

## ***Self-Compassion dan Resilience pada Ibu Bekerja di Tangerang***

**Aulia Kirana<sup>1</sup>, Agustini<sup>2</sup>, Tisah Rahmadanti<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Universitas Mercu Buana, Indonesia

\*Corresponding Author e-mail: [aulia.kirana@mercubuana.ac.id](mailto:aulia.kirana@mercubuana.ac.id)

**Abstract:** *This study aims to determine the relationship between self-compassion and resilience in working mothers in Tangerang. The study was conducted on 180 respondents of working mothers in Tangerang. This research instrument uses a measurement tool of adaptation and modification with a total of 26 items for self-compassion with Cronbach's Alpha of 0.929 and a resilience instrument consisting of 25 items with Cronbach's Alpha of 0.955. The data analysis technique used was the Spearman's Rho correlation test and the results of the data analysis showed that there was a significant positive relationship between self-compassion and resilience with a correlation of (r) 0.635 with a significance value of 0.000. The relationship between the two variables shows that if mothers working in Tangerang have a high level of self-compassion, they can have a high level of resilience.*

**Key Words:** *Self-Compassion, Resilience, Working Mothers*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan self-compassion dengan resiliensi pada ibu bekerja di Tangerang. Penelitian dilakukan terhadap 180 responden ibu bekerja di Tangerang. Instrumen penelitian ini menggunakan alat ukur adaptasi dan modifikasi yang berjumlah 26 aitem untuk self-compassion dengan Cronbach's Alpha sebesar 0,929 dan instrumen resilience yang terdiri dari 25 aitem dengan Cronbach's Alpha sebesar 0,955. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi Spearman's Rho dan hasil analisis data menunjukkan terdapat hubungan positif signifikan antara self-compassion dengan resiliensi dengan korelasi sebesar (r) 0,635 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Hubungan kedua variabel tersebut menunjukkan bahwa jika ibu yang bekerja di Tangerang memiliki tingkat self-compassion yang tinggi maka ia dapat memiliki tingkat resiliensi yang tinggi.

**Kata Kunci:** Self-Compassion, Resilience, Ibu Bekerja

### **Pendahuluan**

Seiring dengan perkembangan zaman, mulai tampak adanya pergeseran peran para perempuan. Dahulu perempuan berpikir menjadi ibu rumah tangga sepenuhnya, namun sekarang ada kecenderungan untuk memiliki sedikit anak dan bisa menentukan kapan memiliki seorang anak. Hal ini dikarenakan mengontrol kelahiran merupakan hal yang umum dilakukan. Melahirkan sedikit anak dan berkurangnya tuntutan untuk merawat dan membesarkan anak memberikan peluang bagi kaum perempuan untuk melakukan kegiatan lainnya (Santrock, 2002). Kehidupan modern dan dalam era pembangunan saat ini, banyak perempuan yang tidak puas jika hanya di rumah menjalankan tugas-tugas rumah tangga. Banyak kaum perempuan yang telah memasuki dunia kerja (Apsaryanthi & Lestari, 2017). Begitu juga dengan seorang ibu. Mereka mulai mengambil bagian dalam memenuhi kebutuhan ekonomi keluarganya untuk mencapai kesejahteraan keluarganya, menyediakan biaya kesehatan anak, biaya pendidikan anak, dan juga stabilisasi ekonomi keluarga (Azizah & Salam 2021). Dilansir dari situs sektoral provinsi DKI Jakarta, pada tahun 2018 presentase perempuan sebagai kepala rumah tangga berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Jakarta, sebesar 45.44% istri yang berumur kurang dari 20 tahun menjadi kepala rumah tangga yang mana memiliki tanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari seluruh anggota keluarga.

Sedangkan laki-laki dengan umur yang sama sebesar 54.56% yang menjadi kepala rumah tangga pada tahun 2018. Artinya hanya sedikit saja selisih presentase antara Wanita dan Pria yang menjadi kepala rumah tangga, yang dapat menandakan bahwa Wanita juga dapat memikul beban untuk keluarga (statistik.jakarta.go.id, 2018) Dalam undang-undang No. 1



Tahun 1974 Pasal 31 tentang perkawinan, menyebutkan bahwa suami adalah kepala rumah tangga dan istri adalah ibu rumah tangga, namun bergantinya tugas dan tanggung jawab antara keduanya dapat disebabkan oleh beberapa faktor, mulai dari masalah ekonomi, suami yang malas bekerja di luar rumah, kondisi suami yang tidak memungkinkan untuk bekerja karena sakit dan berbagai faktor lainnya.

Hal ini berdampak pada istri yang harus menjadi tulang punggung keluarga. Namun tak jarang istri tidak hanya bekerja namun juga melakukan pekerjaan ganda yakni mengurus kebutuhan rumah tangga (statistic.jakarta.go.id, 2018). Seorang ibu yang bekerja dapat didefinisikan sebagai seorang wanita dengan kemampuan untuk menggabungkan karir dengan tanggung jawab tambahan membesarkan anak, namun pada wanita yang berada pada bidang profesional, menyeimbangkan karir dan kehidupan keluarga secara efektif, mungkin akan menghadapi beban emosional, psikologis dan fisik (Kadale et al, 2018). Seorang ibu yang bekerja yang selain tugasnya di tempat kerja, juga memiliki tanggung jawab kritis untuk mengurus keluarganya mau tidak mau menghadapi tantangan dan ketidakseimbangan khusus untuk menjalani tanggung jawab pekerjaan dan kehidupan keluarga. Hal ini tentu membuat ibu bekerja memiliki peran ganda yang harus ia lakoni dalam kehidupannya dan juga hal ini belum tentu menjadi hal yang mudah dijalani. (Hadjicharalambous et al 2021). Para wanita yang berkecimpung dalam bidang profesional, menyeimbangkan karir dan keluarga secara bersamaan, bahkan ketika mereka memiliki pilihan untuk memilih salah satunya saja. Mereka menghadapi beban emosional, psikologis dan fisik sementara secara efektif menyulap antara tanggung jawab profesional dan mengasuh anak.

Jadi penting juga untuk memahami tantangan yang dihadapi oleh ibu yang bekerja sambil menyeimbangkan kehidupan profesional dan pribadinya (Bishnoi, S., Malik, P., & Yadav, P., 2020) Studi menunjukkan bahwa tanggung jawab ibu yang bekerja untuk merawat anak-anaknya, dalam banyak kasus, menyebabkan kecemasan. Ibu yang bekerja khawatir tentang mengatasi peran ganda mereka sebagai ibu-ibu-karyawan. menunjukkan bahwa ibu yang memiliki peran ganda sehari-hari menyebabkan stres, rasa bersalah, dan ketidakpuasan dengan kinerja mereka baik dalam keluarga dan di tempat kerja (Hadjicharalambous et al 2021). Emosi negatif yang berkepanjangan dapat terjadi dan dirasakan oleh seseorang yang menanggapi kesulitan atau kegagalan dengan sikap mengkritik diri dan juga dapat menimbulkan permasalahan dalam ranah kejiwaan dan dalam hubungan sosial. Kritik diri terkait dengan kemunculan gejala distress, kecemasan, depresi, dan juga kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang memadai (Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H, 2020).

*Resilience* merupakan penentu signifikan dari fungsi ibu ketika memenuhi peran keluarga dan pekerjaan, tetapi mungkin juga memainkan peran penting dalam kepuasan kerja. Resilience juga salah satu pendorong terpenting untuk kesejahteraan dan kinerja di tempat kerja (Lefebvre et al., 2020). Menurut Denckla et al (2020) resilience berhubungan dengan pemulihan individu dari peristiwa traumatis, rebound setelah situasi stres, dan mengatasi kesulitan. Dalam penelitian lain oleh Kaczmarek & Aleszczyk, dan Ogińska-Bulik & Juczyński (dalam Hadjicharalambous et al., 2021) resilience mempengaruhi persepsi seseorang tentang tingkat stres dan tindakan yang dilakukan terhadapnya, termasuk tuntutan pekerjaan dan stres terkait pekerjaan. Menurut Connor & Davidson, (dalam Ediati, 2016), resilience adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk menghadapi kondisi penderitaan atau kesulitan. Menurut West serta Yoo and Pasic (dalam Alizadeh et Al, 2017) resilience berarti penyesuaian diri seseorang ke ranah yang positif terhadap bencana atau cedera psikologis yang terkait dengan respon terhadap situasi stres dan bermaslah. Menurut *American Psychological*

*Association, resilience* adalah proses beradaptasi dengan baik dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman, atau sumber stres lain yang signifikan seperti misalnya masalah keluarga dan hubungan, masalah kesehatan yang serius, atau stres di tempat kerja dan keuangan.

Namun dalam hal membangun ketahanan atau resilience bukan berarti seseorang itu tidak mengalami kesulitan atau kesusahan. Rasa sakit dan kesedihan emosional sering terjadi pada orang-orang yang mengalami kesulitan besar atau trauma dalam hidup mereka. Namun resilience berarti “memantul kembali” dari pengalaman yang sulit itu (Robertson, 2021). Meskipun banyak orang yang mungkin menderita kesulitan atau krisis, kondisi kesehatan mental masih dapat berbeda-beda diantara individu, dan psychological resilience diasumsikan memainkan peran penting dalam menjelaskan perbedaan tersebut dan resilience memiliki dampak positif pada kesehatan mental individu dengan memainkan peran melindungi kesehatan mental, mempercepat pemulihan, dan mengurangi efek negatif dari krisis yang dialami.

Jadi *resilience* merupakan sebuah sikap yang memberikan manfaat positif bagi seseorang yang mengalami masalah yang membuat seseorang itu merasa tertekan, jatuh bahkan hancur, namun dapat bangkit kembali untuk menghadapi atau menjalani kehidupan (Li et Al, 2021). Ketika keadaan kehidupan sangat sulit ditanggung, sikap yang lebih baik kepada diri sendiri ketika mengalami penderitaan hidup adalah welas diri atau Self-Compassion (Neff, 2011). Menurut Cleare, Gumley, & O’Connor; Elices et al; Goetz, Keltner, & Simon-Thomas; Neff, Self-Compassion adalah sikap peka dan menyadari penderitaan yang dialaminya dan merespon nya dengan pemahaman, tanpa penghakiman, kehangatan, kepedulian dan penerimaan tak bersyarat (Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H, 2020).

*Self-compassion* adalah bagaimana kita berhubungan dengan diri kita sendiri dalam kegagalan yang dirasakan, ketidakmampuan atau penderitaan pribadi (Neff, 2003). Ketika kita bersikap baik kepada diri sendiri, dengan jelas melihat diri kita sebagai bagian dari keseluruhan yang lebih besar dan saling berhubungan, kita merasa berharga, aman, diterima, dan terjamin. Yang penting, sikap terhadap diri ini tidak mengharuskan kita meninggikan citra diri atau melihat diri kita lebih baik dari orang lain. Self-Compassion cenderung melembutkan daripada memperkuat batas-batas ego-protective antara diri sendiri dan orang lain, membawa rasa kebaikan yang sama, kepedulian terhadap diri kita sendiri yang lebih biasa kita terapkan pada orang-orang terdekat kita. Keuntungan lain dari Self-Compassion adalah bahwa itu tersedia tepat ketika kita gagal, jatuh tersungkur, mempermalukan diri sendiri, atau saat kita bersentuhan langsung dengan ketidaksempurnaan hidup (Neff, 2011). Menurut Feldman & Kuyken ketika seseorang menghadapi penderitaan, Self-Compassion memungkinkan orang tersebut dapat meregulasi emosinya.

Menurut Soysa & Wilcomb tingkat distres, depresi, dan kecemasan yang rendah berkaitan dengan Self-Compassion yang tinggi. Self-Compassion diperlukan untuk membangun ketahanan atau resilience sehingga seseorang dapat bangkit dari kesulitan yang dialaminya dalam hidup (Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H, 2020) Dalam sebuah penelitian, menunjukkan bahwa Self-Compassion yang lebih tinggi dikaitkan dengan peningkatan hasil psikologis seperti depresi dan kecemasan yang lebih rendah dan resilience yang lebih tinggi yang mana penelitian ini dilakukan pada penderita epilepsi yang lebih cenderung mengalami depresi dan kecemasan (Baker, David A., Caswell, Helen L., & Eccles, Fiona J.R, 2019). Penelitian lainnya oleh Hermansyah (2019) yang berjudul “*Relationship Between Self-Compassion And Resilience Among Adolescents Whose Parents Are Divorced*”

dengan subjek penelitian adalah remaja usia 18-21 tahun yang tinggal di Yogyakarta yang orang tuanya bercerai. Dalam penelitian ini menunjukkan adanya korelasi positif antara Self-Compassion dan resilience pada remaja yang orang tuanya bercerai. Lalu dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Alizadeh dkk (2018) dengan subjek penelitian wanita yang mengalami kanker payudara yang dirujuk ke pusat pendidikan dan terapi Urimia di Iran pada tahun 2016. Hasilnya terdapat korelasi positif dan signifikan antara resiliensi dan self-compassion, sehingga wanita yang lebih baik terhadap diri sendiri, mencegah self-judgement dan lebih mengasahi diri sendiri, memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi terhadap kanker payudara.

Tangerang memiliki julukan “Kota 1000 Industri” karena ribuan pabrik didirikan di Tangerang, karena penduduk ibu kota yang semakin padat dari waktu ke waktu, pemerintah memutuskan untuk membangun pabrik di kota penyangga ibu kota salah satunya Tangerang (Mawardi, 2021) Berdasarkan hasil wawancara singkat yang peneliti lakukan kepada beberapa ibu bekerja di Tangerang, mereka mengatakan bahwa dengan tugas ganda yang mereka lakukan yaitu mengurus rumah tangga, mengurus anak dan juga bekerja di luar rumah, mereka merasa apa yang mereka hadapi sering terasa berat dan membuat stress, mereka juga sering merasa takut tidak bisa mengerjakan tugas-tugas mereka dengan baik dan sempurna, dan juga terkadang merasa gagal dalam salah satu hal dan ingin menyerah. Namun di sisi lain, para ibu yang bekerja ini juga merasa bahwa apa yang sudah mereka alami adalah sebagai ujian dalam hidup dan juga ketika mengalami penderitaan mereka tetap berpikir positif terhadap diri mereka. Hal inilah yang membuat ibu bekerja di Tangerang dapat menjalani kehidupan mereka seperti sedia kala setelah tertimpa kesulitan yang dialami. Dari penelitian-penelitian sebelumnya yang telah dijabarkan, terdapat perbedaan subjek yang ingin diteliti dalam penelitian ini yaitu ibu bekerja. Yang dimana dari penjelasan-penjelasan sebelumnya peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa ibu bekerja memiliki peran ganda dalam kehidupannya sebagai ibu yang berperan penting mengurus rumah tangga dan keluarga setiap hari serta memiliki peran sebagai pekerja yang mengurus pekerjaan di luar rumah secara profesional yang mengakibatkan ibu bekerja memiliki tugas dan beban ganda yang lebih besar sehingga memungkinkan untuk mengalami kesulitan yang lebih besar juga untuk menyeimbangkan peran tersebut. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara Self-Compassion dengan resilience pada ibu bekerja di Tangerang.

### **Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis korelasional yaitu untuk melihat hubungan antara Self-Compassion dan resilience. Menurut Azwar (2013), penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang mana proses pengolahan datanya menggunakan metode statistika. Menurut Sugiyono (2017) data penelitian kuantitatif berupa angka-angka (numerik) yang analisisnya menggunakan statistic. Penelitian korelasional ini memiliki dua variabel yang berusaha diteliti mengenai hubungannya, yaitu variabel bebas (independent variable) dan variabel terikat (dependent variable). Variabel-variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut. Variabel bebas (independent variable): Self-Compassion (X) Variabel terikat (dependent variable): Resilience (Y). Pada penelitian kali ini, jenis teknik sampling yang digunakan adalah teknik non-probability sampling, yaitu accidental sampling. Non-probability sampling adalah sampel yang diambil tidak secara acak, dimana pengambilan sampel ini tidak memberikan kesempatan

yang sama bagi seluruh populasi. Sedangkan accidental sampling ialah teknik sampling yang dilakukan dengan mengambil subjek berdasarkan kebetulan yang ada, dimana siapa saja yang secara kebetulan ditemui peneliti dan subjek tersebut memenuhi kriteria, maka subjek tersebut digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2017).

Ada beberapa pertimbangan tertentu yang menjadi alasan mengapa teknik sampling accidental sampling pada penelitian ini, pertimbangan-pertimbangan tersebut adalah sebagai berikut. Populasi dalam penelitian sangat banyak mencakup seluruh ibu bekerja di Tangerang dengan luas wilayah yang tidak sempit. Banyaknya populasi yang bisa menjadi sampel sebagai ibu bekerja di Tangerang. Teknik ini dinilai efektif untuk mendapatkan sampel yang sesuai dengan kriteria penelitian kali ini. Teknik penelitian ini menggunakan teknik korelasional, menurut Azwar (2013), penelitian korelasional adalah suatu penelitian untuk melihat sejauh mana variasi pada satu variabel memiliki keterhubungan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lainnya berdasarkan koefisien korelasi. Analisis dalam penelitian ini menggunakan bantuan Software SPSS versi 22 for Windows. Skala Self-Compassion diukur menggunakan skala yang dibuat melalui proses adaptasi untuk mengukur tingkat Self-Compassion seseorang di mana pedoman ini berdasarkan apa yang dikemukakan oleh Kristin D. Neff (2003), dengan beberapa aspek negatif dan positif yakni self-kindness versus self-judgement, common humanity versus isolation, dan mindfulness versus overidentification. Dengan nilai alpha cronbach dalam penelitian yang menggunakan alat ukur ini pada dua subjek yang berbeda yaitu 0.90 dan 0.93. Model skala yang digunakan untuk mengukur Self-Compassion adalah menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban yang tersedia, yaitu Tidak Pernah (TP), Pernah Sesekali (PS), Kadang-Kadang (KK), Cukup Sering (CS) dan Selalu (S). Skala disajikan dalam bentuk atau jenis pernyataan favorable dengan bobot nilai bergerak dari nilai 1 untuk jawaban Tidak Pernah (TP) sampai nilai 5 untuk jawaban Selalu (S).

Pada instrumen Self-Compassion ini dilakukan adaptasi berupa penerjemahan item yang semulanya menggunakan bahasa inggris menjadi bahasa indonesia, kemudian adanya beberapa diksi yang disesuaikan dengan kondisi subjek para ibu bekerja di Tangerang. Skala Resilience dalam penelitian ini menggunakan alat ukur hasil adaptasi dari The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) berdasarkan aspek-aspek resilience itu sendiri berupa *personal competence, trust in one's instincts, positive acceptance of change and secure relationships, control and factor, dan spiritual influences* dengan nilai Alpha Cronbach dalam penelitiannya yaitu 0.89 (Connor, 2003). Model skala yang digunakan untuk mengukur resilience adalah menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban yang tersedia, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Kurang Sesuai (KS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Skala disajikan dalam bentuk atau jenis pernyataan favorable dengan bobot nilai bergerak dari nilai 1 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) sampai nilai 5 untuk jawaban Sangat Sesuai (SS)..

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Pengertian Kepemimpinan Pendidikan Kristen Multikultural.**

Pada penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya hubungan positif dan signifikan antara variabel *Self-Compassion* dengan variabel *resilience* pada ibu bekerja di Tangerang dengan perolehan data nilai korelasi 0,000 dan nilai koefisien korelasi 0,635\*\* yang mana termasuk dalam kategori korelasi tinggi.

Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hermansyah (2019) di mana penelitiannya tersebut mengulas tentang hubungan *Self-Compassion* dengan *resilience*

pada remaja yang orang tuanya bercerai dan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan dengan perolehan nilai koefisien korelasi 0,554 dimana semakin tinggi *Self-Compassion* maka semakin tinggi pula *resilience* yang dimiliki. Berdasarkan hasil penelitiannya *Self-Compassion* merupakan sebuah faktor yang dapat mempengaruhi *resilience*, dalam hal ini sejalan dengan penemuan peneliti yaitu jika *Self-Compassion* dalam diri ibu bekerja tinggi maka ia akan menjadi seseorang yang *resilience* saat menghadapi kesulitan dalam pekerjaan dan mengurus rumah tangga, hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah dengan tidak kehilangan kontrol terhadap emosinya.

Pada hasil uji korelasi antara dimensi *Self-Compassion* dengan variabel *resilience*, hasil korelasi yang paling tinggi ada pada dimensi *overidentification* dengan nilai koefisien 0,697\*\* dan nilai Sig = 0,000 yang mana berarti bahwa seseorang yang tidak kehilangan kontrol atas emosinya ketika menerima atau menghadapi suatu kesulitan memiliki resiliensi yang tinggi. Lalu pada pengujian korelasi antara dimensi *resilience* dengan variabel *Self-Compassion* hasil korelasi yang paling tinggi ada pada dimensi *personal competence* dengan nilai koefisien 0,703\*\* dan nilai Sig = 0,000 dapat diartikan bahwa orang yang memiliki keyakinan dan merasa bahwa ia mampu untuk mencapai tujuan walaupun dalam situasi yang sulit atau kegagalan memiliki *Self-Compassion* yang tinggi. Hasil pengujian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dimensi *Self-Compassion* dengan variabel *resilience*, yang artinya aspek *overidentification* adalah aspek yang paling berpengaruh pada tingkat *resilience* seseorang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Self-Compassion* ibu bekerja di Tangerang termasuk pada kategori tinggi yaitu sebanyak 58,3% atau sebanyak 105 orang. Sehingga dapat dikatakan ibu bekerja di Tangerang sudah dapat bersikap baik terhadap diri sendiri, menerima serta memahami tanpa menghakimi diri saat menerima kesulitan, hambatan ataupun kegagalan saat mengurus rumah tangga ataupun dalam pekerjaan profesional mereka. Hal ini kemudian sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Dwitya & Priyambodo (2020) bahwa ibu dengan anak yang mengalami autisme memiliki kategori *Self-Compassion* yang tinggi yang sudah dapat memberikan kebaikan terhadap dirinya sendiri dengan tidak mengkritik atau menyalahkan diri sendiri ketika dihadapkan dalam kesulitan.

Selanjutnya dalam penelitian ini didapatkan hasil kategori tinggi pada *resilience* ibu bekerja di Tangerang yaitu sebesar 89,4% atau sebanyak 161 orang, artinya dapat disimpulkan bahwa ketika ibu bekerja mengalami atau dihadapkan dengan kesulitan, hambatan, tantangan ataupun kegagalan maka ia dapat menghadapinya dan bangkit kembali, peneliti berharap hal ini dapat dipertahankan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Dwitya & Priyambodo (2020), *resilience* ibu dengan anak autisme memiliki kategori tinggi, yang mana salah satu cara untuk mempertahankan *resilience* adalah dengan *Self-Compassion*.

Pada uji beda *Self-Compassion* dan *resilience* terhadap usia ditemukan hasil yang signifikan karena pada variabel *Self-Compassion* memiliki nilai signifikansi sebesar  $0.046 < 0.05$  dan pada variabel *Resilience* memiliki nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$  sehingga dapat disimpulkan dalam penelitian ini bahwa perbedaan usia mempengaruhi *Self-Compassion* dan *resilience* ibu bekerja di Tangerang, hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Pratiwi, A. C. dan Mardhiyah, S. A. (2019) dalam penelitiannya menunjukkan terdapat perbedaan *resilience* di uji beda usia. Pada uji beda *Self-Compassion* dan *resilience* terhadap penghasilan tidak menunjukkan hasil yang signifikan karena pada variabel *Self-Compassion* memiliki nilai signifikansi sebesar  $0.982 > 0.05$  dan pada variabel *Resilience* memiliki nilai signifikansi sebesar  $0.083 > 0.05$  sehingga dapat disimpulkan dalam penelitian ini bahwa

besaran penghasilan tidak mempengaruhi *Self-Compassion* dan *resilience* ibu bekerja di Tangerang.

## Kesimpulan

Tantangan yang dihadapi oleh ibu yang bekerja yang menyeimbangkan kehidupan profesional dan pribadinya menunjukkan bahwa tanggung jawab ibu yang bekerja untuk merawat anak-anaknya dalam banyak kasus menyebabkan kecemasan. Ibu yang bekerja khawatir menghadapi peran ganda yang menyebabkan stress, rasa bersalah, dan ketidakpuasan pada kinerja, baik dalam keluarga dan tempat kerja. Emosi yang berkepanjangan dapat terjadi dan dirasakan oleh seseorang yang menghadapi kesulitan atau kegagalan dengan sikap mengkritik diri dan juga dapat menimbulkan permasalahan dalam ranah kejiwaan dan hubungan sosial. Kritik diri terkait dengan kemunculan gejala distress, kecemasan, depresi, dan kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang memadai.

Resiliensi merupakan penentu signifikan dari fungsi ibu ketika memenuhi peran keluarga dan pekerjaan, tetapi juga memainkan peran penting dalam kepuasan kerja. Sedangkan *self-compassion* merupakan bagaimana kita berhubungan dengan diri kita sendiri dalam kegagalan yang dirasakan, ketidakmampuan atau penderitaan pribadi. Ketika kita bersikap baik kepada diri sendiri, dengan jelas melihat diri kita sebagai bagian dari keseluruhan yang lebih besar dan saling berhubungan, merasa berharga, aman, diterima, dan terjamin. Terpenting, sikap terhadap diri ini tidak mengharuskan kita meninggikan citra diri atau melihat diri kita lebih baik dari orang lain.

Pada penelitian ini didapatkan hasil kategori tinggi pada resiliensi ibu bekerja di Tangerang yaitu sebesar 89,4% atau sebanyak 161 orang. Artinya, ketika ibu bekerja mengalami atau dihadapkan dengan kesulitan, hambatan, tantangan ataupun kegagalan maka mereka dapat menghadapinya dan bangkit kembali. Sedangkan pada uji beda *Self-Compassion* dan resiliensi terhadap usia ditemukan hasil yang signifikan, karena pada variabel *Self-Compassion* memiliki nilai signifikansi sebesar  $0,046 < 0,05$  dan pada variabel resiliensi memiliki nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan dalam penelitian ini bahwa perbedaan usia mempengaruhi *Self-Compassion* dan resiliensi ibu bekerja di Tangerang. Sedangkan pada uji beda *Self-Compassion* dan resiliensi terhadap penghasilan tidak menunjukkan hasil yang signifikan karena pada variabel *Self-Compassion* memiliki nilai signifikansi sebesar  $0,982 > 0,05$  dan pada variabel resiliensi memiliki nilai signifikansi sebesar  $0,083 > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa besaran penghasilan tidak mempengaruhi *Self-Compassion* dan resiliensi ibu bekerja di Tangerang.

## Referensi

- Alizadeh, Saeedeh., Khanahmadi, Shahriar., Vedadhir, Abouali., & Barjasteh, Samira. The Relationship between Resilience with Self- Compassion, Social Support and Sense of Belonging in Women with Breast Cancer. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 2018;19(2):2469-2473.
- Apsaryanthi, Ni Luh Komang., & Lestari, Made Diah. Perbedaan Tingkat Psychological Well-being Pada Ibu rumah Tangga Dengan Ibu Bekerja di Kabupaten Gianyar. *Jurnal psikologi Udayana*. 2017; 4(1),110-118.
- Azizah, Siti Nur., & Salam, Annisa Nur. Working Mother And family resilience In The Covid-19 Era: Evidence from Indonesia. *Jur. Ilm. Kel & Kons*. 2021;14(3),203-215.
- Saifuddin. A. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2013.
- Baker, David A., Caswell, Helen L., & Eccles, Fiona J.R. Self-compassion and depression, anxiety, and resilience in adults with epilepsy. *Epilepsy & Behavior*. 2019;90,154-161.

- Connor, Kathryn M., Davidson, Jonathan R.T. Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Wiley InterScience; 2003.
- Denckla, Christy A. Psychological resilience: an update on definitions, a critical appraisal, and research recommendations. *European Journal of Psychotraumatology*. 2020;11,1-18.
- Epli, Hatice., Batık, Meryem Vural., Cabuker, Nurdan Dogru., & Celik, Seher Balci. Relationship between psychological resilience and parental acceptance-rejection: The mediating role of self-compassion; 2021
- Hadjicharalambous, Demetris., Charchanti, Despoina Athanasiadi., & Dimitriou, Loucia. The Impact of the Covid-19 Social Isolation Measures on the Resilience and Quality of Life of Working Mothers. *Social Education Research*. 2021;2(1),41-51.
- Hermansyah, Muhamad Taufik. Relationship Between Self-compassion and Resilience Among Adolescents Whose Parents are Divorced. *PEOPLE: International Journal of Social Science*. 2019;5(2), 162-269.
- Hidayati, Diana Savitri. (2015). Self-Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 2015; 3(1),154-164.
- Kadale, Prajakta G., Pandey, Aastha N., & Raje, Swati S. (2018). Challenges of working mothers: balancing motherhood and profession. *International Journal of Community Medicine and Public Health*. 2018;5(7), 2905-2910.
- Lefebvre, Jade-Isis., Montani, Francesco., & Courcy, Francois. Self-Compassion and Resilience at Work: A Practice-Oriented Review. *Advances in Developing Human Resources*. 2020;22(4).437-452.
- Li, Fugui. Effects of sources of social support and resilience on the mental health of different age groups during the COVID-19 pandemic. *BMC Psychiatry*. 2021;21(16), 1-14.
- Maryadi & Dodi. Fakta di balik Julukan Nama Kota di Indonesi. Sukoharjo: Epigraf Komunikata Prima; 2021.
- Mulyatiningsih, Endang. Metode Penelitian Terapan bidang pendidikan. Bandung. CV Alfabeta; 2011.
- Neff, Kristin D. Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*. 2011;5(1), 1–12.
- Neff, Kristin D., & McGehee, Pittman. Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*. 2010;9,225–240.
- Octaryani, Meggy., & Baidun, Akhmad. Uji validitas Konstruk resiliensi. *JP31*. 2017; VI (1),43-52.
- Pratiwi, A. C., & Mardhiyah, S. A. Resiliensi dengan Self-Compassion pada Family Caregiver Orang dengan Skizofrenia (ODS). *Psychology Journal of mental Health*. 2019;1(1),40-51.
- Robertson, Jenny. (2021). *Mental Health & Resilience*. New Zealand Health Education Association (NZHEA); 2021.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. Reliabilitas dan validitas Self-compassion Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*. 2020;7(2),177-191.
- Tang, Wing Ki. Resilience and Self-Compassion Related with Achievement Emotions, Test Anxiety, Intolerance of Uncertainty, and Academic Achievement; 2019.
- Vella, Shae-Leigh Cynthia., & Pai, Nagesh B. A Theoretical Review of Psychological Resilience: Defining Resilience and Resilience Research over the Decades. *Medicine and Health Science*. 2019;7(2), 233-239.
- Zolkoski, Staci., & Bullock, Lyndall M. Resilience in children and youth: A review. *Children and*