

SELF-COMPASSION DAN PARENTING STRESS PADA IBU RUMAH TANGGA

Dyah Ayu R¹, Martanti², Narastri Insan Utami^{3*}

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Article Info	Abstract
Article History Submitted: 18 th June 2024 Final Revised: 30 th August 2024 Accepted: 2 th September 2024	Background: <i>The many demands of a mother's role in the household, especially parenting, cause mothers to experience parenting stress. Self-compassion in housewives is thought to have a relationship with parenting stress. Objective:</i> <i>The purpose of this study was to determine the relationship between self-compassion and parenting stress in housewives. Method:</i> <i>This research is a correlational quantitative research with 120 housewives as the research subjects. Sampling using purposive sampling technique. Data collection methods using two scales namely Self-Compassion Scale and Parenting Stress Scale Data analysis using Pearson product moment correlation. Results:</i> <i>The results of the study obtained a correlation coefficient of -0.441 with a significance level of 0.000 ($p < 0.001$), it can be interpreted that the research hypothesis is accepted. Conclusion:</i> <i>There is a significant negative relationship between self-compassion and parenting stress in housewives. So that the higher the self-compassion possessed, the lower the tendency of parenting stress experienced by housewives.</i> Keywords: <i>Housewives, parenting stress, self-compassion.</i>



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license

Copyright © 2024 by Author,
Published by Universitas Muhammadiyah Gresik

Abstrak

Latar Belakang: Banyaknya tuntutan peran seorang ibu dalam rumah tangga khususnya pengasuhan menyebabkan para ibu mengalami *parenting stress*. *Self-compassion* pada ibu rumah tangga diduga memiliki hubungan dengan *parenting stress*. **Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *parenting stress* pada ibu rumah tangga. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan subjek penelitian berjumlah 120 ibu rumah tangga. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan dua skala yaitu *Self-Compassion Scale* dan *Parenting Stress Scale* Analisis data menggunakan korelasi *product moment pearson*. **Hasil:** Hasil penelitian diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar -0,441 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,001$), maka dapat diartikan bahwa hipotesa penelitian diterima. **Kesimpulan:** Ada hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan *parenting stress* pada ibu rumah tangga. Semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki maka semakin rendah kecenderungan *parenting stress* yang dialami pada ibu rumah tangga

Kata kunci: Ibu rumah tangga, *parenting stress*, *self-compassion*.

*email : narastri@mercubana-yogya.ac.id

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Jl. Wates Km. 10 Yogyakarta, 55753

PENDAHULUAN

Tuntutan mengasuh anak kecil menciptakan stres yang signifikan bagi hampir semua orang tua. Perilaku anak bisa membuat para orang tua frustrasi dan jengkel (Williford dkk, 2007; Crnic & Greenberg, 1990). Terlebih lagi bagi figur seorang ibu. Hidayat (dalam Werdiningsih & Kili, 2012) menjelaskan bahwa ibu merupakan pendidik pertama dan utama dalam keluarga. Menurut Uzun, Karaca dan Metin (2021), alasan peneliti memilih ibu rumah tangga yang mempunyai anak usia dini yaitu karena figur ibu memiliki tuntutan peran yang besar akan pengasuhan dan pengasuhan anak usia dini yang dilakukan jauh lebih banyak dimasa tersebut karena anak di usia dini membutuhkan banyak perhatian, interaksi dan komunikasi yang intens dari orang tua (Werdiningsih dkk, 2012; Utami & Sari, 2021).

Seorang ibu harus memahami dan sadar akan pengasuhan yang baik pada anak dan sesuai dengan tahap perkembangannya. Selain peran merawat dan mengasuh anak, ada peran lain yang harus ibu jalankan, yakni menjalankan rumah tangga (Saidah, 2017). Tuntutan peran seorang ibu yang tidak kenal waktu ini memiliki tantangan tersendiri dan rentan untuk memicu munculnya stres. Stres yang muncul akibat menjalankan proses pengasuhan ini disebut dengan *parenting stress* (Gani & Kumalasari, 2019).

Menurut Abidin (dalam Williford dkk, 2007), *parenting stress* muncul karena adanya ketidaksesuaian antara tuntutan yang dirasakan para orang tua, terutama ibu dengan kemampuan yang tersedia untuk memenuhi tuntutan tanggung jawab tersebut. Hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa, semakin tinggi tingkat *parenting stress* yang dialami ibu pengasuh, maka semakin tinggi perilaku kekerasan ibu pengasuh pada anak. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa, ibu yang mengalami *parenting stress* tinggi mempunyai kecenderungan yang tinggi untuk melakukan kekerasan pada anak (Anggraini & Maria, 2022).

Lestari (dalam Fitriani dkk, 2021) menyatakan bahwa, *parenting stress* memiliki dampak tersendiri bagi orang tua yaitu, perilaku maladaptif seperti cenderung mudah marah, mudah melakukan kekerasan kepada anak. Hal ini sangat berdampak pada pembentukan kepribadian anak. Fitriani dkk (2021) mengatakan perilaku membentak, menendang, memukul bahkan perilaku maladaptif yang ekstrem seperti membunuh cenderung dilakukan seorang ibu pada anaknya untuk melampiaskan emosi negatifnya ketika tidak memiliki *coping stress* yang tepat. Gupta dkk (dalam Kristiana, 2017) menyatakan bahwa *parenting stress* dapat diturunkan dengan strategi *coping stress*.

Sumber-sumber yang dapat berperan menjadi fasilitator sebagai *coping stress* terbagi menjadi dua, yaitu sumber internal *coping* (koping internal) dan sumber eksternal *coping* (koping eksternal). Koping internal merupakan kemampuan seseorang dalam memahami dan menata emosi diri dimana perilaku tersebut terdapat pada aspek *self-compassion* (Andromeda, 2018). Neff (2003) menyatakan, *self-compassion* merupakan sikap memberi pemahaman serta kebaikan kepada diri ketika melakukan kesalahan, mengalami keterpurukan atau kegagalan, penderitaan ataupun kekurangan pada diri, tidak melakukan penghakiman atau mengkritik diri secara berlebihan atas kekurangan, ketidaksempurnaan, dan ketidakmampuan yang dimiliki serta dialami. Menurut Karinda (2020), seseorang yang memiliki *self-compassion* yang tinggi ialah individu yang bisa menerima kelebihan dan kekurangannya, bisa menerima serta berdamai dengan kesalahan dan kegagalannya. Selain itu, individu tersebut memiliki kesadaran yangimbang dan objektif, sehingga tidak terlarut dalam emosi.

Hasil Penelitian yang telah dilakukan oleh Farda (2021), menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *parenting stress* pada orang tua yang memiliki anak autis. Penelitian lain juga menjelaskan bahwa, sumber daya *coping* yang memiliki dampak positif pada orang tua, dimana *self-compassion* berkorelasi positif dengan kepuasan hidup

(Neff & Faso, 2015; Neef, 2003). Berdasarkan hasil penelitian-penelitian tersebut diketahui bahwa *self-compassion* penting dimiliki orang tua karena memiliki korelasi negatif dengan tekanan psikologis, rasa malu, dan rasa bersalah. *Self-compassion* terbukti mampu mengurangi emosi dan perasaan negatif yang dialami orang tua.

Maka dari itu, penelitian ini penting untuk dilakukan karena *parenting stress* yang dialami ibu akan berdampak pada pengasuhan anaknya. Pengasuhan negatif memiliki kecenderungan akan menimbulkan pengalaman traumatis dan menghambat perkembangan anak. Sedangkan pengasuhan yang positif akan berdampak pada kesejahteraan, kebahagiaan dan tumbuh kembang anak secara optimal. Neff (2003) mengatakan bahwa *self-compassion* (mengasihi diri) merupakan salah satu bentuk penataan emosi yang sangat efektif untuk menghindari stres dan depresi dari diri seseorang. Kemudian penulis tertarik meneliti apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan *parenting stress* pada ibu rumah tangga?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini ialah penelitian kuantitatif menggunakan jenis penelitian korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel *self-compassion* dengan variabel *parenting stress*. Penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif ini merupakan metode ilmiah/scientific karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, obyektif, terukur, rasional dan sistematis. Metode ini juga disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2013).

Sampel atau Populasi

Populasi pada penelitian ini ialah ibu rumah tangga. Jumlah populasi ibu rumah tangga tidak diketahui secara pasti. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* ialah penarikan sampel yang dilakukan oleh peneliti dengan cara memilih partisipan berdasarkan karakteristik khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2013). Karakteristik khusus tersebut yaitu ibu rumah tangga dan memiliki anak *early childhood* dengan rentang usia 2-6 tahun, maka jumlah sampel yang diambil berjumlah 120 ibu rumah tangga.

Teknik Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yakni kuisioner. Adapun kuisioner yang dibagikan ialah *Self-Compassion Scale* yang dikembangkan oleh Neff (2003) diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia oleh Sugianto dkk. (2020) dan Skala *Parenting Stress* yang dikembangkan oleh Berry dan Jones (1995) dan diterjemahkan oleh Sabam (2021). *Self-Compassion Scale* terdiri dari 13 item *favourable* dan 13 item *unfavourable*. Hasil uji coba alat ukur yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya menunjukkan bahwa skala *self-compassion* memiliki koefisien reliabilitas α sebesar 0,872. Skala *Parenting Stress* terdiri dari 11 item *favourable* dan 7 item *unfavourable* dalam skala *parenting stress*. Hasil uji coba alat ukur yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya menunjukkan bahwa skala *parenting stress* memiliki koefisien delta Ferguson sebesar 0,96 dan koefisien reliabilitas α sebesar 0.810.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *product moment* dari pearson menggunakan bantuan IBM SPSS *Statistics* 26. Sebelum melakukan uji hipotesis tersebut, peneliti

perlu melakukan uji asumsi terlebih dahulu. Uji asumsi yang digunakan yakni uji normalitas dan uji linearitas.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 120 ibu rumah tangga yang sekurang-kurangnya memiliki satu anak dan tinggal di Daerah Istimewa Yogyakarta. Hasil penelitian terdiri dari; deskripsi data penelitian, kategorisasi data penelitian, uji persyaratan, serta uji hipotesis. Hasil penelitian akan dijelaskan sebagai berikut.

Tabel 1. Subjek Berdasarkan Usia

No.	Kategori Usia	Rentang Usia	Jumlah	Presentase
1	Remaja Akhir	17 – 25	17	14.16%
2	Dewasa Awal	26 – 35	74	61.66%
3	Dewasa Akhir	36 - 45	29	24.16%
Total			120	100%

Berdasarkan tabel 1, pada kategori usia menunjukkan mayoritas subjek berada pada usia dewasa awal, yaitu sebanyak 74 orang dengan presentase 61.66%. Pada usia dewasa akhir sebanyak 29 orang dengan presentase 24.16%. Untuk subjek paling sedikit berada pada kategori usia remaja akhir yaitu sebanyak 17 orang dengan peresntase 14.16%.

Tabel 2. Subjek Berdasarkan Jumlah Anak

No.	Banyak Anak	Jumlah	Presentase
1.	1	57	47.5%
2.	2 – 3	59	49.2%
3.	>3	4	3.3%
Total		120	100%

Berdasarkan pada tabel 2, menunjukkan jumlah anak subjek penelitian mayoritas memiliki anak 2-3, sebanyak 59 responden dengan presentase 49.2%. Kemudian subjek yang memiliki jumlah anak 1 sebanyak 57 responden dengan presentase 47.5%. Dan yang terakhir responden dengan jumlah anak lebih dari 3 sebanyak 4 responden dengan presentase 3.3%.

Tabel 3. Kategorisasi Skala Parenting Stress

No.	Kategori	Skor	Jumlah	Presentase
1.	Tinggi	$X > 66$	0	0%
2.	Sedang	$42 \leq X \leq 66$	26	21.66%
3.	Rendah	$X < 42$	94	78.33%
Total			120	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi skor *parenting stress* menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategori sedang sebesar 21,66 % (26 ibu rumah tangga), dan kategori rendah sebesar 78,33 % (94 ibu rumah tangga), sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini sebagian besar subjek memiliki tingkat *parenting stress* dalam kategori rendah.

Tabel 4. Kategorisasi Skala *Self-Compassion*

No.	Kategori	Skor	Jumlah	Presentase
1.	Tinggi	$X > 22$	44	36.66%
2.	Sedang	$14 \leq X \leq 22$	70	58.33%
3.	Rendah	$X < 14$	6	5%
Total			120	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi skor *self-compassion* menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategori tinggi sebesar 36.66 % (44 ibu rumah tangga), kategori sedang sebesar 58.33 % (70 ibu rumah tangga), dan kategori rendah sebesar 6 % (5 ibu rumah tangga) sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini sebagian besar subjek memiliki tingkat *self-compassion* dalam kategori sedang. Uji prasyarat harus dipenuhi terlebih dahulu agar dapat dilanjutkan untuk dianalisis dengan menggunakan korelasi *Product Moment (Pearson Correlation)*. Uji pertama ialah uji normalitas, hasilnya sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

No.	Variabel	K-SZ	Sig. (p)	Keterangan
1.	<i>Parenting Stress</i>	0.021	0.000	Tidak Normal
2.	<i>Self-Compassion</i>	0.200	0.000	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 5, hasil uji normalitas sebaran data *parenting stress* menunjukkan nilai K-SZ sebesar 0.021 dengan taraf signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$), berarti sebaran data dari variabel *parenting stress* tidak normal. Selanjutnya, hasil uji normalitas sebaran data *self-compassion* menunjukkan nilai K-SZ sebesar 0.200 dengan taraf signifikansi 0.000 ($p < 0.05$), berarti sebaran data *self-compassion* tidak normal.

Jika subjek tergolong banyak ditiap masing-masing variabel maka tidak perlu terlalu mengkhawatirkan uji normalitas (Azwar, 2017). Menurut Priyatno (dalam Yunitasari, 2018) menyatakan bahwa data dapat dikatakan normal apabila datanya memiliki lebih dari 30 karena data tersebut merupakan sampel besar sehingga data penelitian ini lolos uji normalitas karena subjek dalam penelitian ini menggunakan sebanyak 120 ibu rumah tangga. Selanjutnya ialah uji linieritas, hasilnya sebagai berikut:

Tabel 6. ANOVA Table

			Sun of Squares	df	Mean Square	F	Sig
Y*X	Between Groups	(Combined)	4628,300	81	57,140	1,361	,147
		Linearity	1211,965	1	1211,965	28,871	,000
		Deviation from Linearity	3416,335	80	42,704	1,017	,489
Within Group			1595,167	38	41,978		
Total			6223,467	119			

Hasil uji linieritas *self-compassion* dengan *parenting stress* diperoleh nilai F sebesar 1,017 dengan taraf signifikansi sebesar 0.489 ($p > 0.05$) hal ini berarti antara *self-compassion* dengan *parenting stress* memiliki hubungan yang linier. Uji yang terakhir ialah uji hipotesis, hasilnya sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis

No.	Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Sig.
1.	<i>Self-Compassion – Parenting Stress</i>	-0.441	0.000

Berdasarkan tabel 6, hasil analisis korelasi variabel *self-compassion* dengan *parenting stress* menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0.441 dengan taraf signifikansi 0.000 ($p < 0.01$), maka dapat disimpulkan bahwa variabel *self-compassion* dan variabel *parenting stress* memiliki hubungan, dimana hubungan tersebut bersifat negatif.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *parenting stress* pada ibu rumah tangga. Hasil pengujian yang telah dilaksanakan diketahui bahwa adanya hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *parenting stress* pada ibu rumah tangga. Korelasi yang ditunjukkan yakni negatif dan signifikansi antara *self-compassion* dan *parenting stress* ($r = -0,441$ & $p = 0,000$). Hubungan negatif dan signifikan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion*, maka *parenting stress* memiliki kecenderungan yang rendah. Begitu sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka cenderung akan memiliki *parenting stress*. Hasil ini sesuai dengan hipotesis yang telah diajukan peneliti yaitu, *self-compassion* berhubungan secara negatif dengan *parenting stress* pada ibu rumah tangga. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, menunjukkan adanya hubungan linier antara kedua variabel terkait, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima.

Melakukan pengasuhan anak usia dini merupakan tantangan bagi ibu, dimana hal ini bisa menjadi pemicu munculnya stres dalam proses pengasuhan. *Parenting stress* merupakan serangkaian proses yang menyebabkan reaksi psikologis dan fisiologis negatif yang muncul dari upaya untuk beradaptasi dengan tuntutan sebagai orang tua (Deater-Deckard, 2004). *Parenting stress* muncul ketika harapan orang tua akan tuntutan perannya seperti kebutuhan hidup, perlindungan, perhatian, kasih sayang tersebut kurang berimbang dengan yang dimiliki (Goldstein dalam Deater-Deckard, 2004). *Parenting stress* memiliki 2 dimensi yaitu dimensi kesenangan yaitu komponen yang memiliki keuntungan positif, seperti perasaan cinta, gembira, kebahagiaan atau pengembangan diri sedangkan dimensi tekanan adalah komponen pengasuhan yang melibatkan tuntutan akan segala sumber daya seperti waktu, uang, tenaga, larangan, perasaan ketidakmampuan dan kontrol (Berry & Jones, 1995).

Salah satu cara untuk menurunkan tingkat *parenting stress* ini dengan meningkatkan *self-compassion* pada ibu. *Self-compassion* adalah alat yang sangat ampuh untuk menghadapi emosi yang sulit dengan berbelas kasih pada diri ibu untuk menghadapi kesulitan mengasuh anak, berdamai dengan merangkul kegagalan atau kesulitan yang dialami selama pengasuhan (Neff, 2011; Neff & Germer, 2013; Neff & Faso, 2015)

Peneliti tidak menemukan adanya tingkat *parenting stress* yang tinggi yang diikuti dengan hasil *self-compassion* yang sedang sampai tinggi. Dalam penelitiannya, Lim dan Kartasmita (2019) menjelaskan bahwa *self-compassion* dapat memprediksi stres yang disebabkan oleh kesibukan sehari-hari. Penelitian lain juga menyatakan *self-compassion* dapat membantu para orang tua untuk menghadapi emosi negatif dan menurunkan tingkat *parenting stress* dikarenakan *self-compassion* bertentangan dengan subskala *isolation*, *self-judgment* dan *overidentification* yang dimana subskala ini memiliki korelasi positif dengan *parenting stress* (Neff, 2011; Gouveia dkk, 2016; Hormansyah & Hidayah, 2019).

Berdasarkan pemaparan tersebut, penelitian ini juga memiliki kesamaan dengan penelitian sebelumnya yaitu rata-rata hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *parenting stress*. *Parenting stress* memicu pikiran dan emosi negatif yang kompleks pada ibu dapat diturunkan dengan menaruh perhatian penuh terhadap pengalaman yang dihadapinya untuk menanggapi situasi stres pengasuhan dengan cara yang paling efektif (*mindfulness*). Memberikan toleransi, penerimaan dan support untuk dirinya (*self-kindness*) dan membuka hati serta memperluas pandangannya terhadap kegagalan, kesulitan dan penderitaan yang dialami ibu, sehingga kegiatan pengasuhan yang diberikan menjadi lebih baik. *Self-compassion* memotivasi orang tua untuk bersikap tangguh dan berdamai dengan kondisi yang tidak menyenangkan tanpa menyalahkan dan menyakiti diri sehingga dapat memberikan ketahanan emosional serta meningkatkan kesejahteraan (Neff, 2011; Neff & Germer, 2013; Neff & Faso, 2015).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan *parenting stress* pada ibu rumah tangga. Semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki maka semakin rendah kecenderungan *parenting stress* yang dialami pada ibu. Ibu rumah tangga yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan cenderung mengalami stres pengasuhan yang rendah karena ibu tidak melakukan kritik tajam pada diri dan dapat mengubah emosi negatif dimiliki. Ibu yang memiliki *self-compassion* yang rendah akan sulit untuk menghayati dan menerima dirinya dan cenderung kurang mampu untuk sampai pada tahap penyelesaian masalah secara sadar danimbang, objektif dan juga tepat.

Peneliti berharap supaya penelitian ini dapat membantu para orang tua menyadari pentingnya *self-compassion* pada diri sebagai koping stres dalam menjalankan pengasuhan. Bagi penelitian selanjutnya, peneliti menyarankan untuk melakukan penelitian faktor-faktor lain dengan *parenting stress* pada ibu bekerja atau pada kasus *single parent* (orang tua tunggal) dengan menggunakan pendekatan penelitian yang lain untuk mendapat temuan pengetahuan dan informasi yang lebih mendalam. Penelitian ini memiliki kelemahan dikarenakan adanya keterbatasan penulis, dimana sampel yang digunakan dalam penelitian ini hanya dilakukan pada ibu rumah tangga di Yogyakarta. Sehingga hasil yang didapat mungkin akan menimbulkan perbedaan apabila dilakukan pada ibu yang bekerja, *single parent* dan juga kota di Indonesia lainnya. Metode pengumpulan data hanya menggunakan kuisioner. Dan yang terakhir variabel yang digunakan dalam penelitian ini belum mewakili semua faktor-faktor yang mempengaruhi timbulnya *parenting stress*.

DAFTAR PUSTAKA

- Andromeda. (2018). Stress Management Training: Strategi Pengelolaan Stres Pengasuhan untuk Orang Tua yang Memiliki Anak Difabel. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 277-283.
- Anggraini, S. Maria, F. A. (2022). Hubungan Parenting Stress dengan Perilaku Kekerasan pada Anak. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(7), 2748–2754. <https://doi.org/https://doi.org/10.47492/jip.v2i8.1160>
- Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). The Parental Stress Scale: Initial Psychometric Evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(3), 463–472. <https://doi.org/10.1177/0265407595123009>
- Crnic, K. A., & Greenberg, M. T. (1990). Minor Parenting Stresses with Young Children. *Child Development*, 61(5), 1628–1637. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1990.tb02889.x>

- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting Stress*. Yale University Press. <https://doi.org/10.12987/yale/9780300103939.001.0001>
- Fahmeyzan, D., Soraya, S., & Etmy, D. (2018). Uji Normalitas Data Omzet Bulanan Pelaku Ekonomi Mikro Desa Senggigi dengan Menggunakan Skewness dan Kurtosi. *Jurnal VARIAN*, 2(1), 31–36. <https://doi.org/10.30812/varian.v2i1.331>
- Farda. (2021). *Hubungan antara Self-Compassion dan Stres Pengasuhan pada Orang Tua yang Memiliki Anak Autis*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Fitriani, Y., Gina, F., & Perdhana, T. S. (2021). Gambaran Parenting Stress pada Ibu Ditinjau dari Status Pekerjaan dan Ekonomi serta Bantuan Pengasuhan. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(2), 98. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i2.5697>
- Gani, I. A., & Kumalasari, D. (2019). Be Mindful, Less Stress: Studi Tentang Mindful Parenting dan Stres Pengasuhan pada Ibu dari Anak Usia Middle Childhood Di Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 98. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7744>
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, 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>
- Hormansyah, R. D., & Hidayah, N. (2019). Does Self-Compassion Affect the Stress on Married Women Workers ? *Proceedings of the 4th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2018)*. <https://doi.org/10.2991/acpch-18.2019.27>
- Karinda, F. B. (2020). Belas Kasih Diri (Self-Compassion) pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Kristina, I. F. (2017). Self-Compassion Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak dengan Hambatan Kognitif. *Jurnal Ecopsy*, 4(1), 52. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v4i1.3415>
- Lim, M. T. A. F., & Kartasasmita, S. (2019). Dukungan Internal atau Eksternal; Self-Compassion dan Perceived Social Support Sebagai Prediktor Stres. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(2), 551. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i2.1587>
- Neff, K. (2011). *Self-compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. Harper Collins.
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- 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>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Sabam, J. A. (2021). *Hubungan Parental Stress dengan Kecenderungan Depresi pada Ibu*. Universitas Sanata Dharma.
- Saidah. (2017). Kedudukan Perempuan dalam Perkawinan (Analisis UU RI. No. 1 tahun 1974 tentang posisi perempuan). *AL-MAIYYAH: Media Transformasi Gender Dalam Paradigma Sosial Keagamaan*, 10(2), 292–312.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan Validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, CV.
- Werdiningsih, A, T, A. Kili, A. (2012). Peran Ibu dalam Pemenuhan Kebutuhan Dasar Anak

Terhadap Perkembangan Anak Usia Prasekolah. *Jurnal STIKES*, 5(1), 82–98.

Williford, A. P., Calkins, S. D., & Keane, S. P. (2007). Predicting Change in Parenting Stress Across Early Childhood: Child and Maternal Factors. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35(2), 251–263. <https://doi.org/10.1007/s10802-006-9082-3>