

## ***Self-Compassion* dan Stres Pengasuhan Pada Ibu Yang Bekerja**

Zakia Fatimah Azhar  
Nur Widiasmara

### **INTISARI**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan stres pengasuhan pada ibu yang bekerja. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan stres pengasuhan pada ibu bekerja. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Responden pada penelitian ini berjumlah 119 ibu bekerja yang memiliki anak berusia di bawah 13 tahun. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini merupakan *Parenting Stress Index – Short Form* (PSI-SF) yang disusun oleh Abidin serta *Self-Compassion Scale* (SCS) milik Neff. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan stres pengasuhan pada ibu yang bekerja ( $r = -0.526$ ;  $p < 0.05$ ).

**Kata kunci:** *Self-compassion*, stres pengasuhan, ibu bekerja