

Abstrak

Banyaknya tuntutan peran seorang ibu dalam rumah tangga khususnya pengasuhan menyebabkan para ibu mengalami *parenting stress*. *Self-compassion* merupakan salah satu bahasan yang bisa menjelaskan bagaimana individu mampu bertahan, memahami dan menerima ketika mengalami keadaan sulit dengan memaknai hal tersebut sehingga individu dapat mengubah emosi negatif yang dialami menjadi lebih positif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *parenting stress*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan subyek penelitiannya berjumlah 120 ibu rumah tangga. Hipotesis dari penelitian ini yaitu, adanya hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *parenting stress* pada ibu rumah tangga. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan dua skala yaitu skala *Self-Compassion Scale* dan skala *Parenting Stress Scale*. Analisis data menggunakan korelasi *product moment pearson*. Hasil penelitian diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar -0,441 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,001$), maka dapat diartikan bahwa hipotesa penelitian diterima yang artinya ada hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *parenting stress*.

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

Abstract

The many demands of a mother's role in the household, especially parenting, causes mothers to experience parenting stress. Self-compassion is a discussion that can explain how individuals are able to survive, understand and accept when experiencing difficult situations by interpreting it so that individuals can change the negative emotions they experience to be more positive. The purpose of this study was to determine the relationship between self-compassion and parenting stress. This research is a correlational quantitative research with 120 housewives as research subjects. The hypothesis of this study is there is a negative relationship between self-compassion and parenting stress in housewives.

Sampling using purposive sampling technique. The data collection method uses two scales, namely the Self-Compassion Scale and the Parenting Stress Scale. Data analysis used Pearson product moment correlation. The results showed that the correlation coefficient was -0.441 with a significance level 0.000 ($p < 0.001$). This means that the research hypothesis is accepted, which means that there is a negative relationship between self-compassion and parenting stress.

Keywords: Housewives, parenting stress, self-compassion.