

PERAN SELF-COMPASSION TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA IBU BEKERJA

Dhara Gitta Sayyidah Pohan ¹, Mikaela Berliyana Alitani ²^{1,2} Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggulधारापohan@student.esaunggul.ac.id , mikaela@esaunggul.ac.id*Abstract*

Working mothers face dual demands from their jobs and family roles that can impact their psychological well-being. One psychological factor that may contribute to psychological well-being is self-compassion. This study aimed to examine the role of self-compassion in the psychological well-being of working mothers. A non-experimental quantitative approach with a predictive-correlational design was employed. The study involved 100 working mothers who had children, had been employed for more than one year, and resided in Tangerang Regency. Data were collected using a 22-item self-compassion scale ($\alpha = 0.882$) and a 28-item psychological well-being scale ($\alpha = 0.911$). The data were analyzed using simple linear regression. The results revealed a significant positive role of self-compassion in psychological well-being ($p < 0.001$), with the regression equation $Y = -19.861 + 1.236X$. Self-compassion contributed 58.0% to psychological well-being, while the remaining 42.0% was attributed to factors outside the scope of this study. These findings indicate that higher levels of self-compassion are associated with greater psychological well-being among working mothers.

Keyword: *self-compassion; psychological well-being; working mothers*

Abstrak

Ibu bekerja menghadapi tuntutan ganda dari pekerjaan dan peran keluarga yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Salah satu faktor psikologis yang dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis adalah welas asih diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran welas asih diri dalam kesejahteraan psikologis ibu bekerja. Pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan desain prediktif-korelasi digunakan. Penelitian ini melibatkan 100 ibu bekerja yang memiliki anak, telah bekerja lebih dari satu tahun, dan berdomisili di Kabupaten Tangerang. Data dikumpulkan menggunakan skala welas asih diri yang terdiri dari 22 item ($\alpha = 0,882$) dan skala kesejahteraan psikologis yang terdiri dari 28 item ($\alpha = 0,911$). Data dianalisis menggunakan regresi linier sederhana. Hasil menunjukkan peran positif yang signifikan dari welas asih diri dalam kesejahteraan psikologis ($p < 0,001$), dengan persamaan regresi $Y = -19,861 + 1,236X$. Rasa welas asih terhadap diri sendiri berkontribusi sebesar 58,0% terhadap kesejahteraan psikologis, sedangkan sisanya sebesar 42,0% terkait dengan faktor-faktor lain di luar cakupan penelitian ini. Temuan ini menunjukkan bahwa rasa welas asih

Article History

Received: Agustus 2026

Reviewed: Agustus 2026

Published: Agustus 2026

Plagiarism Checker No 77

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

terhadap diri sendiri yang lebih tinggi berhubungan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi di kalangan ibu bekerja.	
Kata kunci: self-compassion; psychological well-being; ibu bekerja	

1. Pendahuluan

Perubahan sosial dan ekonomi telah meningkatkan keterlibatan perempuan dalam dunia kerja, sehingga ibu tidak hanya menjalankan peran dalam keluarga, tetapi juga menghadapi tanggung jawab pekerjaan. Kondisi tersebut menuntut ibu bekerja untuk menyeimbangkan tuntutan profesional, pengasuhan anak, dan tanggung jawab keluarga secara bersamaan. Penyesuaian terhadap berbagai tuntutan tersebut dapat menjadi tantangan dalam mencapai keseimbangan kerja dan keluarga (Handayani et al., 2015; Fajriyati et al., 2022). Besarnya tuntutan pekerjaan dan keluarga juga dapat berkaitan dengan kondisi kesejahteraan psikologis ibu bekerja (Prameswari et al., 2025). Kondisi ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kemampuan ibu bekerja dalam mempertahankan keberfungsian psikologis di tengah tuntutan peran yang kompleks.

Psychological well-being merupakan kondisi psikologis positif yang tidak hanya berkaitan dengan kebahagiaan atau kepuasan hidup, tetapi juga kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupannya. Menurut Ryff (1989), psychological well-being mencakup enam dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Huppert (2009) juga menjelaskan bahwa psychological well-being berkaitan dengan kemampuan individu untuk merasa baik sekaligus berfungsi secara efektif dalam menjalani aktivitas kehidupan. Pada ibu bekerja, berbagai tuntutan pekerjaan dan keluarga dapat memengaruhi kemampuan dalam mengatur waktu, energi, serta kebutuhan pribadi, yang selanjutnya berkaitan dengan penerimaan diri, pengelolaan lingkungan, dan pencapaian tujuan hidup. Penelitian Sulaeman dan Kustimah (2024) menunjukkan adanya tantangan psychological well-being pada ibu bekerja, khususnya dalam aspek penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, dan kemampuan mengelola tuntutan lingkungan. Batubara et al. (2024) juga menunjukkan bahwa tuntutan pekerjaan dan keluarga berkaitan dengan kondisi psychological well-being ibu bekerja.

Salah satu faktor internal yang dipandang berkaitan dengan psychological well-being adalah self-compassion. Neff (2011) mendefinisikan self-compassion sebagai sikap penuh kepedulian terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan, kegagalan, atau ketidaksempurnaan, yang mencakup kemampuan memperlakukan diri dengan baik, memahami pengalaman sulit sebagai bagian dari kehidupan manusia, serta menyadari pengalaman yang sedang dialami secara seimbang. Self-compassion terdiri atas tiga komponen utama, yaitu self-kindness versus self-judgment, common humanity versus isolation, dan mindfulness versus overidentification (Neff, 2011). Kemampuan tersebut dapat membantu individu menghadapi kesulitan dengan lebih adaptif dan mengurangi kecenderungan memberikan penilaian negatif terhadap diri sendiri (Neff & Costigan, 2014). Pada ibu bekerja, self-compassion dapat membantu menghadapi tuntutan pekerjaan dan keluarga dengan menerima keterbatasan diri, mengurangi kritik terhadap diri, serta mengelola pengalaman emosional secara lebih seimbang.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara self-compassion dan psychological well-being. Aditya et al. (2022) menemukan hubungan positif antara self-compassion dan psychological well-being pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Syafrina dan Farida (2023) menunjukkan bahwa self-compassion merupakan prediktor psychological well-being pada mahasiswa di tiga perguruan tinggi negeri di Kota Malang dengan kontribusi sebesar 54,8%. Sementara itu, Mukhlisa dan Nurmina (2024) menemukan hubungan positif yang signifikan antara self-compassion dan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar di Kota Padang. Penelitian Putri dan Mariyati (2025) pada orang tua bekerja yang

memiliki anak berkebutuhan khusus juga menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara self-compassion dan kesejahteraan psikologis.

Meskipun hubungan self-compassion dan psychological well-being telah diteliti pada berbagai kelompok, penelitian sebelumnya masih banyak berfokus pada mahasiswa, guru, dan populasi dalam kondisi tertentu. Dengan demikian, masih terdapat kesenjangan penelitian mengenai peran self-compassion terhadap psychological well-being pada ibu bekerja di Indonesia yang menghadapi karakteristik tuntutan ganda antara pekerjaan dan tanggung jawab keluarga. Kondisi tersebut menjadi penting untuk dikaji karena psychological well-being yang rendah dapat membuat ibu bekerja lebih rentan terhadap tekanan psikologis, kelelahan emosional, konflik peran, serta kesulitan mempertahankan keberfungsian dalam lingkungan pekerjaan dan keluarga. Self-compassion sebagai sumber daya psikologis internal dapat membantu ibu bekerja memperlakukan dirinya dengan lebih penuh pemahaman, menerima kesulitan sebagai bagian dari pengalaman manusia, dan mengelola pikiran serta emosi negatif secara lebih adaptif.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui peran self-compassion terhadap psychological well-being pada ibu bekerja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai keterkaitan self-compassion dengan psychological well-being pada ibu bekerja, khususnya dalam menghadapi tuntutan pekerjaan dan keluarga secara bersamaan.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan rancangan korelasional-prediktif untuk mengetahui peran *self-compassion* terhadap *psychological well-being* pada ibu bekerja. Pendekatan kuantitatif digunakan karena data penelitian berupa skor numerik yang diperoleh melalui pengukuran psikologis (Azwar, 2017). Penelitian dilakukan pada ibu bekerja yang berdomisili di Kabupaten Tangerang.

Populasi penelitian adalah ibu bekerja di Kabupaten Tangerang yang jumlahnya tidak diketahui secara pasti. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Lemeshow dengan tingkat kepercayaan 95%, proporsi maksimum 0,5, dan *margin of error* 0,10, sehingga diperoleh jumlah sampel yang dibulatkan menjadi 100 responden (Azwar, 2025). Pengambilan sampel menggunakan non-probability sampling dengan teknik *convenience sampling*, yaitu pemilihan responden berdasarkan kemudahan akses dan kesediaan berpartisipasi (Etikan et al., 2016). Responden memiliki kriteria: telah memiliki anak, bekerja lebih dari satu tahun, dan berdomisili di Kabupaten Tangerang.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tertutup dengan skala Likert lima tingkat. Variabel *psychological well-being* diukur menggunakan skala berdasarkan enam dimensi Ryff (1989), yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. Instrumen tersebut diadaptasi dari penelitian Irayuda (2024) dan dimodifikasi sesuai konteks responden. Variabel *self-compassion* diukur menggunakan Self-Compassion Scale (SCS) yang dikembangkan Neff (2003), mencakup *self-kindness versus self-judgment*, *common humanity versus isolation*, dan *mindfulness versus overidentification*.

Hasil pengujian instrumen menunjukkan bahwa skala *self-compassion* terdiri atas 22 item dengan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,882, sedangkan skala *psychological well-being* terdiri atas 28 item dengan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,911. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas, uji linearitas, dan regresi linear sederhana untuk menguji peran

self-compassion terhadap *psychological well-being*. Uji regresi menghasilkan nilai $F = 135,388$ dengan signifikansi $p < 0,001$, sesuai dengan hasil analisis dalam skripsi.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Karakteristik Responden

Penelitian melibatkan 100 ibu bekerja yang telah memiliki anak, bekerja lebih dari satu tahun, dan berdomisili di Kabupaten Tangerang. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring menggunakan Google Form. Responden memiliki rentang usia 22-55 tahun, dengan kelompok usia 21-30 tahun sebagai kelompok terbesar berdasarkan kategorisasi usia, yaitu 53 responden (53%). Sebagian besar responden berstatus menikah sebanyak 84 orang (84%), memiliki satu anak sebanyak 43 orang (43%), bekerja pada bidang pendidikan sebanyak 21 orang (21%), memiliki masa kerja 4-6 tahun sebanyak 44 orang (44%), bekerja selama 40 jam per minggu sebanyak 43 orang (43%), serta memiliki pendapatan Rp3.000.000-Rp5.999.999 sebanyak 37 orang (37%).

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Kategori dominan	N	%
Usia	21-30 tahun	53	53
Status perkawinan	Menikah	84	84
Jumlah anak	1 anak	43	43
Bidang pekerjaan	Pendidikan	21	21
Lama bekerja	4-6 tahun	44	44
Jam kerja/minggu	40 jam	43	43
Pendapatan/bulan	Rp3.000.000-Rp5.999.999	37	37

Hasil Uji Instrumen dan Asumsi

Uji validitas isi menggunakan Aiken's V dengan 10 orang *rater* menunjukkan bahwa seluruh 26 item *self-compassion* dan 41 item *psychological well-being* memenuhi kriteria validitas isi. Selanjutnya, pengujian daya diskriminasi item menggunakan *Corrected Item-Total Correlation* menghasilkan 22 item valid pada skala *self-compassion* dan 28 item valid pada skala *psychological well-being*. Reliabilitas kedua instrumen tergolong baik, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,882 untuk *self-compassion* dan 0,911 untuk *psychological well-being*.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Variabel	Jumlah Item	Cronbach's Alpha
Self-Compassion	22	0,882
Psychological Well-Being	28	0,911

Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menghasilkan nilai Asymp. Sig. = 0,134, sehingga asumsi normalitas terpenuhi. Uji linearitas menunjukkan nilai $F = 135,388$ dengan signifikansi $p < 0,001$, yang menunjukkan adanya hubungan linear antara *self-compassion* dan *psychological well-being*.

Hasil Regresi Linear Sederhana

Analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran yang positif dan signifikan terhadap *psychological well-being* pada ibu bekerja.

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana Self-Compassion terhadap Psychological Well-Being

Variabel	R	R ²	F	Sig.	Persamaan Regresi
Self-Compassion → Psychological Well-Being	0,762	0,580	135,388	< 0,001	$Y = -19,861 + 1,236X$

Nilai F sebesar 135,388 dengan signifikansi $p < 0,001$ menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Persamaan regresi yang diperoleh adalah:

$$Y = -19.861 + 1.236X$$

Koefisien regresi sebesar 1,236 menunjukkan arah hubungan positif, sehingga setiap peningkatan satu skor *self-compassion* diikuti peningkatan skor *psychological well-being* sebesar 1,236.

Hasil *model summary* menunjukkan nilai $R = 0,762$ dan $R^2 = 0,580$. Dengan demikian, *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 58,0% terhadap variasi *psychological well-being*, sedangkan 42,0% sisanya berkaitan dengan faktor atau variabel lain yang tidak termasuk dalam model penelitian.

Kategorisasi Variabel

Secara deskriptif, skor *self-compassion* memiliki nilai minimum 46, maksimum 97, mean 74,05, dan standar deviasi 13,105. Berdasarkan nilai mean tersebut, sebanyak 49 responden (49%) berada pada kategori tinggi dan 51 responden (51%) berada pada kategori rendah. Sementara itu, *psychological well-being* memiliki skor minimum 28, maksimum 115, mean 71,64, dan standar deviasi 21,261. Sebanyak 49 responden (49%) berada pada kategori tinggi dan 51 responden (51%) berada pada kategori rendah.

Tabel 4. Kategorisasi Self-Compassion dan Psychological Well-Being pada Responden

Variabel	Kategori	N	%
Self-Compassion	Tinggi	49	49%
	Rendah	51	51%
Psychological Well-Being	Tinggi	49	49%
	Rendah	51	51%

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran positif dan signifikan terhadap *psychological well-being* pada ibu bekerja. Temuan ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi $p < 0,001$, $F = 135,388$, serta koefisien regresi positif sebesar 1,236. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat peran *self-compassion* terhadap *psychological well-being* pada ibu bekerja diterima. Arah positif pada koefisien regresi menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion*, semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dimiliki ibu bekerja.

Temuan tersebut dapat dipahami melalui konsep *self-compassion* yang dikembangkan Neff (2003, 2011). *Self-compassion* mencakup *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, yang masing-masing berlawanan dengan *self-judgment*, *isolation*, dan *overidentification*. Ketiga komponen tersebut membantu individu merespons pengalaman sulit dengan sikap yang lebih adaptif. Dalam konteks ibu bekerja, tuntutan pekerjaan dan keluarga tidak selalu dapat dipenuhi secara sempurna secara bersamaan. Kemampuan memperlakukan diri dengan lebih baik memungkinkan ibu bekerja memahami keterbatasannya tanpa menjadikan kesulitan atau ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan sebagai kegagalan pribadi. Kondisi tersebut dapat mendukung keberfungsian psikologis yang lebih positif di tengah tuntutan peran yang dijalani.

Pada aspek *self-kindness*, kemampuan memperlakukan diri dengan penuh pemahaman dapat membantu ibu bekerja mengurangi kecenderungan mengkritik diri ketika mengalami kegagalan atau kesulitan. Sebaliknya, *self-judgment* dapat membuat individu memberikan penilaian negatif secara berlebihan terhadap dirinya. Aghniacakti et al. (2021) menunjukkan bahwa ibu bekerja yang mengembangkan *self-compassion* lebih terbantu dalam menghadapi berbagai tantangan serta dapat meningkatkan emosi positif dan kepuasan hidup. Dengan demikian, kemampuan menerima keterbatasan diri menjadi salah satu mekanisme yang dapat membantu ibu bekerja mempertahankan kondisi psikologis positif.

Komponen common humanity juga relevan dalam memahami temuan penelitian. Ibu bekerja dapat menghadapi kesulitan dalam menjalankan berbagai tuntutan peran, tetapi kesulitan tersebut tidak harus dipandang sebagai pengalaman pribadi yang menunjukkan ketidakmampuan. Pemahaman bahwa penderitaan dan kegagalan merupakan bagian dari pengalaman manusia dapat mengurangi kecenderungan merasa terisolasi. Dreisoerner et al. (2021) menunjukkan bahwa pemahaman terhadap pengalaman manusia yang bersifat universal dapat membantu individu mengembangkan sikap yang lebih positif terhadap diri, mengurangi kecenderungan menghakimi diri, serta mengelola pengalaman negatif secara lebih adaptif.

Selanjutnya, mindfulness memungkinkan individu menyadari pengalaman emosional tanpa terlalu larut di dalamnya. Dalam konteks ibu bekerja, kemampuan tersebut penting ketika menghadapi tekanan pekerjaan maupun keluarga karena individu dapat mengenali stres dan emosi negatif tanpa melakukan *overidentification*. Binti Ameruddin et al. (2026) menjelaskan bahwa mindfulness dapat membantu individu mengelola pengalaman internal dan eksternal secara lebih adaptif, termasuk mendukung *environmental mastery* dan *self-acceptance*. Dengan demikian, ketiga komponen *self-compassion* dapat bekerja secara saling melengkapi dalam membantu ibu bekerja menghadapi tekanan, menerima keterbatasan, dan mempertahankan kestabilan psikologis.

Temuan penelitian juga sejalan dengan konsep psychological well-being Ryff (1989), yang mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Ketika ibu bekerja mampu menerima dirinya, mengelola pengalaman emosional, serta menghadapi kesulitan secara lebih adaptif, kemampuan tersebut dapat mendukung berbagai aspek keberfungsian psikologis. Psychological well-being tidak hanya menggambarkan perasaan positif, tetapi juga kemampuan individu untuk berfungsi secara efektif dalam menjalani kehidupannya (Huppert, 2009).

Hasil penelitian ini memperkuat temuan penelitian terdahulu. Putri dan Mariyati (2025) menemukan hubungan positif antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis pada orang tua bekerja yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Temuan serupa juga ditemukan Mukhlisa dan Nurmina (2024) pada guru honorer sekolah dasar di Kota Padang. Pada kelompok mahasiswa, Aditya et al. (2022) menemukan hubungan positif antara *self-compassion* dan *psychological well-being*, sedangkan Syafrina dan Farida (2023) menunjukkan bahwa *self-compassion* menjadi prediktor *psychological well-being* dengan kontribusi sebesar 54,8%. Hasil penelitian saat ini memperluas temuan tersebut pada konteks ibu bekerja yang menghadapi tuntutan pekerjaan dan keluarga secara bersamaan.

Temuan kategorisasi memberikan gambaran tambahan mengenai kondisi responden. Sebanyak 51% responden berada pada kategori *self-compassion* rendah, sedangkan 49% berada pada kategori tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian masih memiliki tingkat *self-compassion* yang relatif rendah berdasarkan batas kategorisasi yang digunakan. Dalam konteks ibu bekerja, kondisi ini dapat berkaitan dengan tuntutan untuk memenuhi tanggung jawab profesional, pengasuhan, dan keluarga secara bersamaan. Handayani et al. (2015) menjelaskan bahwa perempuan bekerja menghadapi tantangan dalam menjalankan peran ganda karena harus melakukan penyesuaian antara tuntutan pekerjaan dan keluarga.

Gambaran yang hampir sama ditemukan pada *psychological well-being*, yaitu 51% responden berada pada kategori rendah dan 49% pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden berada pada kategori rendah, selisih antara kedua kelompok relatif kecil. Kondisi psychological well-being pada ibu bekerja dapat berkaitan dengan tuntutan untuk mengatur waktu, energi, kebutuhan pribadi, pekerjaan, dan keluarga. Sulaeman dan Kustimah (2024) menunjukkan bahwa ibu bekerja dapat menghadapi tantangan dalam aspek penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, dan pengelolaan tuntutan

lingkungan. Batubara et al. (2024) juga menunjukkan bahwa tuntutan pekerjaan dan keluarga berkaitan dengan kondisi psychological well-being ibu bekerja.

Hal yang penting dari hasil penelitian ini adalah nilai R^2 sebesar 0,580, yang menunjukkan bahwa *self-compassion* menjelaskan 58% variasi psychological well-being pada responden penelitian. Besarnya kontribusi tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu faktor internal yang cukup kuat dalam model penelitian. Namun, nilai tersebut juga menunjukkan bahwa masih terdapat 42% variasi yang berkaitan dengan faktor lain di luar penelitian. Skripsi mengidentifikasi beberapa faktor yang dapat dipertimbangkan dalam penelitian selanjutnya, seperti kemampuan *coping*, hubungan dan dukungan sosial, kesehatan fisik dan mental, serta lingkungan dan budaya.

Dengan demikian, hasil penelitian tidak menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan satu-satunya faktor yang menentukan *psychological well-being*. Sebaliknya, temuan menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu sumber daya psikologis internal yang memiliki kontribusi penting dalam menjelaskan kondisi *psychological well-being* ibu bekerja. Hal ini memberikan penguatan empiris terhadap kerangka penelitian bahwa kemampuan memperlakukan diri dengan lebih penuh pemahaman, melihat kesulitan sebagai bagian dari pengalaman manusia, dan menyadari pengalaman emosional secara seimbang berkaitan dengan kemampuan ibu bekerja mempertahankan keberfungsian psikologisnya.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat bukti bahwa hubungan positif antara *self-compassion* dan *psychological well-being* tidak hanya ditemukan pada mahasiswa, guru, atau kelompok dengan kondisi tertentu, tetapi juga pada ibu bekerja. Kontribusi penelitian terletak pada pengujian hubungan tersebut pada kelompok yang menjalankan tuntutan peran pekerjaan dan keluarga secara simultan. Meskipun demikian, penggunaan *convenience sampling* dan jumlah responden sebanyak 100 orang dengan karakteristik pekerjaan yang beragam membuat hasil penelitian perlu dipahami dalam batas karakteristik sampel yang diteliti.

4. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran positif dan signifikan terhadap psychological well-being pada ibu bekerja. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion*, semakin tinggi pula psychological well-being yang dimiliki ibu bekerja. *Self-compassion* memberikan kontribusi sebesar **58,0%** terhadap psychological well-being, sedangkan **42,0%** sisanya berkaitan dengan faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk mengetahui peran *self-compassion* terhadap psychological well-being pada ibu bekerja telah tercapai dan hipotesis penelitian diterima.

Temuan ini menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu sumber daya psikologis internal yang penting bagi ibu bekerja dalam menghadapi tuntutan pekerjaan dan keluarga. Kemampuan untuk memperlakukan diri dengan lebih baik, memahami pengalaman sulit sebagai bagian dari kehidupan manusia, serta menyadari pengalaman secara seimbang dapat mendukung keberfungsian psikologis yang lebih positif.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi upaya pengembangan *self-compassion* sebagai salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam mendukung psychological well-being ibu bekerja. Penelitian selanjutnya disarankan mempertimbangkan faktor lain yang belum diteliti dalam penelitian ini, mengingat masih terdapat **42,0%** variasi psychological well-being yang tidak dijelaskan oleh *self-compassion*, serta menggunakan karakteristik sampel dan teknik pengambilan sampel yang lebih beragam untuk memperoleh pemahaman yang lebih luas.

Daftar Referensi

- Aditya, R., Sahidin, L., & Marhan, C. (2022). Self-compassion dan psychological well-being mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Sublimapsi*, 3(1), 1-11. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v3i1.21397> □
- Aghniacakti, A., Zuliani, S., & Zduroikhan, T. (2021). Belas kasih diri dan kesejahteraan subjektif ibu bekerja selama pandemi COVID-19. *KESANS: Jurnal Internasional Kesehatan dan Sains*, 1 (3), 183-195. <https://doi.org/10.54543/kesans.v1i3.17> □
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Belajar. □
- Azwar, S. (2025). *Metode penelitian psikologi* (3rd ed.). Pustaka Belajar. □
- Binti Ameruddin, NFL, Berezina, E., & Aruta, JJB (2026). Perbedaan usia dalam peran dimensi welas diri dalam kesejahteraan mental di Malaysia. *Discover Public Health*, 23 (1), 293. <https://doi.org/10.1186/s12982-026-01591-0> □
- Batubara, A., Ismail, & Satria, Y. (2024). Kesejahteraan psikologis: Ibu pekerja dan ibu rumah tangga di Desa Balai Kasih Kecamatan Kuala Kabupaten Langkat. *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling*, 13(1). □
- Dreisoerner, A., Junker, NM, & Van Dick, R. (2021). Hubungan antar komponen welas asih diri: Sebuah studi percontohan menggunakan intervensi penulisan welas asih untuk meningkatkan kebaikan diri, kemanusiaan bersama, dan kesadaran. *Jurnal Studi Kebahagiaan*, 22 (1), 21-47. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00217-4> □
- Etikan, I., Musa, SA, & Alkassim, RS (2016). Perbandingan antara pengambilan sampel berdasarkan kenyamanan dan pengambilan sampel berdasarkan tujuan. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5 (1), 1-4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11> □
- Fajriyati, Y. N., Lestari, S., & Hertinjung, W. S. (2022). Pengalaman ibu bekerja yang memiliki anak balita dalam mencapai keseimbangan kerja-keluarga. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu477> □
- Handayani, A., Afiatin, T., Adiyanti, MG, & Himam, F. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan kerja keluarga pada ibu bekerja. *Jurnal Psikologi Indonesia ANIMA*, 30 (4), 178-190. <https://doi.org/10.24123/aipj.v30i4.550> □
- Hernandez, R., Bassett, SM, Boughton, SW, Schuette, SA, Shiu, EW, & Moskowitz, JT (2018). Kesejahteraan psikologis dan kesehatan fisik: Asosiasi, mekanisme, dan arah masa depan. *Emotion Review*, 10 (1), 18-29. <https://doi.org/10.1177/175407391769782448> □
- Huppert, FA (2009). Kesejahteraan psikologis: Bukti mengenai penyebab dan konsekuensinya. *Psikologi Terapan: Kesehatan dan Kesejahteraan*, 1 (2), 137-164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x> □
- Irayuda, A. R. (2024). *Pengaruh religiusitas dan self compassion terhadap kesejahteraan psikologis pada ibu primipara di Kabupaten Bekasi* [Skripsi sarjana, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang]. Walisongo Repository. <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/27177/> □
- Mukhlisa, V. N., & Nurmina, N. (2024). Hubungan antara self-compassion dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar di Kota Padang. *Trend: International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, 2(1), 1-8. <https://doi.org/10.62260/intrend.v1i2.101> □
- Neff, KD (2003). Pengembangan dan validasi skala untuk mengukur welas asih diri. *Diri dan*

Identitas, 2 (3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027> □

Neff, K. (2011). *Belas Kasih Diri: Kekuatan yang Terbukti dari Berbuat Baik kepada Diri Sendiri*. William Morrow, sebuah imprint dari HarperCollins Publishers. □

Neff, KD, & Costigan, AP (2014). Belas kasih diri, kesejahteraan, dan kebahagiaan. *Psikologi di Austria*, 2/3 , 114-117. □

Prameswari, Y., Hirasti, A. A., & Rochma, I. (2025). Work-family balance: Pendampingan psikologis untuk meningkatkan psychological well-being ibu bekerja. *Jurnal Pengabdian Negeri*, 2(1), 69-77. □

Putri, KR, & Mariyati, LI (2025). Pengaruh welas diri dan regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis orang tua pekerja yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Prosiding Konferensi Internasional Ilmu Sosial dan Kemanusiaan*, 2 (3), 25-39. <https://doi.org/10.61796/icossh.v2i3.40> □

Ryff, CD (1989). Kebahagiaan adalah segalanya, atau bukan? Eksplorasi tentang makna kesejahteraan psikologis. *Jurnal Kepribadian dan Psikologi Sosial*, 57 (6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069> □

Ryff, CD (2014). Kesejahteraan psikologis ditinjau kembali: Kemajuan dalam ilmu dan praktik eudaimonia. *Psikoterapi dan Psikosomatik*, 83 (1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263> □

Sulaeman, M. R., & Kustimah, K. (2024). Hubungan perceived social support dengan psychological well-being pada ibu bekerja. *Journal of Psychological Science and Profession*, 8(1), 52. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v8i1.53033> □

Syafrina, M., & Farida, I. A. (2023). Self-compassion sebagai prediktor psychological well-being mahasiswa di tiga perguruan tinggi negeri Kota Malang. *Flourishing Journal*, 3(9), 366-379. <https://doi.org/10.17977/um070v3i92023p366-379>