**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *PARENTING STRESS* PADA IBU RUMAH TANGGA**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND PARENTING STRESS ON HOUSEWIVES***

**Dyah Ayu Retno Martanti, Narastri Insan U., M.Psi., Psikolog**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Dyahayuretno97@gmail.com

08998235628

**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 signifikasi 0,000 (p < 0,001), maka dapat diartikan bahwa hipotesa penelitian diterima yang artinya ada hubungan 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 was accepted, which means there is a relationship between self-compassion and parenting stress.*

***Keywords****: Housewives, parenting stress, self-compassion*

**PENDAHULUAN**

Tuntutan mengasuh anak kecil menciptakan stres yang signifikan bagi hampir semua orang tua pada satu waktu atau yang lain, dimana perilaku anak bisa membuat para orang tua frustasi dan jengkel (Williford dkk, 2007; Crnic & Greenberg, 1990). Terlebih lagi bagi figur seorang ibu. Hal ini dikarenakan figur seorang ibu memiliki tanggungjawab yang besar dalam rumah tangganya, baik pada suami maupun anak-anaknya. Dimana peran yang dijalankan tidak hanya disatu waktu saja tetapi dibutuhkan setiap saat. Peran yang dijalankan meliputi memberikan perlindungan, petunjuk dan suport bagi anak selama masa tumbuh kembangnya. (Werdiningsih, dkk, 2012; Chi & Xu, 2018; Lestari, 2008).

Menurut Uzun, dkk (dalam Utami & Sari, 2021), perhatian, interaksi dan komunikasi masih sangat dibutuhkan untuk anak di usia dini karena hal ini sangat berpengaruh terhadap perkembangannya. Utami & Sari (2021) pernah menuliskan mengenai pentingnya kelekatan aman pada figur seorang ibu yang berbunyi sebagai berikut:

*“Pada usia dini, penting untuk memiliki kelekatan aman pada figur ibunya. Seorang anak yang memiliki kelekatan aman pada pengasuh utama dapat membentuk kemampuan sosial dan perkembangan emosional secara normal di tahapan usia perkembangan berikutnya.”*

Ibu merupakan pendidik pertama dan utama dalam keluarga sehingga seorang ibu harus memahami dan sadar akan pengasuhan yang baik pada anak dan sesuai dengan tahap perkembangannya (Werdiningsih, 2012). Selain peran nya dalam merawat dan mengasuh anak, ada peran lain yang harus seorang ibu jalankan, yakni perannya dalam menjalankan rumah tangga (Samsidar, 2019).Adapun pengertian dari ibu rumah tangga menurut Dwijayanti (dalam Junaidi, 2017), dikatakan bahwa ibu rumah tangga adalah wanita yang banyak menghabiskan waktunya di rumah dan memberikan seluruh waktunya tersebut untuk mengasuh dan mengurus anak-anaknya. Dalam definisi lain, Kartono menjelaskan bahwa ibu rumah tangga adalah wanita yang mayoritas waktunya dipergunakan untuk mengajarkan dan merawat anak-anaknya dengan pola asuh yang tepat (Junaidi, 2017).

Menurut Utami (2020) ibu memiliki tanggung jawab sebagai pendidik untuk anak-anaknya (Utami & Sari, 2021). Menurut Russo, pendidikan yang diberikan tersebut akan mempengaruhi cara anak-anak bersosialisasi pada lingkungan sekitarnya. Maka dari itu, peran ibu sangatlah penting dan berkontribusi banyak dalam kelangsungan perkembangan keluarganya dan akan memberi efek pada keluarganya (Lindsey, 2016).

Dikatakan bahwa, tuntutan peran seorang ibu yang tidak kenal waktu ini memiliki tantangan tersendiri dan rentan untuk memicu munculnya stres. Stres yang muncul akibat dari menjalankan proses pengasuhan ini lah yang kita sebut dengan *parenting stress* (Kumalasari, 2019). Menurut Abidin (dalam Williford, 2007), *parenting stress* muncul karena adanya ketidaksesuaian antara tuntutan yang dirasakan para orang tua (ibu) dengan kemampuan yang tersedia untuk memenuhi tuntutan tanggung jawab tersebut.

Adapun hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa, semakin tinggi parenting stress yang dialami ibu pengasuh, maka semakin tinggi perilaku kekerasan ibu pengasuh pada anak. Didalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa, ibu yang mengalami *parenting stress* tinggi mempunyai kecenderungan yang tinggi untuk melakukan kekerasan pada anak (Anggraini & Maria., 2022). Putri dan Sudhana (2013) juga memaparkan hasil penelitian mereka yaitu antara ibu rumah tangga yang menggunakan dan tidak menggunakan pembantu ada perbedaan tingkat stress yang signifikan (Sudhana, 2013). Ibu yang tidak menggunakan pembantu rumah tangga lebih stres daripada yang menggunakan. Dalam kondisi lelah setelah seharian melakukan tugasnya sebagai ibu rumah tangga, seringkali menyebabkan seorang ibu tidak mampu mengendalikan emosi terutama ketika menghadapi anak (Sudhana, 2013). Kondisi tersebut mengindikasikan adanya stres yang dialami oleh ibu.

Gejala yang muncul dari adanya *parenting stress* yang dialami seperti intonasi ibu dalam berbicara menjadi tinggi ketika merasa jengkel atau lelah atas tingkah laku anak mereka yang dianggap tidak sesuai, berbicara dengan anak tetapi tidak sesuai dengan usia anak. Selain itu para ibu mengeluhkan jam dan pola tidur yang kurang dari cukup dan teratur, sibuk dipagi hari sehingga mereka kurang bisa merawat diri seperti sebelum memiliki anak, kegiatan rumah tangga yang dilakukan terasa monoton dan kurang bisa melakukan hal yg ingin dicapai karena terbatasi oleh anak, merasa butuh waktu untuk “*me time*” yg cukup di hari *weekend*, kurang cepat tanggap ketika anak rewel, membandingkan keadaan diri sebelum dan setelah memiliki anak, merasa jengkel ketika anak sulit diberi arahan, membiarkan anak bermain sendiri tanpa pantauan ketika merasa sangat lelah dan mengancam anak ketika tidak patuh.

Dalam waktu belakangan ini, tidak sedikit berita yang mengabarkan bahwa kasus kekerasan terjadi yang dimana pelaku utamanya adalah seorang ibu kandung. Kekerasan yang dilakukan kepada anak berupa kekerasan verbal (seperti membentak, memaki, atau merendahkan), dan kekerasan fisik (seperti memukul, menendang, menampar) (Jaya, 2020). Seperti kasus yang dituliskan oleh Imam Suripto pada tanggal 10 November 2021, dilaporkan bahwa seorang ibu di Brebes tega menganiaya tiga anak kandungnya dengan menyayat-nyayat tubuh anaknya hingga satu diantaranya meninggal dunia dan yang lainnya mengalami luka yang serius dibeberapa bagian tubuhnya. Hal yang melatarbelakangi kejadian tersebut masih diselidiki oleh pihak yang berwajib, tetapi ada dugaan ibu tersebut mengalami depresi berat.

Berita lain dari detikNews pada tanggal 10 November 2021, seorang ibu tega menganiaya anak kandungnya yang berusia 4 tahun. Diketahui motif ibu yaitu karena emosi dan kesal yang tidak terkontrol dikarenakan korban susah diberi tahu terkait buang air besar di celana. Sebelum meregang nyawa, korban mendapat beberapa kekerasan baik verbal maupun fisik akibat benda tumpul dan bekapan bantal hingga kehabisan nafas.

Lestari (2018) menyatakan bahwa orang tua mengalami *parenting stress* apabila mereka tidak bisa beradaptasi situasi dan kondisi maupun perannya. *Parenting stres* yang sering terjadi, karena mereka merasa terkendalikan oleh situasi ini. Dampak dari *parenting stress* sendiri bagi orang tua adalah perilaku maladaptif seperti mudah marah, mudah melakukan kekerasan kepada anak dimana hal ini sangat berdampak pada pembentukan kepribadian anak (Fitriani, 2021). Perilaku membentak, menendang, memukul bahkan perilaku maladaptif yang ekstrem seperti membunuh cenderung dilakukan seorang ibu pada anaknya untuk melampiaskan emosi negatifnya ketika ia tidak memiliki *coping stress* yang tepat (Fitriani, 2021).

Menurut Haber dan Runyon, *coping stress* merupakan sikap yang dilakukan untuk mengurangi kondisi membebani seseorang agar tidak menimbulkan stres (Maryam, 2017). Wa’ashil (2021) dalam karya skripsinya yang berjudul “*Coping Stress* Ibu Rumah Tangga dalam Menghadapi Kebijakan Belajar *Daring* di Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu”, menyatakan bahwa seorang ibu harus menjaga pola pikir untuk mengurangi *stress* akan tuntutan-tuntutan yang ada didalam dirinya. Deater-Deckard (2004) juga mengatakan bahwa para orang tua harus belajar mengatasi stres pengasuhan anak agar dosis stres harian yang dialaminya rendah karena dengan stresor yang rendah para orang tua akan termotivasi untuk menjadi lebih gigih dan kuat dalam melakukan pengasuhan setiap harinya. Seseorang dengan *coping stress* yang baik cenderung akan mendatangkan kebahagiaan dan kondisi psikis yang sehat bagi dirinya (Sihombing, 2021).

Rosalina dan Hapsari (2014) menjelaskan cara mengatasi *stress* salah satunya dengan *coping stress*. Gupta, dkk (dalam Kristiana, 2017) juga menyatakan bahwa *parenting stress* dapat diturunkan dengan strategi *coping* *stress.* Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Sihombing, 2020) mendefinisikan *coping stress* sebagai cara untuk mengatur tingkah laku menuju pemecahan masalah yang paling sederhana yang bisa dilakukan secara realistis. Hal ini dilakukan untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata, selain itu *coping stress* juga dapat didefinisikan sebagai semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi dan tahan akan tuntutan-tuntutan.

Sumber-sumber yang dapat berperan menjadi fasilitator sebagai *coping stress* terbagi menjadi dua, yaitu sumber *coping internal* dan sumber *coping eksternal*. Sumber *Coping internal* adalah sumber *coping* yang berasal dari dalam diri individu atau berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola *stress* misalnya kemampuan dalam memahami dan menata emosi diri dimana perilaku tersebut terdapat pada salah satu aspek dari *self-compassion* (Andromeda, 2018)*.* Neff (2003) menyatakan bahwa *self-compassion* berfungsi sebagai strategi pengaturan emosi dimana pendekatan emosional yang dilakukan adalah bentuk proaktif dari *coping* yang berfokus pada emosi yang dikaitkan dengan penyesuaian psikologi positif.

Neff (dalam Yulianti, 2014) menjelaskan, *self-compassion* adalah sikap memberi pemahaman serta kebaikan kepada diri ketika melakukan kesalahan, mengalami kegagalan, penderitaan ataupun kekurangan pada diri , namun tidak melakukan penghakiman dan tidak mengkritik diri sendiri secara berlebihan atas kekurangan, ketidaksempurnaan, dan ketidakmampuan yang dimiliki serta dialami. Akin (2010) menyatakan bahwa, terdapat potensi bahwa *self-compassion* dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi, penghayatan positif mengenai diri sendiri, pemecahan masalah, dan rasa keterhubungan dengan orang lain (Hidayati, 2015).

Tambun (2020) dalam karya skripsinya yang berjudul “Gambaran *Self-Compassion* pada Ibu yang Memiliki Anak Tunagrahita di Yayasan Pembina Anak Cacat Medan”, mengatakan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* yang rendah memiliki kecenderungan untuk menghakimi, merendahkan, mengkritik kekurangannya dimana individu tersebut hanya berfokus pada kelemahan diri, merasa paling menderita, dan muncul rasa cemas, takut dan merasa bahwa dirinya akan melakukan kesalahan yang sama. Sedangkan seseorang yang memiliki *self-compassion* yang tinggi ialah individu yang bisa menerima dirinya baik kelebihan dan kekurangannya, bisa menerima kesalahan dan kegagalannya sebagai hal yang wajar yang juga dialami orang lain dan juga individu yang memiliki kesadaran yang imbang dan objektif, sehingga ia tidak terlarut dalam emosi (Karinda, 2020).

Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Farda (2021) dalam karya skripsinya yang berjudul “Hubungan *Self-compassion* dan *Parenting stress* pada Orang tua yang Memiliki Anak Autis”, dimana hasil dari penelitiannya menyatakan bahwa, *self-compassion* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *parenting stress* pada orang tua yang memiliki anak autis. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah *parenting stress* yang dialami para 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; Neff, 2003). Menurut Neff (2003) *self-compassion* juga merupakan proses adaptif untuk meningkatkan ketahanan dan kesejahteraan psikologis.

Menurut Akin (2010), *self-compassion* berfungsi untuk meregulasi emosi dengan menurunkan emosi negative dan meningkatkan emosi positif berupa kebaikan dan hubungan. Bersikap baik kepada diri sendiri ketika mengingat hal buruk yang melekat pada diri, seseorang merasa diperhatikan, diterima, dan merasa aman. Perasaan hangat yang muncul inilah yang kemudian dapat merangkul perasaan negatif dan membantu meredam bias negatif alami pada diri seseorang. Sehingga muncul resiliensi diri yang memberi ketenangan ketika seseorang menghadiapi hal-hal menyakitkan dan menjalaninya dengan apa adanya tanpa penghindaran ataupun perlawanan (Neff, 2011).

Berdasarkan dari paparan uraian diatas, dapat diketahui bahwa *self-compassion* penting dimiliki orang tua karena *self-compassion* memiliki korelasi negatif dengan tekanan psikologis, rasa malu, rasa bersalah. Yang artinya, *self-compassion* terbukti mampu mengurangi emosi dan perasaan negatif yang dialami orang tua. Orang tua yang memiliki *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki emosi yang positif, menunjukkan sikap yang tangguh secara emosional, dan optimis akan masa depan dan berdampak positif juga pada hubungan yang lebih fungsional dengan anaknya (Neff & Faso, 2015).

Penelitian ini penting untuk dilakukan karena *parenting stress* yang dialami ibu akan berdampak pada pengasuhan anaknya. Pengasuhan yang negatif cenderung akan menimbulkan pengalaman traumatis dan menghambat perkembangan anak. Sedangkan pengasuhan yang positif akan berdampak pada kesejahteraan, kebahagian dan tumbuh kembang anak secara optimal. Neff (dalam Kristiana, 2017) mengatakan bahwa salah satu bentuk penataan emosi yang sangat efektif untuk menghindarkan stres dan depresi dari individu adalah *self-compassion* (mengasihi diri).

**METODE**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan skala sebagai metode pengumpulan datanya. Skala psikologi yang digunakan dalam pengumpulan data ada 2 yaitu Skala *Self-Compassion* yang dikembangkan oleh Neff dan diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia oleh Dicky Sugianto, dkk (Neff, 2003 & Sugianto, 2020)dan Skala *Parenting Stress* yang dikembangkan oleh Berry & Jones dan diterjemahkan oleh Saban dalam karya skripsinya yang berjudul “Hubungan *Parental Stress* dengan Kecenderungan Depresi pada Ibu” (Berry & Jones ,1995; Saban, 2021). Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert, yang digunakan untuk mengukur persepsi, sikap dan pendapat individu atau kelompok terkait fenomena atau gejala sosial (Sugiyono, 2013). Skala *Self-Compassion* disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikembangkan oleh Neff (2003) yaitu *self-kindness, common humanity* dan *mindfulness*. Skala *parenting stress* disusun berdasarkan dimensi-dimensi yang dikembangkan oleh Berry & Jones (1995) yaitu dimensi *pleasure* dan dimensi *strain*. Teknik penarikan sampel menggunakan *purposive sampling*. Metode pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner dan disebarkan melalui *google form*. Metode analisis data pada penelitian ini menggunakan korelasi *product moment pearson.* Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga dengan jumlah subjek sebanyak 120 ibu rumah tangga yang memiliki anak usia dini (2-6 tahun).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan analisis yang dilakukan terhadap data penelitian, diperoleh deskripsi statistik pada masing-masing variabel. Pada skala *self-compassion*, data hipotetik yang diperoleh yaitu, skor minimum sebanyak 6, skor maksimum 30, rata-rata 18, dan stander deviasi 4. Sedangkan untuk data empirik, skor minimum sebanyak 13,25, skor maksimum 28,70, rata-rata 21,41 dan standar deviasi 2,37. Untuk skala *parenting stress*, data hipotetik yang didapat yaitu, skor minimum sebanyak 18, skor maksimum 90, rata-rata 54 dan standar deviasi 12. Sedangkan untuk data empirik, skor minimum sebanyak 24, skor maksimum 57, rata-rata 35,73 dan standar deviasi 7,23.

Pada data deskriptif yang telah dijabarkan, dapat dijadikan sebagai dasar dalam melakukan kategorisasi skor terhadap variabel *parenting stress* dan *self-compassion*. 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. Pada 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.

Untuk hasil uji normalitas sebaran data *parenting stress* diperoleh nilai K-SZ sebesar 0,283 dengan taraf signifikasi 0,000 (p > 0,05), berarti sebaran data *parenting stress* terdistribusi normal. Hasil uji normalitas sebaran data *self-compassion* diperoleh nilai K-SZ sebesar 0,568 dengan taraf signifikasi 0,000 (p > 0,05), berarti sebaran data *self-compassion* terdistribusi normal.

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah *self-compassion* dengan *parenting stress* mempunyai hubungan linier atau tidak. Standar untuk uji linieritas adalah dengan mengetahui nilai signifikasi yakni < 0,050 maka hubungan variabel bebas dan tergantung memilikki hubungan linier. Jika nilai signifikasi > 0,050 maka hubungan antara variabel bebas dan tergantung memiliki hubungan yang tidak linier. Hasil uji linieritas *self-compassion* dengan *parenting stress* diperoleh nilai F sebesar 28,871 dengan taraf signifikasi sebesar p = 0,000 (p < 0,050) hal ini berarti antara *self-compassion* dengan *parenting stress* memiliki hubungan yang linier.

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *product moment*. Analisis korelasi *product moment* digunakan untuk mengetahui korelasi antara variabel bebas dengan variabel terikat. Pedoman dalam analisis ini adalah apabila p < 0,05 berarti terdapat korelasi anatara variabel bebas dan variabel terikat, sedangkan jika p > 0,05 maka tidak terdapat korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat.

Hasil analisis *product moment (pearson correlation)* korelasi variabel *self-compassion* dengan *parenting stress* pada ibu rumah tangga diperoleh koefisien korelasi sebesar -0,441 dengan taraf signifikasi 0,000 (p < 0,01), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* dan variabel *parenting stress* pada ibu rumah tangga memiliki hubungan negatif. Kondisi ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* pada ibu rumah tangga maka semakin rendah *parenting stress* nya dan begitu juga sebaliknya.

Hasil analisis korelasi pada penelitian yang telah dilakukan, mendapatkan hasil koefisien determinasi (R2) sebesar 0,195. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* memiliki sumbangan sebesar 19,5% terhadap *parenting stress* dan sisanya sebesar 80,5% dipengaruhi oleh faktor lain.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan *antara self-compassion* dan *parenting stress* pada ibu rumah tangga. Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilaksanakan dapat diketahui bahwa adanya hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *parenting stress* pada ibu rumah tangga. Korelasi yang ditunjukkan yakni negatif dan signifikansi sedang 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* nya memiliki kecenderungan yang rendah. Begitu juga 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 bahwa adanya hubungan linier antara kedua variabel terkait, sehingga dapat disimpukan bahwa hipotesis penelitian diterima.

Melakukan pengasuhan pada anak, khususnya anak usia dini pasti memiliki tantangan tersendiri bagi para orang tua khususnya ibu, bahkan hal ini bisa menjadi pemicu munculnya stres dalam proses pengasuhan yang dilakukan. *Parenting stress* dapat diartikan sebagai serangkaian proses yang menyebabkan reaksi psikologis dan fisiologis negatif yang timbul dari upaya untuk beradaptasi dengan tuntutan sebagai orang tua (Deater-Deckard, 2004). *Parenting stress* muncul ketika harapan orang tua akan tuntutan pengasuhan yang ada kurang berimbang dengan sumber daya yang tersedia (Goldstein dalam Deater-Deckard, 2004). Tuntutan seperti pemenuhan kebutuhan untuk bertahan hidup, perlindungan, serta tuntutan psikologis berupa perhatian, kasih sayang dan bantuan dalam pengendalian atau pengatur emosi sebagai orang tua terkhususnya ibu melibatkan penyesuaian dengan segala kondisi situasi anak serta peran sosial orang tua (Deater-Deckard, 2004). *Parenting stress* memiliki 2 dimensi untuk mengidentifikasi tema dan konsep potensial yang mungkin terlibat dalam *parenting stress*, yaitu dimensi *pleasure* (kesenangan) dimana semua komponen positif yang memiliki keuntungan positif berada, seperti perasaan cinta, gembira, kebahagiaan atau pengembangan diri. Sedangkan dimensi *strain* (tekanan) adalah semua komponen negatif dari pengasuhan yang melibatkan tuntutan akan segala sumber daya seperti waktu, uang, tenaga, larangan, perasaan ketidakmampuan dan kontrol (Berry & Jones, 1995). Untuk menurunkan tingkat *parenting stress* ini salah satunya yaitu melalui *self-compassion*. *Self-compassion* adalah alat yang sangat ampuh untuk menghadapi emosi yang sulit (Neff, 2011). *Self-compassion* sangat penting untuk pengasuhan yang baik dan dengan berbelas kasih pada diri sendiri, para orang tua (ibu) dapat mengatasi frustasi dan menghadapi kesulitan mengasuh anak dengan lebih baik, mampu berdamai dengan merangkul kegagalan atau kesulitan yang dialami selama pengasuhan dimana hal ini dapat menumbuhkan sikap tangguh secara emosional, optimis dengan masa depan anak dan akan membentuk hubungan keduanya menjadi lebih fungsional (Neff, 2011; Neff & Germer, 2013; Neff & Faso, 2015).

Kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah bahwa seorang ibu rumah tangga yang mempunyai tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki pengalaman *parenting stress* yang rendah, begitu juga sebaliknya. Peneliti tidak menemukan adanya tingkat *parenting stress* yang tinggi yang diikuti dengan hasil *self-compassion* yang sedang sampai tinggi.

Pada penelitian sebelumnya juga dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *parenting stress* pada orang tua (ibu) dan ibu bekerja (Gouveia et al., 2016; Hormansyah & Hidayah, 2018). Lim & Kartasasmita (2018) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa *self-compassion* dapat memprediksi stres yang disebabkan oleh kesibukan sehari-hari. Penelitian lain juga menyatakan bahwa *self-compassion* dapat membantu para orang tua untuk menghadapi emosi negatif dari *parenting stress* dan menurunkan tingkat *parenting stress* dikarenakan *self-compassion* sangat bertentangan dengan subskala *isolation*, *self-judgment* dan *overidentification* yang dimana subskala ini memiliki korelasi positif dengan *parenting stress* sehingga dapat meningkatkan pengasuhan yang lebih baik (Neff, 2011; Gouveia et al., 2016; Hormansyah & Hidayah, 2018). Berdasarkan pemaparan tersebut, penelitian ini juga memiliki kesamaan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yaitu rata-rata hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *parenting stress*.

Pada penelitian ini, ibu rumah tangga yang memiliki *self-compassion* tinggi menunjukkan bahwa orang tua mampu memberikan kebaikan pada dirinya disaat menghadapi kesulitan, kegagalan atau emosi negatif lainnya ketika melakukan pengasuhan daripada menghakimi dan menyakiti dirinya. *Self-compassion* memotivasi orang tua untuk tetap bersikap tangguh dan berdamai dengan situasi serta kondisi yang tidak menyenangkan tanpa menyalahkan ataupun menyakiti diri sehingga dapat memberikan ketahanan emosional dan meningkatkan kesejahteraan (Neff, 2011; Neff & Germer, 2013; Neff & Faso, 2015).

Neff (2011) menyatakan bahwa *mindfulness* membawa seseorang kembali ke saat ini dan memberikan kesadaran seimbang yang membentuk dasar dari welas diri. Artinya, *mindfulness* membuat orang untuk bisa menaruh perhatian penuh dengan sempurna terhadap pengalaman yang dihadapinya sebagaimana adanya, tidak kurang, tidak lebih untuk menanggapi situasi tersebut dengan cara yang paling efektif. Maka dengan *mindfulness* orang tua (ibu) akan secara sadar menerima bagaimanapun kondisinya saat ini serta memberikan toleransi, penerimaan dan *support* untuk dirinya (*self-kindness*) dan membuka hati serta memperluas cara berpikir dan pandangannya terhadap kegagalan, keterpurukan, kesulitan atau penderitaan yang dialami pada pengalaman orang tua (ibu) lainnya secara lebih luas (*common humanity*), sehingga hal tersebut dapat membuat orang tua (ibu) memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi dan mampu menurunkan *parenting stress* yang dialami pada orang tua dengan menemukan kestabilan emosi serta dapat melakukan pengasuhan yang lebih baik.

**KESIMPULAN**

Mengacu pada hasil penelitian yang telah dilakukan, hasil menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan *parenting stress* pada ibu rumah tangga. Sehingga semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki maka semakin rendah kecenderungan *parenting stress* yang dialami pada ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga yang memiliki *self-compassion* atau sikap baik pada diri yang tinggi akan cenderung tidak melakukan penghakiman ataupun kritik tajam pada diri dan dapat melakukan mengubah emosi negatif atas pengalaman buruk atau kekurangan yang dimiliki sehingga juga akan cenderung mengalami stres pengasuhan yang rendah daripada ibu rumah tangga yang memiliki *self-compassion* atau kebaikan pada diri yang rendah dimana individu tersebut akan sulit untuk menghayati dan menerima dirinya. Sehingga ibu yang kurang melakukan kebaikan pada diri akan cenderung mengalami stres pengasuhan yang lebih tinggi karena dengan stres yang tidak teratasi tentu saja akan membuat dirinya cenderung kurang mampu untuk sampai pada tahap penyelesaian masalah secara sadar dan imbang, objektif dan juga tepat.

**DAFTAR PUSTAKA**

Ahern, L. S. (2004). Psychometric Properties of The Parenting Stress Index. *Journal of Clinical Child Psychology*, *58*(6), 615-625.

Akin, A. (2010). Self-compasson and Loneliness. *International Online Journal of Education Sciences*, *2*(3), 702-718.

Andika, K. A. (2012). Hubungan Self-Efficacy dan Hardiness dengan Stres Pengasuhan pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Skripsi: Universitas Muhammadiyah Surakarta.*

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*, 2748-2754.

Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bakrie. (2021, 4 Oktober). *Kasus Ibu Bunuh Bayi Lanjut, Pelaku tak Alami Gangguan Jiwa.* Diperoleh dari alamat website: <https://aceh.tribunnews.com/2021/08/07/kasus-ibu-bunuh-bayi-lanjut-pelaku-tak-alami-gangguan-jiwa>

Berry, J. O., & W., H. Jones. (1995). The Parental Stress Scale: Initial Psychometric Evidence. *Journal of Social and Personal Relationship*, 463-472.

Chi, L. C. & Xu, H. X. (2018). Parenting Stress and Its Associated Factors Among Parents Working in Hospitality and Services Industries of Macau. *Journal of Tourism & Hospitality*, *7*(3), 1-6. doi: 10.4172/2167-0269.1000362

Choiriyah, D. W., & Surjaningrum, E. R. (2020). Stres Pengasuhan Ibu dan Perannya dalam Perlakuan Salah Ibu terhadap Anak. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 309-327.

Crnic, K. A., & Greenberg, M. T. (1990). Minor Parenting Stresses with Young Children. *Child Development*, 1628-1637.

Dabrowska, A., & Pisula, E. (2010). Parenting Stress and Coping Syle in Mothers and Fathers of Pre-School Children with Autism and Down Syndrome. *Journal of Intellectual Disability Research*, *54*(3), 266-280. doi: 10.1111/j.1365-2788.2010.01258.x

Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting Stress*. United States of America: Penguin Group (USA) Inc.

DetikJateng. 20 Maret 2022. *3 Anak Digorok Ibu di Brebes: 1 Tewas, 2 Dilarikan ke RS.* Diakses pada 20 Juni 2022, dari website: <https://www.detik.com/jateng/hukum-dan-kriminal/d-5992263/3-anak-digorok-ibu-di-brebes-1-tewas-2-dilarikan-ke-rs>

DetikJateng. 20 Maret 2022. *Dilarikan ke RS, Begini Kondisi 2 Anak yang Digorok Ibunya di Brebes.* Diakses pada 20 Juni 2022, dari website: <https://www.detik.com/jateng/hukum-dan-kriminal/d-5992509/dilarikan-ke-rs-begini-kondisi-2-anak-yang-digorok-ibunya-di-brebes>

DetikNews. 10 November 2021. *Balita di Surabaya Tewas Dianiaya, Ibu Kandung Jadi Tersangka.* Diakses pada 20 Juni 2022, dari website: <https://news.detik.com/berita-jawa-timur/d-5805042/balita-di-surabaya-tewas-dianiaya-ibu-kandung-jadi-tersangka>

Farda.(2021). Hubungan antara Self-Compassion dan Stres Pengasuhan pada Orang Tua yang Memiliki Anak Autis. *Skripsi: Universitas Muhammadiyah Malang.*

Fitriani, Yulia, F. G. (2021). Gambaran Parenting Stress pada Ibu Ditinjau dari Status Pekerjaan dan Ekonomi Serta Bantuan Pengasuhan. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, *10*(2) 98-107.

Gani, I., A., 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), 98-107.

Gouveia, M., Carona, C., Canavarro, M., & 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

Gunarsa, S. (2006). *Dari Anak Sampai Usia Lanjut : Bunga Rampai Psikologi Perkembangan.* Jakarta: Gunung Mulia.

Hidayati, D. S. (2015). Self Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *3*(1), 154-164.

Hormansyah, R. D., & Nurul, H. (2018). Does Self-Compassion affect the Stress on Married Woman Workers?. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR)*, 106-108.

Junaidi, H. (2017). Ibu Rumah Tangga: Streotype Perempuan Pengangguran . *Jurnal Kajian Gender dan Anak* , *12*(1), 77-88.

Karinda, F. B. (2020). Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa. *Cognicia*, *8*(2), 234-252.

Kharisma, L. (2013). Parenting Stress pada Ibu dengan Anak Penderita Duchenne Muscular Dystrophy . *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, *2*(3), 34-40.

Kristiana, I. F. (2017). Self-compassion dan Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak dengan Hambatan Kognitif*. Jurnal Ecopsy*, *4*(1), 52-57.

Lestari, P. (2008). Pola Asuh Anak dalam Keluarga (Studi Kasus pada Pengamen Anak-anak di Kampung Jlagran). *Dimensia*, *2*(1), 51-76.

Lestari, S. (2016). *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*. Jakarta: KENCANA.

Lestari, Y. W. (2016). Gambaran Parenting Stress dan Coping Stress pada Ibu yang Memiliki Anak Kembar. *Jurnal Psikogenesis*, *4*(1), 41-57.

Lim, M., T., A., F., & S., Kartasasmita. (2018). Dukungan Internal atau Eksternal; Self-Compassion dan Perceived Social Support sebagai Prediktor Stres. Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni, *2*(2), 551-562.

Lindsey, L.L. (2016). *Gender Roles A Sociological Perspective*.New York:Routledge.

Maharani, N., & Artiarini, P. A., (2022). Strategi Coping Stres Ibu Rumah Tangga dalam Menghadapi Kesulitan Ekonomi pada Masa Pandemi Covid-19 di Kota Bekasi. *Jurnal Penyuluhan Agama*, *9*(1), 47-56.

Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya . *Jurnal Konseling Andi Matappa*, *1*(2), 101 - 107.

Neece, C. L., Green, S. A., & Baker, B. L. (2012). Parenting Stressand Child Behavior Problems: A Transactional Relationship Across Time. *American Journal on Intelectual and Developmental Disabilities*, *117*(1), 48-66. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22264112/>

# Neff, Kristin. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York: Harper Collins.

Neff, K. D. (2003). Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identify*, *2*, 223-250.

Neff, K. D., & D., J. Faso. (2014). Self-Compassion and Well-Being in Parents of Children with Autism. Mindfulness, 938- 947, doi: 10.1007/s12671-014-0359-2

# Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A Pilot Study & Randomized Controlled Trial of The Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology, 69*(1), 28–44.

Putri, K. A. K. & Sudhana, H. (2013). Perbedaan Tingkat Stres pada Ibu Rumah Tangga yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Pembantu Rumah Tangga. *Jurnal Psikologi Udayana*, *1*(1), 94-105. [***https***://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/25052](https://www.google.com/search?sxsrf=AOaemvLbBBc8GpyPr9rZjHQYO91lyUc1ig:1635039067115&q=https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/25052&sa=X&ved=2ahUKEwiNzqeW8-HzAhWDX3wKHd72CdwQ7xYoAHoECAEQNg)

Ramadhani, F & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. *3*(3),33-45.

Ratnasari, K. &. (2017). Hubungan *Parenting Stress*, Pengasuhan dan Penyesuaian dalam Keluarga terhadap Perilaku Kekerasan Anak dalam Rumah Tangga. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS Dr. Soetomo*, *3*(1), 86-98.

Rosalina, A. B. & Hapsari, I. I. (2014). Gambaran Coping Stress pada Ibu Rumah Tangga yang Tidak Bekerja. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, *3*(1). <https://docplayer.info/58881855-Gambaran-coping-stress-pada-ibu-rumah-tangga-yang-tidak-bekerja.html>

Saidah. 2017. Kedudukan Perempuan dalam Perkawinan (Analisis UU RI. No. 1 tahun 1974 Tentang Posisi Perempuan). *AL-MAIYYAH: Media Tranformasi Gender Dalam Paradigma Sosial Keagamaan*, *10*(2), 292-312.

Samsidar. (2019). Peran Ganda Wanita dalam Rumah Tangga. *An Nisa’*, *12*(2), 655-663.

Sihombing, S. J. (2020). *Coping Stress* antara Ibu Rumah Tangga dengan Ibu Bekerja dalam Menghadapi Pembelajaran Daring. *JP3SDM, 10*(1), 49-57*.*

Sudhana, K. K. (2013). Perbedaan Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Pembantu Rumah Tangga. *Jurnal Psikologi Udayana*, *1*(1), 94-105.

Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, *7*(2), doi: 10.24854/jpu02020-337.

Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta, CV.

Sulhanuddin, dkk. (2020). Hubungan Antara Self Compassion dengan Penyesuaian Diri pada Anak Binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kutoarjo dan Yogyakarta. *Proyeksi*, *15*(2), 182-191.

Supandi, H. (2021, 14 Juni). *Ibu Bunuh Anak di Bengkulu Buang Baju Korban untuk Hilangkan Barang Bukti.* Diperoleh dari alamat website: <https://news.detik.com/berita/d-5604979/ibu-bunuh-anak-di-bengkulu-buang-baju-korban-untuk-hilangkan-barang-bukti>

Tambun, L (2020). Gambaran Self-Compassion pada Ibu yang Memiliki Anak Tunagrahita di Yayasan Pembina Anak Cacat Medan. *Skripsi: Universitas Medan Area.*

Telzer, T.-H. L. (2019). Neural Representation of Parental Monitoring and Links to Adolescent Risk Taking. *Frontiers in Neuroscience*, 1-9.

Utami, N. I., & Sari, D. S. (2021). Kelekatan Aman Ibu Anak Ditinjau dari Status Bekerja Ibu selama Masa Pandemi Covid-19. *Proceeding Book-Family Resilience Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19*, 78-87.

Walter, A. P. (2000). Parenting Stress. A Comparison of Mother and Father of Disabled and Non Disabled Children. 168.

Wa’ashil, A. (2021). *Coping Stress* Ibu Rumah Tangga dalam Menghadapi Kebijakan Belajar *Daring* di Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu. *Skripsi: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.*

Werdiningsih, A. T. A., & Kili, Astarani. (2012). Peran Ibu dalam Pemenuhan Kebutuhan Dasar Anak Terhadap Perkembangan Anak Usia Prasekolah. *Jurnal STIKES*. *5*(1), 8.

Williford, A. P., Susan, D. C., & Susan, P. K. (2006). Predicting Change in Parenting Stress Across Early Childhood: Child and Maternal Factors. *Journal Abnorm Child Psychol*. 251-263.

Yulianti, M. U., & Hedi, Wahyudi (2014). Studi Deskriptif Mengenai Self Compassion pada Ibu Rumah Tangga Penderita HIV/AIDS di Kelurahan X kota Bandung. *Prosiding Psikologi*. 67-73.