

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN
RESILIENSI DENGAN STRES PENGASUHAN
PADA IBU BEKERJA**

Skripsi

**ARTIKA SYAFITRI
(1931080028)**



Program Studi: Psikologi Islam

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
2023/ 1443 H**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN
RESILIENSI DENGAN STRES PENGASUHAN
PADA IBU BEKERJA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas- Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Raden Intan Lampung

Oleh :

ARTIKA SYAFITRI

(1931080028)

Program Studi: Psikologi Islam

Dosen Pembimbing :

Pembimbing 1 : Dr. Ahmad Isnaeni, MA

Pembimbing 2 : Citra Wahyuni, M. Si

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
2023/ 1443 H**

ABSTRAK

Hubungan Antara *Self- Compassion* Dan Resiliensi Dengan Stres Pengasuhan Pada Ibu Bekerja

Oleh:
Artika Syafitri

Stres pengasuhan adalah kondisi tidak nyaman dan tidak menyenangkan yang dialami orang tua saat mengasuh anak. Hal tersebut disebabkan oleh Penilaian orang tua atas ketidakmampuan, kesulitan, kegagalan, ketidakcakapan, dan ketidaksukaan terhadap perannya sebagai orang tua.. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self- compassion* dan resiliensi dengan stres pengasuhan pada ibu bekerja.

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan skala *self-compassion* ($\alpha = 0,918$), skala resiliensi ($\alpha = 0,818$) dan skala stres pengasuhan ($\alpha = 0,837$). Partisipan dalam penelitian ini didapatkan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan diperoleh sebanyak 86 ibu bekerja yang sesuai dengan kriteria subjek penelitian. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda dengan bantuan *software JASP 0.16.0.0 for windows*.

Hasil penelitian ini menunjukkan nilai $r = 0,674$ dengan $F = 34,638$ dan signifikan $0,001$ ($p < 0,01$) yang berarti ada hubungan antara *self- compassion* dan resiliensi dengan stres pengasuhan pada ibu bekerja. Selanjutnya nilai koefisien korelasi (r) = $-0,640$ dengan signifikansi $0,001$ ($p < 0,01$) yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan stres pengasuhan pada ibu bekerja, dan sumbangan efektif sebesar 24,20% terhadap stres pengasuhan. Nilai koefisien korelasi (r) = $-0,630$ dengan signifikansi = $0,001$ ($p < 0,01$), yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dengan stres pengasuhan dengan sumbangan efektif sebesar 21,30% terhadap stres pengasuhan.

Kata kunci: Stres Pengasuhan, *Self- Compassion*, Resiliensi

PEDOMAN TRASNLITERASI

Transliterasi Arab-Latin digunakan sebagai pedoman yang mengacu pada Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987, sebagai berikut:

1. Konsosnan

| Arab | Latin | Arab | Latin | Arab | Latin | Arab | Latin |
|------|-------|------|-------|------|------------------------------|------|--|
| ا | A | ذ | Dz | ظ | Zh | م | M |
| ب | B | ر | R | ع | ، (Koma terbalik di atas) | ن | N |
| ت | T | ز | Z | | | و | W |
| ث | Ts | س | S | غ | Gh | ه | H |
| ج | J | ش | Sy | ف | F | ء | ، (Apostrof, tetapi tidak dilambangkan apabila terletak di awal kata) |
| ح | H | ص | Sh | ق | Q | | |
| خ | Kh | ض | Dh | ك | K | | |
| د | D | ط | Th | ل | L | ي | Y |

2. Vokal

| Vokal Pendek | | Contoh | Vokal Panjang | | Contoh | Vokal Rangk | |
|--------------|---|--------|---------------|---|---------|-------------|----|
| ا | A | جَدَل | ا | Ā | سَارَ | يِ ... | Ai |
| ي | I | سَدِلَ | ي | Ī | قَيْلَ | و... ... | Au |
| و | U | ذَكَرَ | و | Ū | يَجُورَ | | |

3. Ta Marbutah

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasroh dan dhammah, transliterasinya adalah /t/. Sedangkan ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/. Seperti kata: Thalhah, Raudhah, Jannatu al-Na'im.

4. Syaddah dan Kata Sandang

Transliterasi tanpa syaddah dilambangkan dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu. Seperti kata: Nazzala, Rabbana. Sedangkan kata sandang "al", baik pada kata yang dimulai dengan huruf qamariyyah maupun syamsiyyah. Contohnya: al-Markaz, al-Syamsu.

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Artika Syafitri

NPM : 1931080028

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Self- Compassion* dan Resiliensi Dengan Stres Pengasuhan Pada Ibu Bekerja” merupakan hasil karya penelitian bukan hasil plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Bandar Lampung, 20 Juli 2023

Yang Menyatakan,



Artika Syafitri

NPM. 1931080028



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung, Telp (0721)703531780421

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : "Hubungan Antara *Self- Compassion* dan Resiliensi Dengan Stres Pengasuhan Pada Ibu Bekerja"
Nama : Artika Syafitri
NPM : 1931080028
Jurusan : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqosah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Islam UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I,

Dr. Ahmad Isaeni, MA
NIP.197403302000031001

Pembimbing II,

Citra Wahyuni, M.Si
NIP.199303162019032016

Mengetahui,
Ketua Prodi Psikologi Islam

Drs. M. Nursalim Malay, M.Si
NIP. 1963010119990310001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 703531, 780421

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "*Hubungan Antara Self- Compassion dan Resiliensi Dengan Stres Pengasuhan Pada Ibu Bekerja*". Disusun oleh **Artika Syafitri, NPM 1931080028, Jurusan Psikologi Islam**. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama pada Hari/Tanggal: Selasa, 25 Juli 2023.

TIM DEWAN PENGUJI

Ketua : Agung M. Iqbal., M. Ag
Sekertaris : Indah Dwi Cahya Izzati, M. Psi (.....)
Penguji Utama : Intan Islamia, M. Sc (.....)
Penguji Pendamping I : Dr. Ahmad Isnaeni, MA (.....)
Penguji Pendamping II : Citra Wahyuni, M. Si (.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama



Dr. Ahmad Isnaeni, MA
NIP.197403302000031001

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(Q.S Al- Baqarah, 2: 286)

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا , إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

*“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.
Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.”*

(Q.S Al- Insyirah, 94: 5-6)

PERSEMBAHAN

Rasa syukur yang mendalam kepada Allah SWT. yang telah memberikan kasih sayang, kekuatan, kesabaran, ilmu, serta segala kuasa-Nya. Atas segala karunia serta kemurahan yang Allah berikan hingga pada akhirnya saya dapat menyelesaikan karya ilmiah yang sederhana ini. Sholawat dan salam tidak lupa saya hanturkan kepada Rasulullah Muhammad SAW. Atas izin Allah SWT. saya dapat mempersembahkan karya sederhana ini kepada orang-orang terkasih dan tersayang. Mereka yang selalu memberikan motivasi serta semangat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya yang sangat saya cintai dan saya banggakan. Ibu Sukma Wati dan Bapak Ahmad Ridami, kupersembahkan karya ini kepada kalian yang telah melahirkanku, merawat serta mendidikku, menyayangiku, mendoakan serta memberikan segala yang terbaik untukku sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
2. Untuk adik saya yang sangat saya sayangi, Ridho Jonathan. Terimakasih atas segala dukungan yang diberikan, serta terimakasih telah mengisi keseharianku dengan penuh keceriaan dan semangat dalam hidup.

RIWAYAT HIDUP

Nama lengkap Artika Syafitri, dilahirkan di Liwa Lampung Barat pada tanggal 28 Juli 2001. Anak pertama dari dua bersaudara, dengan Ayah yang bernama Ahmad Ridami dan Ibu yang bernama Sukma Wati. Alamat tempat tinggal di Desa Way Empulau Ulu, Kecamatan Balik Bukit, Kabupaten Lampung Barat. Untuk pertama kalinya menempuh pendidikan di:

1. TK Nurul Islam Liwa, Lampung Barat, Lulus tahun 2007
2. SD Negeri 2 Way Empulau Ulu, Lampung Barat, Lulus tahun 2013
3. MTS Negeri 1 Lampung Barat , Lulus tahun 2016
4. SMA Negeri 1 Liwa, Lampung Barat, Lulus tahun 2019

Setelah menamatkan pendidikan di bangku SMA, pada tahun 2019 peneliti terdaftar sebagai mahasiswi program S1 Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirahim

Alhamdulillah rabbil'alam, puji dan syukur peneliti ucapkan kepada kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan segala kenikmatan, ilmu pengetahuan, kemudahan serta petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan dalam memenuhi gelar Sarjana Psikologi.

Penyelesaian skripsi ini melewati proses panjang dimana peneliti menyadari bahwa skripsi yang ditulis ini jauh dari kata sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan untuk kedepannya. Selain itu, terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, imbingan, dan arahan dari pihak-pihak yang terlibat dan turut serta dalam memberikan dukungan secara moril maupun materil. Oleh karena itu, dengan segala hormat peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wan Jamaluddin Z, M. Ag., Ph.D selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. Ahmad Isnaeni, MA selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.
3. Bapak Drs. H. M. Nursalim Malay, M.Si selaku Ketua Prodi serta Ibu Annisa Fitriani, S. Psi., M.A selaku sekretaris prodi Psikologi Islam yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta memberikan informasi mengenai perkuliahan.
4. Bapak Dr. Ahmad Isnaeni, MA selaku pembimbing I dan Ibu Citra Wahyuni, M.Si selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk mendampingi peneliti, membari arahan, semangat dan memperbaiki kekurangan-kekurangan dalam penyusunan skripsi ini dengan penuh kesabaran serta dedikasih yang luar biasa untuk peneliti.
5. Ibu Khoriya Ulfah selaku pembimbing akademik yang selalu meluangkan waktu untuk memberikan arahan selama perkuliahan hingga saat ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Penguji yang telah memberikan masukan serta saran pada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah mendidik serta memberikan ilmu kepada penulis

- selama perkuliahan.
8. Seluruh dosen dan Staff Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung yang membantu peneliti terkait proses administrasi dan memberikan informasi perkuliahan kepada peneliti.
 9. Kepada setiap responden penelitian terima kasih telah membantu meluangkan waktunya untuk mengisi skala pada penelitian ini.
 10. Untuk sahabat- sahabat saya, Tiara Ayu Wandira Ys, Yusma Linda, Umi Uswatun Khasanah, Tryas Hadini, dan Meli Nur Linda terima kasih sudah bersedia meluangkan waktu untuk mendengarkan keluh kesah saya dan memberi canda tawa selama menempuh jenjang perkuliahan terima kasih untuk cinta dan kasih, selalu memberi saya support dan juga bantuan untuk saya.
 11. Untuk teman- teman kos ria, Endahdwi, Mamak Ayu, Omek, Yusmanto, Nopakritoper, Intan Jamet dan Arum Jamet terima kasih selalu ada untuk membantu, mendukung, menghibur, dan saling menguatkan hingga sampai di titik ini.
 12. Teman-teman Angkatan 2019 terutama Psikologi kelas E yang telah berjuang bersama dari awal perkuliahan sampai saat ini.
 13. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu yang telah berjasa membantu baik secara moril dan materil dalam penyelesaian skripsi.

Peneliti berharap kepada Allah SWT semoga apa yang telah mereka berikan dengan segala kemudahan dan keikhlasannya akan menjadi pahala dan amal yang barokah serta mendapat kemudahan dari Allah SWT, aamiin.

Bandar Lampung, 20 Juli 2023
Yang Menyatakan,

Artika Syafitri
NPM. 1931080028

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| HALAMAN JUDUL | ii |
| ABSTRAK | iii |
| PEDOMAN TRANSLITERASI | iv |
| PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN | vi |
| PERSUTUJUAN | vii |
| PENGESAHAN | viii |
| MOTTO | ix |
| PERSEMBAHAN | x |
| RIWAYAT HIDUP | xi |
| KATA PENGANTAR | xii |
| DAFTAR ISI | xiv |
| BAB I | 1 |
| PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 7 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 7 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 8 |
| E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan..... | 8 |
| BAB II | 12 |
| LANDASAN TEORI | 12 |
| A. Stres Pengasuhan | 12 |
| 1. Pengertian Stres..... | 12 |
| 2. Pengertian Stres Pengasuhan..... | 13 |
| 3. Aspek- Aspek Stres Pengasuhan | 14 |
| 4. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Stres Pengasuhan... 16 | |
| 5. Stres Pengasuhan Dalam Perspektif Islam | 19 |
| B. <i>Self- Compassion</i> | 21 |
| 1. Pengertian <i>Self- Compassion</i> | 21 |
| 2. Aspek- Aspek <i>Self- Compassion</i> | 22 |
| C. Resiliensi | 24 |
| 1. Pengertian Resiliensi | 24 |
| 2. Aspek- Aspek Resiliensi | 25 |
| D. Hubungan <i>Self- Compassion</i> dan Resiliensi Dengan Stres Pengasuhan | 27 |

| | | |
|---|---|-----------|
| E. | Kerangka Berpikir | 28 |
| F. | Hipotesis..... | 30 |
| BAB III | | 31 |
| METODE PENELITIAN | | 31 |
| A. | Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional | 31 |
| 1. | Identifikasi Variabel Penelitian | 31 |
| 2. | Definisi Operasional..... | 31 |
| B. | Subjek Penelitian | 33 |
| 1. | Populasi Penelitian | 33 |
| 2. | Teknik Pengambilan Sampel..... | 33 |
| 3. | Sampel Penelitian | 34 |
| C. | Metode Pengumpulan Data | 34 |
| D. | Validitas dan Reliabilitas..... | 40 |
| E. | Metode Analisis Data | 41 |
| BAB IV | | 42 |
| PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN | | 42 |
| A. | Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian..... | 42 |
| 1. | Orientasi Kacah | 42 |
| 2. | Persiapan Penelitian | 42 |
| 3. | Pelaksanaan <i>Try Out</i> | 43 |
| 4. | Uji Seleksi Aitem dan Reliabilitas Instrumen | 43 |
| B. | Pelaksanaan Penelitian | 46 |
| 1. | Penentuan Subjek Penelitian | 46 |
| 2. | Pelaksanaan Pengumpulan Data..... | 46 |
| C. | Analisis Data Penelitian | 46 |
| 1. | Deskripsi Statistik Variabel Penelitian..... | 46 |
| 2. | Kategorisasi Skor Variabel Penelitian..... | 47 |
| 3. | Uji Asumsi..... | 50 |
| 4. | Uji Hipotesis..... | 56 |
| 5. | Sumbangan Efektif Masing- masing Variabel Independen..... | 59 |
| D. | Pembahasan | 59 |
| BAB V | | 66 |
| PENUTUP | | 66 |
| A. | Kesimpulan..... | 66 |
| B. | Rekomendasi | 66 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 67 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Table 1. Blue Print Skala Stres Pengasuhan..... | 35 |
| Table 2. Blue Print Skala <i>Self- Compassion</i> | 37 |
| Table 3. Blue Print Skala Resiliensi | 38 |
| Table 4. Hasil Seleksi Aitem Skala <i>Self- Compassion</i> | 44 |
| Table 5. Hasil Seleksi Aitem Skala Resiliensi | 45 |
| Table 6. Hasil Seleksi Aitem Skala Stres Pengasuhan | 45 |
| Table 7. Deskripsi Data Penelitian | 47 |
| Table 8. Kategorisasi Variabel <i>Self- Compassion</i> | 47 |
| Table 9. Kategorisasi Variabel Resiliensi | 48 |
| Table 10. Kategorisasi Variabel Stres Pengasuhan | 49 |
| Table 11. Hasil Perhitungan Uji Normalitas | 51 |
| Table 12. Uji Multikolinieritas | 55 |
| Table 13. Uji Hipotesis Pertama..... | 36 |
| Table 14. Uji Hipotesis Kedua dan Ketiga..... | 57 |
| Table 15. Hasil Analisis Persamaan Regresi..... | 58 |
| Table 16. Sumbangan Efektif..... | 59 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 1. Hubungan antara Self- Compassion dan Resiliensi dan Stres Pengasuhan pada Ibu Bekerja..... | 30 |
| Gambar 2. Pie chart Kategorisasi Self Compassion..... | 48 |
| Gambar 3. Pie Chart Kategorisasi Resiliensi | 49 |
| Gambar 4. Pie Chart Kategorisasi Stres Pengasuhan | 50 |
| Gambar 5. Uji Normalitas Tiga Variabel | 51 |
| Gambar 6. Uji Normalitas Variabel Self- Compassion | 52 |
| Gambar 7. Uji Nomalitas Variabel Resiliensi | 53 |
| Gambar 8. Uji Normalitas Variabel Stres Pengasuhan | 53 |
| Gambar 9. Uji Linieritas Stres Pengasuhan vs. Self- Compassion..... | 54 |
| Gambar 10. Uji Linieritas Stres Pengasuhan vs. Resiliensi | 54 |
| Gambar 11. Uji heteroskedastisitas | 55 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|-----|
| LAMPIRAN 1. Rancangan Skala Penelitian..... | 74 |
| LAMPIRAN 2. Distribusi Data Uji Coba | 81 |
| LAMPIRAN 3. Seleksi Aitem dan Reliabilitas Uji Coba Skala Penelitian..... | 85 |
| LAMPIRAN 4. Skala Penelitian | 89 |
| LAMPIRAN 5. Skala Penelitian By Google Form | 96 |
| LAMPIRAN 6. Tabulasi Data Penelitian..... | 122 |
| LAMPIRAN 7. Hasil Uji Asumsi | 124 |
| LAMPIRAN 8. Hasil Uji Hipotesis | 126 |
| LAMPIRAN 9. Sumbangan Efektif | 131 |
| LAMPIRAN 10. Turnitin..... | 133 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perubahan industrialisasi menjadikan perempuan atau seorang ibu saat ini memiliki lebih banyak pilihan untuk memperoleh pendidikan tinggi, yang telah memperluas jangkauan pilihan pekerjaan. Seorang ibu pada zaman ini tidak lagi hanya mengurus rumah tangga dan mengurus anak serta suami, namun rata-rata perempuan atau seorang ibu lebih memilih untuk bekerja, dan juga ada yang memilih untuk bekerja sekaligus mengurus keluarga dan rumah tangga (Hairina & Fadhila, 2019).

Menurut Badan Pusat Statistik (2020), pada bulan Agustus jumlah angkatan 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%. Statistik Gender Tematik (2019) bekerja sama dengan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak dan Badan Pusat Statistik, mengutip data Survei Angkatan Kerja Nasional (2018), menunjukkan bahwa lebih dari 40% perempuan menjalankan fungsi ganda, yaitu 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), hanya sebagian dari mereka yang setelah menikah berhenti bekerja (Setiasih, 2021).

Perempuan atau seorang ibu yang bekerja sebenarnya bukan hal baru yang terjadi di Indonesia. Evolusi modernitas dan globalisasi memungkinkan perempuan untuk bekerja dalam kapasitas apa pun yang mereka inginkan, baik karena motivasi diri atau karena kebutuhan. Kondisi ibu yang bekerja terkadang menjadi sesuatu yang dilematis. Ada beberapa alasan yang melatarbelakangi ibu untuk memutuskan bekerja, diantaranya adalah tuntutan finansial, kebutuhan untuk memperoleh pendapatan tambahan, sebagai upaya aktualisasi

diri, keinginan untuk mengembangkan bakat, namun ada juga yang bekerja karena merasa bosan berada di rumah (Yulia, 2021).

Fenomena pengasuhan pada perempuan yang sudah menikah dan bekerja secara alamiah memiliki fungsi ganda yang harus dipenuhi. Peran ganda adalah dua peran atau lebih yang dilakukan dalam waktu yang bersamaan. Kedudukan ganda ini dilakukan bersamaan dengan tugas tradisional perempuan sebagai istri dan ibu dalam keluarga yang meliputi bekerja bersama suami untuk memelihara rumah, mengurus kebutuhan rumah tangga, dan membesarkan serta mendidik anak (Suryadi, 2018). Adanya dua peran tersebut dapat menjadi salah satu pemicu munculnya stres. Perempuan yang berperan ganda cenderung mengalami stres lebih besar daripada perempuan yang berperan tunggal. Individu dituntut untuk dapat melaksanakan tugas di rumah dan di kantor dengan seimbang (Kristiana, 2020).

Keadaan stres yang dialami ibu yang memiliki peran ganda atau ibu yang bekerja berkaitan pula dengan kondisi anak. Usia anak yang lebih muda dapat mempengaruhi tinggi rendahnya stres pengasuhan yang dimiliki ibu. Keterbatasan peran dan proses adaptasi terhadap kondisi anak membuat ibu yang memiliki anak berusia 0 hingga 36 bulan bahkan anak usia 6 tahun merasakan stres pengasuhan yang lebih tinggi dibandingkan ibu yang memiliki anak yang berusia 6 tahun ke atas. Anak dengan usia 6 tahun ke atas sudah bisa mandiri, setidaknya mandi, memakai baju makan sendiri dan melakukan aktifitas lainnya, sehingga stres pengasuhan yang dirasakan ibu tidak tinggi (Akmalia, 2021).

Menurut penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Andreadakis et al (2020), dengan jumlah sampel 108 ibu yang memiliki anak usia 0- 5 tahun dengan masalah pengasuhan menganggap anak-anak mereka memiliki temperamen yang sulit dikendalikan yang menambah stres yang dirasakan. Hal ini disebabkan oleh ketidakmampuan anak untuk mengontrol emosi dan tingkah lakunya yang terus menerus tidak dapat diatur. Sebuah penelitian longitudinal yang dilakukan terhadap ibu yang bekerja menemukan bahwa ibu mengalami kelelahan emosional akibat peran ganda yang dilakukan Hal ini terjadi ketika beban kerja yang tinggi,

sehingga membuat ibu kesulitan dalam mengatur waktu dan emosi antara pekerjaan dan rumah (Greaves, et.al, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Apreviadizy dan Puspitacandri (2014) di Sidoarjo dengan sampel yang terdiri dari 40 ibu bekerja dan 40 ibu tidak bekerja, ibu yang bekerja lebih mungkin mengalami stres orang tua daripada ibu yang tidak bekerja dan hanya tinggal di rumah. Hal ini dikarenakan tugas ganda ibu yang membutuhkan waktu, tenaga, dan pemikiran yang lebih banyak. Ibu yang bekerja melaporkan stres yang lebih tinggi daripada ibu yang tinggal di rumah. Menurut penelitian Maharrani (2019) dengan 30 sampel orang tua murid yang bekerja dengan anak usia balita menunjukkan indikasi biologis stres kronis 40% lebih besar daripada rekan-rekan mereka yang tidak mempunyai anak.

Peneliti melakukan wawancara dengan lima ibu bekerja yang juga membesarkan anak. Hasil wawancara yang dilakukan pada ibu AS yang merupakan ibu bekerja dan memiliki 2 anak, anak pertama berusia 5 tahun dan anak kedua berusia 1 tahun. Mengungkapkan bahwa ibu AS sulit untuk menyeimbangkan waktu antara pekerjaan diluar rumah dan pekerjaan di rumah ditambah lagi mengasuh anak tanpa bantuan pengasuh. Hal tersebut juga dirasakan oleh ibu TA yang bekerja mengurus laundry dan memiliki anak berusia 2 tahun, ibu TA sering mengalami kelelahan, sering emosi, dan kurang memperhatikan anaknya. Kemudian hasil wawancara pada ibu W yang berkerja dan mengasuh anak nya yg berusia 4 tahun dan 1 tahun, mengungkapkan bahwa ibu W kesulitan mengasuh anaknya, serta sulit mengerti keinginan anaknya. Permasalahan serupa juga dirasakan ibu NK dan ibu IP yang juga memiliki anak balita.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut tampak bahwa, ibu bekerja yang juga mengasuh anak tanpa bantuan pengasuh sulit untuk menyeimbangkan waktu antara pekerjaan dan pengasuhan anak. Selain itu, beberapa ibu lebih fokus pada pekerjaannya dan kurang memperhatikan anak-anak mereka. Hal ini berpengaruh pada kondisi emosional ibu bekerja, kewalahan, lelah fisik dan mental, dan kesulitan mengelola emosi. Beberapa ibu merasakan bahwa peran suami yang diberi tanggung jawab tidak proporsional untuk mengurus

rumah dan tugas rumah tangga lainnya. Hal tersebut membuat seorang ibu yang bekerja sekaligus mengurus anak rentan terkena stres.

Stres adalah kondisi yang sering terjadi di berbagai aspek kehidupan, termasuk pengasuhan anak. Stres sedikit banyak dapat mempengaruhi gaya pengasuhan seorang ibu jika ia memainkan peran penting dalam membesarkan anak-anak. Konflik antara pekerjaan dan pola asuh di antara wanita yang bekerja memiliki dampak tidak langsung pada stres pengasuhan (Kim, 2020). Stres pengasuhan terjadi ketika orang tua kesulitan untuk memenuhi harapan menjadi orang tua, stres yang signifikan berkembang dan berdampak pada perilaku, kesejahteraan, dan penyesuaian anak. Penelitian yang dilakukan Gina & Fitriani (2022), menjelaskan seorang ibu yang memiliki peran ganda harus bisa mengelola perannya sebagai ibu dirumah dan ibu yang bekerja agar tidak mengalami stres pengasuhan pada saat mengasuh anak.

Menurut (Abidin et al., 2022) stres pengasuhan berhubungan dengan fungsi orang tua dan hasil dari hubungan antara orang tua dan anak. Menurut Cooper (dalam Dyah et al., 2021) stres pengasuhan adalah keadaan di mana orang tua percaya bahwa mereka tidak dapat memenuhi tuntutan peran pengasuhan mereka pada tingkat mendasar karena kurangnya sumber daya pribadi dan sosial. Cooper juga menjelaskan stres berdampak pada tekanan psikologis, yang mengacu pada hubungan individu dengan sekitar, dimana individu menilai keadaan sendiri dengan sumber daya yang tersedia.

Faktor stres pengasuhan dipecah menjadi tiga kategori: individu, keluarga, dan lingkungan. Ketika orang tua memiliki tingkat kesehatan fisik, mental, dan emosional mereka yang buruk dapat menimbulkan stress. Jumlah anak juga mempengaruhi tingkat stres pengasuhan pada ibu yang bekerja. Faktor lingkungan dapat membuat orang tua terutama ibu mengalami stres saat pengasuhan anak. Kualitas hidup ibu dapat dipengaruhi secara negatif karena banyak tuntutan yang dibebankan, terjadinya stres pengasuhan, dan masalah yang berkaitan dengan perilaku anak. Ibu rentan mengalami stres yang dapat disebabkan oleh banyaknya tanggung jawab, antara bekerja di luar rumah, mengurus rumah tangga, dan juga mengasuh anak (Lestari, 2018).

Stres pengasuhan terjadi ketika harapan orang tua dengan kemampuan mengasuh anak menemui hambatan, khususnya tidak sesuai dengan kapasitas yang ada. Setiap Muslim percaya bahwa Allah SWT menurunkan Al-Qur'an untuk memberikan arahan bagi semua orang, panduan dan sarana untuk menyembuhkan berbagai sakit fisik maupun mental (Zahra, 2017). Firman Allah berikut menjelaskan mengenai cara untuk mengatasi stres termasuk stres pengasuhan yang dialami ibu bekerja.

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ
الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya :

“Dan Kami turunkan dari al-Qur`an suatu yang menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al-Qur`an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang dzalim selain kerugian.” (QS Al-Isra: 82).

Tafsir ayat tersebut terdapat dalam kitabnya Zadul Ma'ad, Syaikhul Islam Ibn al-Qayyim rahimahullah mengatakan: Al-Qur'an adalah penyembuh yang sempurna dari segala penyakit hati dan tubuh, serta penyakit dunia dan akhirat, dan tidak semua orang diberi ilmu dan taufiq untuk menjadikannya obat, jika orang sakit konsisten mengobatinya dan menempatkan penyakitnya dengan penuh kejujuran dan keimanan, penerimaan yang sempurna, keyakinan yang teguh. Dengan demikian stres pengasuhan bagi ibu bekerja dapat diatasi dan disembuhkan dengan menjalankan perintah Allah SWT melalui Al-Quran (Syawal et al., 2022).

Ibu yang bekerja sering mengalami berbagai gejala, termasuk stres, ketidakstabilan emosi, dan kesulitan menangani masalah yang berkaitan dengan kasih sayang pada diri sendiri atau *self-compassion*. *Self-compassion* adalah keadaan terbuka untuk diri sendiri, mampu merasakan rasa sakit sendiri dan orang lain, mencintai dan merawat diri sendiri, tidak terpengaruh oleh kegagalan dan keterbatasan, dan melihat bahwa pengalaman sendiri adalah komponen dari pengalaman yang lebih besar yang dibagikan oleh orang lain (Neff, 2017).

Self-compassion dapat membantu individu merasa lebih baik secara psikologis dan juga dapat mengurangi stres, kekhawatiran, dan

keputusasaan. Oleh karena itu, *self-compassion* dapat membantu individu menjadi lebih mudah beradaptasi dalam cara mereka menghadapi masalah dalam hidup (Germer & Neff, 2013). Menurut Neff (2003), *self-compassion* adalah tindakan menerima penderitaan, kegagalan, atau ketidakmampuan diri sendiri tanpa menilainya dengan menyadari bahwa itu adalah aspek normal dari apa adanya menjadi seseorang. Sehingga, semakin tinggi *self-compassion* seorang ibu yang bekerja, maka semakin rendah tingkat stres pengasuhan yang dialami.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan hubungan antara stres pengasuhan dan kasih sayang pada diri sendiri atau *self-compassion*. Penelitian Moreira dan Canavarro (dalam Akmalia, 2021) ada hubungan antara *self-compassion* dan stres pengasuhan pada ibu, dan stres pengasuhan atau parenting stress terlihat berkurang ketika ibu menunjukkan *self-compassion*. Penelitian oleh Gouveia et al. (2016) mendukung kondisi ini dengan menunjukkan hubungan antara *self-compassion* yang kuat pada orang tua dan stres pengasuhan yang rendah, gaya pengasuhan otoritatif yang tinggi, dan gaya pengasuhan otoriter dan permisif yang rendah.

Selain *self-compassion*, resiliensi adalah salah satu konsep yang mempengaruhi manajemen stres (Ali, 2021). Reivich & Shatte, (dalam Sofiachudairi, 2018) menjelaskan, ketika menghadapi kesulitan, resiliensi memungkinkan seseorang untuk merespon secara positif dan konstruktif saat terjadi tekanan hidup sehari-hari. Seseorang dengan resiliensi yang kuat akan dapat mengatasi masalahnya, meskipun membutuhkan waktu. Beberapa karakteristik resiliensi adalah regulasi emosi, optimisme, keterampilan memecahkan masalah, efikasi diri, dan empati. Individu yang tangguh dapat mengelola emosi mereka dan menghasilkan solusi yang baik untuk setiap masalah.

Komponen penting dalam mengatasi stres, tantangan dan menavigasi lingkungan yang beresiko adalah resiliensi. Menurut Lyons et al. (2020), resiliensi adalah kapasitas seseorang untuk pulih dari peristiwa stres jangka panjang karena dampak penguatan, dimana resiliensi efektif untuk menurunkan stres bahkan dalam kondisi yang sulit. Penelitian yang dilakukan Maharani dan Panjaitan (2019)

resiliensi dan dukungan sosial cukup besar mempengaruhi stres pengasuhan. Semakin tinggi resiliensi yang dimiliki seorang ibu yang bekerja maka semakin rendah pula tingkat stres pengasuhan yang dialami. Ketahanan atau resiliensi adalah sifat mengatasi stres yang juga berorientasi pada tujuan, yang sangat penting bagi individu. Kecemasan, depresi, dan reaksi stress dapat diatasi dengan meningkatkan resiliensi pada diri sendiri (Connor & Davidson, 2003).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang telah menjelaskan stres pengasuhan pada ibu bekerja, sejauh yang diketahui peneliti, belum banyak yang melakukan penelitian mengenai hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi dengan stres pada ibu bekerja. Beberapa peneliti yang sudah ada menjelaskan hubungan *self-compassion* dengan stres pengasuhan ibu bekerja yang mempunyai anak berkebutuhan khusus. Maka dari itu, peneliti ingin meneliti tentang hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi dengan stres pengasuhan pada ibu bekerja.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi dengan stres pengasuhan pada ibu yang bekerja?
2. Apakah ada hubungan antara *self-compassion* dan stres pengasuhan pada ibu bekerja?
3. Apakah ada hubungan antara resiliensi dan stres pengasuhan pada ibu yang bekerja?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang akan diteliti maka penelitian ini bertujuan:

1. Mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi dengan stres pengasuhan pada ibu yang bekerja.
2. Mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan stres pengasuhan pada ibu bekerja
3. Mengetahui hubungan antara resiliensi dan stres pengasuhan pada ibu yang bekerja.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi bidang ilmu Psikologi Keluarga, Psikologi Pendidikan, dan Psikologi Perkembangan dengan memberikan wawasan dan pengetahuan, serta konsep-konsep ilmiah tentang *self-compassion* dan resiliensi dalam kaitannya dengan stres pengasuhan pada ibu yang bekerja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Ibu Bekerja

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran bagi ibu yang bekerja akan perlunya *self-compassion*, dan resiliensi yang berkaitan dengan stres pengasuhan, sehingga ibu yang bekerja dapat mengontrol emosi, berperilaku lebih bertanggung jawab terhadap diri mereka dan orang lain, serta dapat mengatasi masalah dengan baik.

b. Bagi Keluarga

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kesadaran dan pemahaman bagi setiap keluarga, terutama anggota keluarga mengenai pentingnya memperhatikan *self-compassion*, dan resiliensi agar tingkat stres pengasuhan bagi ibu yang bekerja dapat diatasi dengan baik.

c. Bagi Institusi Pemerintah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi institusi pemerintah untuk dapat memberikan edukasi akan perlunya *self-compassion* yang baik, dan juga resiliensi untuk menghindari serta mengurangi stres pengasuhan pada ibu yang bekerja.

E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Akmalia, N. (2021) melakukan penelitian sebelumnya yang meneliti *self-compassion* dan parental stress. Dengan judul penelitian "Parenting Stress pada Ibu Bekerja: Peran *Self-Compassion* dan Dukungan Sosial". Temuan analisis

menunjukkan bahwa *self-compassion* dan dukungan sosial keduanya mengurangi stres parenting bagi wanita yang bekerja. Studi ini menyarankan wanita yang bekerja untuk mengembangkan jaringan dukungan sosial mereka dan mempraktikkan belas kasih diri untuk mengurangi kemungkinan stres orang tua.

Penelitian ini menggunakan variabel *Self-Compassion* dan Resiliensi serta faktor Stres Pengasuhan, berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan variabel *Self-Compassion*, dukungan sosial, dan Parenting stress.

2. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh (Dyah et al., 2021) yang meneliti mengenai ”*Self- Compassion* dan Stres Pengasuhan Orang Tua Di Masa Pandemi Covid- 19”. Hasil analisis menunjukkan Hubungan negatif yang substansial antara *self-compassion* dan stres orang tua. Dengan kata lain, semakin sedikit stres yang dirasakan orang tua sebagai orang tua, semakin tinggi tingkat *self-compassion* mereka. Disarankan bahwa orang tua yang merasa terbebani dengan merawat anak-anak mereka belajar keterampilan mengasihani diri sendiri.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini memanfaatkan faktor belas kasih dan ketahanan diri yang terkait dengan stres pengasuhan. Penelitian ini berfokus pada wanita yang bekerja, sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan sampel penelitian orang tua selama pandemi COVID-19 dan variabel *self-compassion* dan parenting stress.

3. Penelitian sebelumnya yang berjudul “Hubungan Resiliensi Keluarga dengan Stres Pengasuhan pada Ibu yang Memiliki Anak Tunanetra” (Nurussyifa et al., 2020) membahas belas kasih dan ketahanan diri sehubungan dengan stres pengasuhan. Temuan mengungkapkan hubungan terbalik yang signifikan antara stres orang tua yang dialami oleh ibu dari anak-anak tunanetra dan ketahanan/ resiliensi keluarga yang dirasakan.

Penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya karena mencakup faktor resiliensi, *self-compassion*, dan stres orang

tua di samping variabel lainnya. Selain itu, fokus penelitian ini adalah wanita yang bekerja, berbeda dengan penelitian sebelumnya yang berfokus pada ibu dengan anak tunanetra dan menggunakan karakteristik seperti ketahanan dan stres orang tua.

4. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Amalia et al., (2022) dengan judul “ stres pengasuhan, penilaian ibu terhadap covid-19, dan pengasuhan suportif”. Hasil penelitian menunjukkan stres pengasuhan yang dialami ibu berdampak pada rendahnya pengasuhan suportif pada anak, dan pengasuhan suportif ibu akan lebih rendah apabila ibu menilai dirinya kesulitan memenuhi kebutuhan keluarga.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada variabel dan subjeknya. subjek penelitian ini adalah Ibu bekerja, variabel penelitian adalah resiliensi, stres pengasuhan, dan *self-compassion*.

5. Penelitian tentang *self-compassion* dan stres pengasuhan ibu yang membesarkan anak dengan gangguan kognitif dilakukan oleh (Kristiana, 2020) Temuan penelitian ini menunjukkan hubungan antara stres pengasuhan ibu dan kasih sayang pada diri sendiri. *Self-compassion* efektif memberikan kontribusi 25,3% dari stres pengasuhan ibu, sedangkan faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini memiliki dampak yang lebih besar pada 74,7% dari stress

Faktor dan subjek penelitian dalam penelitian ini berbeda. *Self-Compassion* dan stres orang tua adalah faktor dalam studi sebelumnya yang berfokus pada ibu dari anak-anak dengan gangguan kognitif. Ibu bekerja menjadi topik penelitian ini, yang juga menggunakan variabel *self-compassion*, resiliensi, dan stres pengasuhan.

Berdasarkan uraian penelitian, dapat ditemukan persamaan dan perbedaan antara penelitian-penelitian tersebut. *Self-compassion* dan resiliensi digunakan oleh peneliti sebagai variabel bebas, serta stres pengasuhan digunakan sebagai variabel terikat. Ibu yang bekerja berpartisipasi dalam penelitian ini.

Sehingga dapat disimpulkan, belum ada penelitian yang dilakukan mengenai hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi dengan stres pengasuhan pada ibu bekerja. Teori *Self-Compassion* dari Neff (2003) dan teori Resiliensi dari Connor & Davidson (2003), serta stres pengasuhan dari Deater-Deckard (2004) adalah tiga teori yang memberikan kredibilitas pada penelitian.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka peneliti memberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan resiliensi dengan stres pengasuhan pada ibu bekerja. Secara bersama-sama *self-compassion* dan resiliensi memberikan pengaruh terhadap stres pengasuhan.
2. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan stres pengasuhan pada ibu bekerja. Semakin tinggi tingkat *self-compassion* maka akan semakin rendah stres pengasuhan pada ibu bekerja, begitu pula sebaliknya.
3. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dengan stres pengasuhan pada ibu bekerja. Semakin tinggi resiliensi maka akan semakin rendah tingkat stres pengasuhan pada ibu bekerja, begitu pula sebaliknya.

B. Rekomendasi

1. Bagi Ibu Bekerja

Bagi ibu bekerja yang juga mengasuh anak, diharapkan untuk dapat menerima dan mencintai diri sendiri dan diharapkan dapat mengelola emosi dengan baik serta beradaptasi dengan masalah yang ada. Hal ini penting untuk ditingkatkan dikarenakan dapat menurunkan tingkat stres pengasuhan yang dialami. Sehingga, ibu yang bekerja sekaligus memiliki anak usia 0- 6 tahun agar dapat lebih memperhatikan pengasuhan, mengelola emosi dengan baik, berperilaku lebih bertanggung jawab terhadap diri mereka dan keluarga, serta dapat mengatasi masalah dengan bijaksana.

2. Bagi Keluarga

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman, serta dukungan dari suami kepada para ibu yang bekerja dan mempunyai anak, mengenai pentingnya

memperhatikan *self-compassion* khususnya pada *mindfulness*. Selain itu dengan memperhatikan resiliensi yang baik, agar tingkat stres pengasuhan pada ibu bekerja yang juga mengasuh anak dapat diatasi dengan baik.

3. Bagi Instansi

Bagi instansi pemerintah diharapkan agar dapat memberikan pemahaman melalui edukasi stres pengasuhan kepada masyarakat, terutama ibu bekerja yang juga mempunyai dan mengasuh anak, untuk meningkatkan *self-compassion* dan resiliensi untuk menghindari serta mengurangi stres pengasuhan pada ibu bekerja.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang meneliti mengenai variabel yang sama, diharapkan agar dapat lebih mengembangkan judul penelitian, untuk mengetahui faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi stres pengasuhan, seperti faktor lingkungan, keluarga, umur, dan jenis kelamin. Selain itu, diharapkan agar dapat menentukan sampel penelitian yang lain, tidak hanya pada ibu bekerja, untuk dapat menggali lebih luas mengenai fenomena stres pengasuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, R. R., Holly, L. E., Fenley, A. R., Kritikos, T. K., Merson, R. A., & Langer, D. A. (2019). Evidence- base update for parenting stress measures in clinical samples. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 48(5), 685–705. <https://doi.org/10.1080/15374416.2019.1639515>
- Abidin, Zakaria, R., Zainal, M. A., & Misaridin, N. F. I. (2022). Parental stress and coping attitudes in autism spectrum disorder children: a survey during movement control order period amid covid-19 pandemic. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 18(1), 129–136.
- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2018). An Assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. In *Educational Research and Reviews* (Vol. 4, Issue 2, pp. 63–70).
- Akmalia, N. (2021). Parenting stress pada ibu yang bekerja : peran self-compassion dan dukungan sosial. *Jurnal Ilmu Perilaku* 5, 111–122.
- Ali, H., & Ariana, A. D. (2021). Hubungan antara resiliensi dan stress pengasuhan pada ibu dengan anak gsa (gangguan spektrum autism) di uptd anak berkebutuhan khusus sidoarjo. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(2000), 183–195. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Amalia, R. P., Abidin, F. A., & Lubis, F. Y. (2022). Parenting Stress , Mothers ' Perception of Covid -19 , and Supportive Parenting Abstract. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 15(1), 51–62.
- Andreadakis, E., Laurin, J.C., Joussement, M., & Mageau, G. A. (2020). Toddler temperamen, parenting stress, and autonomy support. *Journal of Child and Personality Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01793-3>.
- Apreviadizy, P., & Puspitacandri, A. (2014). Perbedaan stres ditinjau dari ibu bekerja dan ibu tidak bekerja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 9(1), 58–65.

- Ashari, M. N. (2021). Hubungan antara *mindfulness trait* dan stres pengasuhan pada orang tua yang memiliki anak autisme. (*Skripsi*). Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ati, R. M. S., Matulesy, A., & Farid, M. (2018). The Relationship Between Gratitude and Social Support with The Stress of Mother Who Have Children in Special Needs. *Journal of Child Development Studies*, 3(1)
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas* (4th ed.). Pustaka Belajar.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2021). Self-compassion: conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. doi:10.1037/a0025754.
- Bhatia, M. S. (2009). *Dictionary of psychology and allied sciences*. New Delhi: New Age International (P) Limited Publishers.
- Cohen, J. (1992). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed). Lawrence Erlbaum Associates.
- 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>
- Cooper, P. P., & Stewart. (2020). 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/ajpsy.v10i4.30257>
- Cripe, C.T. (2013). Family resilience, parental resilience and stress mediation in families with autistic children. [Dissertation]. Arizona : Northcentral University.
- Deater-Deckard, K., Chary, M., McQuillan, M. E., Staples, A. D., & Bates, J. E. (2021). Mothers' sleep deficits and cognitive performance: moderation by stress and age. *PLoS ONE*, 16(1 January), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241188>
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting stress*. New Haven: Yale University Press.

- Dyah, P., Lestari, A., & Ediati, A. (2021). Self-compassion dan stres pengasuhan orang tua di masa pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi*, 10(4), 270–276.
- Fitriana, W. I., Husin, A., & Tahyudin, D. (2019). Proses pengasuhan anak balita pada ibu pekerja. *Journal of Nonformal Education and Community Empowerment*, 3(2): 131-138. <https://doi.org/10.15294/pls.v3i2.34830>
- 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>
- Gilbert, P & Proctor, S. (2018). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Journal Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13.
- Gina, F., & Fitriani, Y. (2022). Regulasi emosi dan parenting stress pada ibu bekerja. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 22(1), 45–52. <https://doi.org/10.31599/jki.v22i1.894>
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarró, M. C., & Moreira, H. (2016). *Self-compassion* and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: the mediating role of mindful parenting. *Mindfulness*, 7(3), 700–712. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0507-y>.
- Greaves, C. E., Parker, S. L., Zacher, H., & Jimmieson, N. L. (2017). Working mothers' emotional exhaustion from work and care: the role of core self-evaluations, mental health, and control. *Work & Stress*, 31(2), 1-32. <http://dx.doi.org/10.1080/02678373.2017.1303760>
- Hairina, Y., & Fadhila, M. (2019). Dinamika parenting stress dan strategi coping pada ibu bekerja. *Psycho Holistic*, 1(2), 73–80. <http://journal.umbjm.ac.id/index.php/psychoholistic/article/view/448>
- Haskett, M. E., Ahern, L. S., Ward, C. S., & Allaire, J. C. (2016). *Factor structure validity of the parenting stress index- short form*. 35(July 2006), 323–328. <https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3502>

- Hidangmayun, Narmada. (2010). Parenting stres of normal children and mentally challenged children. *Naskah Publikasi Thesis* University of Argiculture Science.
- Indin, Barokah. (2019). Hubungan antara *self compassion* dengan parenting stres pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang: Semarang.
- Izzati, N., & Zawawi, M. (2019). Stres Menurut Sarjana Barat dan Islam Stress According to the Western and Muslim Scholars. 16, 85–98.
- Johnston, C., Hessel, D., Blasey, C., Eliez, S., Erba, H., Dyer-Friedman, J., ... Reiss, A. L. (2003). Factors associated with parenting stress in mothers of children with fragile X syndrome. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 24(4), 267–275.
- Kim, P. (2020). Human maternal brain plasticity: adaptation to parenting. In new directions for child and adolescent development, 153, 47–58. <https://doi.org/10.1002/cad.20168>.
- Kristiana, I. F. (2020). Self- compassion dan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak dengan hambatan kognitif. *Jurnal Ecopsy*, 4(1), 52–57.
- Kristiyani, V., & Pudjiati, S. R. R. (2019). Parenting stress as predictors in establishing family resilience moderated by javanese cultural identity. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1), 60–71.
- Kurniawan, I. N., & Uyun, Q. (2021). Penurunan stres pengasuhan orang tua dan disfungsi interaksi orang tua-anak melalui pendidikan pengasuhan versi pendekatan spiritual. *Jurnal Intercensi Psikologi*. 5(1).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company.
- Lestari, S. (2018). *Psikologi keluarga: penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga (5th ed.)*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Lyons, D. M., Parker, K. J., Katz, M., & Schatzberg, A. F. (2020). Developmental cascades linking stress inoculation, arousal

- regulation, and resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. 3. 32
- Maharani, A. P., & Panjaitan, R. U. (2019). Resiliensi dan hubungannya dengan tingkat stres orangtua yang memiliki anak penyandang autism spectrum disorder. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(1), 47-54
- Malay, M. N. (2021). *Belajar mudah praktis analisis data dengan spss dan jasp*. Bandar Lampung: CV. Madani Jaya
- Martono, Nanang. (2014). *Metode penelitian kuantitatif*. Depok: Rajagrafindo Persada.
- Maulana, L. (2020). *Studi komparatif tafsir ibnu katsir dan M. Quraish Shihab atas surat Albaqarah ayat 155-157*. IAIN Salatiga
- Moreira, H., Gouveia, J. M., Carona, C., Silva, N, Nunes, J., & Canavarro, M. C. (2015). Exploring the link between maternal attachment-related anxiety and avoidance and mindful parenting: the mediating role of self-compassion. *Psychology and Psychotherapy*, 89, 369–384. <https://doi.org/10.1111/papt.12082>.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Journal of Self and Identity*, 2, doi: 10.1080/15298860390129863.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1). Doi:1751.9004.2010.00330.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2017). Self-compassion and psychological well-being. *The psychology of passion*, 186-218. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190464684.013.27>.
- Nurhidayah, I., Rahmah, A. N., Mulya, A. P., & Hidayati, N. O. (2022). *Tingkat stres pengasuhan pada orang tua selama masa pandemi coronavirus disease (Covid-19)*. 16(2), 109–117.
- 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.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion depression and randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12 (2), 164- 176.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strenght and overcoming life's hurdles*. Three Rivers Press.
- Richards, I. A., Bransby, M. F., Byrne, B. W., Gaudin, C., & Houlsby, G. T. (2021). Effect of stress level on response of model monopile to cyclic lateral loading in sand. *Journal of Geotechnical and Geoenvironmental Engineering*, 147(3), 1–16. [https://doi.org/10.1061/\(asce\)gt.1943-5606.0002447](https://doi.org/10.1061/(asce)gt.1943-5606.0002447)
- 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/assrj.61.6041>
- Setiasih. (2020). Deskripsi tentang ibu bekerja. *Jurnal Psikodinamik*. Vol.7 No.1. Januari 2005.
- Sofiachudairi, I. S. (2018). Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 7 (1), 54-59.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryadi, Denrich & Damayanti, C. (2018). Perbedaan tingkat kemandirian remaja puteri yang ibunya bekerja dan yang tidak bekerja. *Jurnal Psikologi*. Vol.1. No.1. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Tarumanegara.
- Susanti, Rita, dkk. (2016). *Metodologi penelitian kuantitatif dan statistik*. Pekanbaru: Al-Mujtahadah Press
- Swaraswati, Y., Psikologi, F., Semarang, U. N., & Five, B. (2019). Memahami self-compassion remaja akhir berdasarkan trait kepribadian big five. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(1), 69–81. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v11i1.20120>

- Syawal, A., dkk. (2022). Analisis makna Syifa' dalam perspektif Al-Qur'an surah al-Isra Ayat 82. *Studi Keislaman dan Pemberdayaan Umat*. 8(1), 113- 121.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2020). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333.
- Wahyudi, Fajar. (2022). Hubungan *locus of control* dengan resiliensi pada mahasiswa uin suska riau yang meantau di pekanbaru pada masa pandemi covid- 19. (*Skripsi*). Riau: UIN Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.
- Wahyuminati, Rima (2020). Hubungan antara resiliensi dan dukungan sosial dengan stres pengasuhan pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. (*Skripsi*). Universitas Muhammadiyah Surakarta: Surakarta.
- Wahyuni, C., & Mangunsong, F. M. (2022). Prestasi akademik siswa berkebutuhan khusus di sekolah dasar inklusif: peran keterlibatan orang tua dan mediasi keterampilan sosial. *Jurnal Psikohumanika*. 14 (1), 95-105.
- Yulia, A. (2021). Working mom and kids. PT. Elex Media Komputindo
- Yumni, Z. (2020). Hubungan *self-compassion* dengan stres pengasuhan pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. (*skripsi*). UIN Suska Riau: Riau
- Zahra, E., Y., (2017) Hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi pada remaja orangtua bercerai. (*Skripsi*). Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung: Lampung
- Zawawi, N. I. M., Md Sham, F., & Ismail, A. (2019). Stress according to the western and Muslim scholars. *International Journal of Islamic Thought*, 16, 85–97. <https://doi.org/10.24035/ijit.16.2019.008>