Berdasarkan hasil penelitian, diperlukan program pelatihan *self-compassion* yang diperuntukkan membantu ibu bekerja menjadi lebih berempati dan menerima keadaan dirinya. Hal ini dapat mengurangi kecenderungan mereka untuk menyalahkan diri saat menghadapi tantangan pengasuhan dan meningkatkan kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri secara emosional dalam situasi sulit.

Selain itu, ibu bekerja perlu diajarkan keterampilan resiliensi, seperti teknik pengelolaan emosi, perencanaan strategis, dan dukungan sosial, dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatasi tekanan pekerjaan dan pengasuhan. Ibu yang lebih tangguh dapat menjaga keseimbangan mental dan emosional, sehingga lebih mampu menghadapi berbagai tuntutan.

DAFTAR PUSTAKA

Abidin, R. R. (1992). The determinants of parenting stress. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21(4), 407–412.

https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2104_12

Akmalia, I., & Rahayuningsih, S. I. (2021). Attachment (kelekatan) ibu dan anak dengan perkembangan sosial emosional bayi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 3(1), 12–18.

Andreadakis, E., & Kalantzi-Azizi, A. (2020). Maternal emotion regulation and its impact on child development: A systematic review. *Journal of Child and Family Studies*, 29(5), 1234–1248. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01710-5>

Apreviadizy, P., & Puspitacandri, A. (2014). Perbedaan stres ditinjau dari ibu bekerja dan ibu tidak bekerja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 9(1), 58–65. http://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/1234/5/13.860.0063_file5.pdf

Ashari, M. N. (2021). Hubungan antara mindfulness trait dan stres pengasuhan pada orang tua yang memiliki anak autisme. Universitas Muhammadiyah

- Malang.
 Asy'ari, H., & Ariyanto, A. (2019).
 Gambaran keterlibatan ayah
 dalam pengasuhan anak
 (Paternal Involvement) di
 Jabodetabek. *Intuisi: Jurnal
 Psikologi Ilmiah*, 11(1), 37–
 44.
[https://doi.org/10.15294/in
 tuisi.v11i1.20115](https://doi.org/10.15294/intuisi.v11i1.20115)
- Badan Pusat Statistik. (2018).
*Keadaan angkatan kerja di
 Indonesia Agustus 2018*.
[https://www.bps.go.id/publi
 cation/2018/11/30/6d8a8e
 b26ac657f7bd170fca/keada
 an-angkatan-kerja-di-
 indonesia-agustus-2018.html](https://www.bps.go.id/publication/2018/11/30/6d8a8eb26ac657f7bd170fca/keadaan-angkatan-kerja-di-indonesia-agustus-2018.html)
- Badan Pusat Statistik. (2020).
*Keadaan angkatan kerja di
 Indonesia Agustus 2020*.
[https://www.bps.go.id/publi
 cation/2020/11/30/307a28
 8d678f91b9be362021/kead
 aan-angkatan-kerja-di-
 indonesia-agustus-2020.html](https://www.bps.go.id/publication/2020/11/30/307a288d678f91b9be362021/keadaan-angkatan-kerja-di-indonesia-agustus-2020.html)
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011).
 Self-Compassion:
 Conceptualizations,
 Correlates, & Interventions.
Review of General Psychology,
 15(4), 289–303.
- [https://doi.org/10.1037/a0
 025754](https://doi.org/10.1037/a0025754)
- Bhattacharjee, S., & Tripathi, P.
 (2012). A study on
 psychological stress of
 working women.
*International Journal of
 Multidisciplinary Research*,
 2(2), 434–445.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T.
 (2003). Development of a
 new Resilience scale: The
 Connor-Davidson Resilience
 scale (CD-RISC). *Depression
 and Anxiety*, 18(2), 76–82.
[https://doi.org/10.1002/da.
 10113](https://doi.org/10.1002/da.10113)
- Cooper, P, P., & Stewart. (2007).
 Parenting stress of caregivers
 of young children who are
 HIV positive. *African Journal
 of Psychiatry (South Africa)*,
 10(4), 210–214.
[https://doi.org/10.4314/ajp
 sy.v10i4.30257](https://doi.org/10.4314/ajpsy.v10i4.30257)
- Cripe, C. T. (2013). Family Resilience,
 Parental Resilience and
 Stress Mediation in Families
 with Autistic Children. In
Dissertation (Issue 189).

- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting stress*. Yale University Press.
- Deater-Deckard, K., & Kim-Spoon, J. (2021). Parenting and child development: A dynamic perspective. *Developmental Review*, 61, 100951. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2021.100951>
- Deliani, R. (2023). Hubungan mindful parenting dengan stres pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 93–108. <https://doi.org/10.52266/pelangi.v4i1.766>
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Gina, S., & Fitriani, L. (2022). Stres pengasuhan pada orang tua di masa pandemi COVID-19. *Prosiding Temilnas IPS 2021*, 1–8. https://www.researchgate.net/profile/Fikrie-Fikrie/publication/359901575_Parenting_Stress_During_the_Covid-19_Pandemic_-_Prosiding_Temilnas_IPS_2021/links/6255acfc0cee02d6966c779/Parenting-Stress-During-the-Covid-19-Pandemic-Prosiding-Temilnas-IPS-2021.pdf
- Hallers-Haalboom, E. T., Groeneveld, M. G., van Berkel, S. R., Endendijk, J. J., & Mesman, J. (2015). Boys' and girls' relational aggression and maternal responses: Links with mothers' and children's social information processing styles. *Developmental Psychology*, 51(10), 1359–1372. <https://doi.org/10.1037/a0039486>
- Kim, P. (2016). Human Maternal Brain Plasticity: Adaptation to Parenting. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2016(153), 47–58. <https://doi.org/10.1002/cad.20168>
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia. (2020). *Hasil survei pemenuhan hak dan perlindungan anak pada masa pandemi COVID-19*.

<https://bankdata.kpai.go.id/files/2021/02/Hasil-Survei-KPAI-2020-Pemenuhan-dan-Perlindungan-di-Masa-Covid-19.pdf>

Larrucea-Iruretagoyena, M., Orue, I., & Calvete, E. (2024). Parents' self-compassion as a moderator between children's emotional regulation difficulties and parents' depressive symptoms. *Mindfulness*, 15, 2038–2047.

Lestari, P. D. A., & Ediati, A. (2021). Self Compassion Dan Stres Pengasuhan Orang Tua Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal EMPATI*, 10(4), 270–276.
<https://doi.org/10.14710/empati.2021.32603>

Lyons, D. M., Parker, K. J., Katz, M., & Schatzberg, A. F. (2009). Developmental cascades linking stress inoculation, arousal regulation, and resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 3(SEP), 1–6.
<https://doi.org/10.3389/neuro.08.032.2009>

Maharani, A. P., & Panjaitan, R. U. (2019). Resiliensi dan Hubungannya dengan Tingkat Stres Orang Tua yang Memiliki Anak Penyandang Autism Spectrum Disorder. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(1), 47–54.

Maharrani, R. (2019). Regulasi emosi dan parenting stress pada ibu bekerja. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 8(2), 1–10.
<https://doi.org/10.15294/jptp.v8i2.8617>

Mustikasari, D. S., & W. (2019). Resiliensi sebagai mediator self-compassion dan kebahagiaan. *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI*.

Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
<https://doi.org/10.1080/15298860309032>

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being.

- Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12.
<https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D., & Faso, D. J. (2015). Self-Compassion and Well-Being in Parents of Children with Autism. *Mindfulness*, 6(4), 938–947.
<https://doi.org/10.1007/s12671-014-0359-2>
- Nurhafizah, N., Hidayati, W. R., & Syam, H. (2023). Analisis parenting stress orang tua bekerja yang memiliki anak usia dini di Kecamatan Lima Kaum. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 4537.
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.4537>
- Nurussyifa, Z., Brebahama, A., & Kinanthi, M. R. (2020). Hubungan antara resiliensi keluarga dan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak tunanetra. *Journal of Applied Psychology*, 2006, 312–321.
- Plumb, J. C. (2011). the Impact of Social Support and Family Resilience on Parental Stress in Families With a Child Diagnosed With an Autism Spectrum Disorder. *Social Work*.
- Ragjariah, R., & Sari, D. P. (2020). Hubungan antara resiliensi dengan stres pengasuhan pada ibu yang bekerja selama pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(4), 489–496.
<https://doi.org/10.37287/jpp.v2i4.472>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2003). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Three Rivers Press.
- Rizkyanti, C. A., Murty, A., I., & Wahyuni, C. (2019). Has a Mother's Role been Substituted? A Study of Mother's Empathy toward their Young Children in Jakarta. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 6(1), 527–536.
<https://doi.org/10.14738/asrj.61.6041>
- Setiasih, S. (2021). Single women's happiness in terms of social support and religiosity. *An-*

Nisa Journal of Gender Studies,
17(1), 36–45.
<https://doi.org/10.35719/annisa.v17i1.270>

Soge, E. M. T., Kiling-Bunga, B. N., Thoomaszen, F. W., & Kiling, I. Y. (2016). Persepsi ibu terhadap keterlibatan ayah dalam pengasuhan anak usia dini. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 8(2), 1–10.
<https://doi.org/10.15294/intuisi.v8i2.8617>

Wahyudi, F. (2022). *Hubungan Locus Of Control Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Uin Suska Riau Yang Merantau Di Pekanbaru Pada Masa Pandemi Covid-19*. Riau: UIN Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.

Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience* (3rd ed.). New York: Guilford Press