

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN STRES
PENGASUHAN IBU DALAM PENDAMPINGAN BELAJAR ANAK
SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH (PJJ)**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Unuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Dosen Pembimbing:

Lisnawati, S.Psi., M.Psi, Psikolog

NIP. 19750810 201101 2 001

Disusun oleh:

Ines Fatika Mustianisa

NIM 17107010024

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

2021

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN STRES
PENGASUHAN IBU DALAM PENDAMPINGAN BELAJAR ANAK
SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH (PJJ)**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Unuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Dosen Pembimbing:

Lisnawati, S.Psi., M.Psi, Psikolog

NIP. 19750810 201101 2 001

Disusun oleh:

Ines Fatika Mustianisa

NIM 17107010024

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

2021



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-639/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2021

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA SELF COMPASSION DENGAN STRES PENGASUHAN IBU DALAM PENDAMPINGAN BELAJAR ANAK SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH (PJJ)

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : INES FATIKA MUSTIANISA
Nomor Induk Mahasiswa : 17107010024
Telah diujikan pada : Rabu, 25 Agustus 2021
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Lisnawati, S.Psi., M.Psi
SIGNED

Valid ID: 61264c9e0f9c



Penguji I

Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A.
SIGNED

Valid ID: 612ae045c4639



Penguji II

Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res.
SIGNED

Valid ID: 612ae9c0b66da



Yogyakarta, 25 Agustus 2021
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 612b138c2679c

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah:

Nama : Ines Fatika Mustianisa
NIM : 17107010024
Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya yang berjudul “Hubungan antara *Self Compassion* dengan Stres Pengasuhan Ibu dalam Pendampingan Belajar Anak Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)”, tidak terdapat karya yang pernah diajukan sebelumnya untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan skripsi ini adalah asli hasil karya saya sendiri dan bukan plagisi dari karya orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 17 Agustus 2021

Yang menyatakan,



Ines Fatika Mustianisa

NIM. 17107010024



SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Skripsi
a.n. Ines Fatika Mustianisa

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Ines Fatika Mustianisa
NIM : 17107010024
Judul Skripsi : Hubungan antara *Self Compassion* dengan Stres Pengasuhan Ibu dalam Pendampingan Belajar Anak Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 17 Agustus 2021
Pembimbing,

Lisnawati, S.Psi., M.Psi, Psikolog

NIP. 19750810 201101 2 001

MOTTO HIDUP

“Jangan pernah bandingkan setiap pencapaian hidupmu dengan orang lain

Tetap melangkah,

Jangan statis,

lakukan apa yang terbaik menurutmu.

Karena kita berjalan di track masing-masing”.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil 'Alaamiin, puji syukur atas kehadiran Allah swt.,
berkat rahmat yang berlimpah, sehingga karya ini dapat selesai dengan
tepat waktu. Saya persembahkan karya ini teruntuk:

Almamaterku,

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora,
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Diriku,

Kepada yang tersayang, diriku yang sudah menggunakan sebagian besar
waktu untuk menyelesaikan karyaku.

Keluargaku,

Kepada yang terhormat kedua orang tua ku, Bapak Musta'in dan Ibu Marhesti
Rinawanti,

Guruku,

Kepada seluruh guru yang telah mengajariku.

Saudara Seperjuanganku,

Teman-teman Program Studi Psikologi angkatan 2017 UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta.

Terima Kasih,

dari aku yang sedang menuju versi terbaikku.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat, nikmat serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “*Hubungan Antara Stres Pengasuhan Ibu Dengan Self Compassion Dalam Pendampingan Belajar Anak Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)*”. Sholawat beserta salam juga penulis panjatkan semoga senantiasa terlimpah curahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah mengantarkan pada zaman yang terang benderang penuh rahmat.

Penelitian ini merupakan tugas akhir yang disusun guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar strata satu (S1) program studi Psikologi. Saya selaku peneliti, menyadari bahwa selama proses penyusunan penelitian ini memerlukan banyak bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr.Phil. Al Makin, S.Ag., MA. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Moch. Sodik, S.Sos., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora.
3. Ibu Dr. Sulistyarningsih, S.Sos., M.Si. selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora.
4. Bapak Dr. Badrun, M.Si. selaku Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora.
5. Ibu Dr. Yani Tri Wijayanti, S.Sos., M.Si. selaku Wakil Dekan Bidang ADUM, Perencanaan, dan Keuangan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora.

6. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi, Psikolog. selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora. Sekaligus sebagai Dosen Pembimbing Skripsi (DPS) saya yang telah membantu serta membimbing proses pengerjaan penelitian ini. Terimakasih banyak atas waktu serta tenaga yang telah diluangkan Ibu sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik. Saya banyak belajar mengenai penelitian terkait Psikologi selama Ibu membimbing saya.
7. Ibu Ismatul Izzah, S.TH.I., M.A. selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan masukan dan arahan sehingga penelitian ini dapat tersesusun dengan lebih baik. Sekaligus sebagai Dosen Pembimbing Akademik (DPA) saya yang telah membimbing saya selama duduk di bangku perkuliahan. Terimakasih selalu memotivasi saya selama saya berada di dunia perkuliahan, Bu.
8. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan masukan dan arahan sehingga penelitian ini dapat tersesusun dengan lebih baik.
9. Seluruh Ibu yang berdomisili di Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta selaku responden penelitian yang telah bersedia untuk meluangkan waktunya, dan juga pihak-pihak yang terlibat.
10. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam Yogyakarta yang telah memberikan banyak ilmu, sehingga saya dapat berada di titik ini. Semoga kesehatan serta kebaikan selalu menyertai Ibu dan Bapak Dosen sekalian.

11. Teruntuk Mama dan Bapak, terimakasih atas segalanya yang telah diberikan hingga saat ini. Atas doa serta dukungan dari segala sisi yang tak terhingga telah diberikan. Semoga Mama dan Bapak selalu diberikan kesehatan dan kebahagiaan dunia akhirat.
12. Teruntuk adikku satu-satunya, Puteri Berliana Agustianisa, terimakasih atas segala *support* tenaga dan mental yang diberikan kepada kakakmu ini.
13. Sahabat-sahabat *supporter* terbaikku yang aku temui di kampus, Jihan Nabila Qotrunnada, Rofi Nurchasanah, Sofi Ihsani Cahyaningsih, Alya Nur Rahmah, dan Amara Larasakti.
14. Teman-teman seperjuanganku satu bimbingan Isfan, Yudha, Fitri, Unny terimakasih atas bantuan waktu dan tenaganya.
15. Seluruh teman-teman Program Studi Psikologi angkatan 2017 Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
16. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work.*

Yogyakarta, 17 Agustus 2021

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Penulis

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR	v
MOTTO HIDUP	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
ABSTRAK	xvii
<i>ABSTRACT</i>	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat penelitian	10
1. Manfaat Teoritis	10

2.	Manfaat Praktis.....	10
E.	Keaslian Penelitian	11
BAB II LANDASAN TEORI		19
A.	Stres Pengasuhan	19
1.	Definisi Stres Pengasuhan	19
2.	Aspek-aspek Stres Pengasuhan	23
3.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Pengasuhan.....	27
B.	<i>Self compassion</i>	31
1.	Definisi <i>Self compassion</i>	31
2.	Komponen <i>Self compassion</i>	33
C.	Dinamika Hubungan antara <i>Self compassion</i> dan Stres Pengasuhan	35
D.	Hipotesis	38
BAB III METODE PENELITIAN.....		40
A.	Desain Penelitian	40
B.	Identifikasi Variabel Penelitian	40
1.	Variabel bebas (<i>independent variabel</i>).....	41
2.	Variabel terikat (<i>dependent variabel</i>).....	41
C.	Definisi Operasional Variabel Penelitian	41
1.	Stres Pengasuhan Ibu.....	41
2.	<i>Self Compassion</i>	42
D.	Populasi dan Sampel	43

1.	Populasi	43
2.	Sampel	43
E.	Metode dan Alat Pengumpulan Data.....	45
F.	Validitas, Seleksi Aitem, dan Realibilitas Alat Ukur	49
1.	Validitas.....	49
2.	Seleksi Aitem	50
3.	Realibilitas Alat Ukur.....	51
G.	Metode Analisis Data	51
1.	Uji Asumsi.....	52
2.	Uji Hipotesis.....	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		54
A.	Orientasi Kancan	54
B.	Persiapan Penelitian	56
1.	Persiapan Administrasi.....	56
2.	Persiapan Alat Ukur	56
C.	Pelaksanaan Penelitian.....	63
D.	Hasil Penelitian.....	64
E.	Pembahasan	70
BAB V PENUTUP.....		75
A.	Kesimpulan.....	75
B.	Saran	75

DAFTAR PUSTAKA	78
Lampiran	85



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blueprint Skala <i>Self compassion</i>	47
Tabel 2. Sebaran Aitem Skala <i>Self compassion</i>	48
Tabel 3. Sebaran Aitem Valid dan Gugur Skala <i>Self Compassion</i>	58
Tabel 4. Blue Print Skala <i>Self Compassion</i> setelah <i>Try out</i>	60
Tabel 5. Sebaran Aitem Skala <i>Self compassion</i> setelah Tryout.....	61
Tabel 6. Hasil Uji Realibilitas.....	62
Tabel 7. Deskripsi Data Penelitian.....	64
Tabel 8. Kategorisasi Stres Pengasuhan.....	64
Tabel 9. Kategorisasi <i>Self Compassion</i>	65
Tabel 10. Uji Normalitas.....	66
Tabel 11. Uji Linieritas	67
Tabel 12. Uji Hipotesis Korelasi Product Moment.....	67
Tabel 13. Uji Hipotesis Regresi Sederhana.....	68
Tabel 14. Sumbangan Efektifitas	69

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Dinamika Hubungan	38
Gambar 2. Hasil Perhitungan sampel G*Power.....	43



ABSTRAK

Hubungan antara *Self Compassion* dengan Stres Pengasuhan Ibu dalam Pendampingan Belajar Anak Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)

Oleh:

Ines Fatika Mustianisa

inesfatikamustianisa@gmail.com

Fenomena stres pengasuhan dapat dialami oleh orang tua, khususnya pada masa pandemi COVID-19. Pada masa ini, beban orang tua bertambah karena selain bekerja, orang tua juga harus mendampingi anaknya untuk belajar di rumah. *Self compassion* merupakan salah satu faktor yang dapat meminimalisir stres pengasuhan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan stres pengasuhan ibu dalam pendampingan belajar anak selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Pendekatan dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pengumpulan data berupa Skala *Self Compassion* dan Skala Stres Pengasuhan. Adapun populasi pada penelitian ini adalah ibu yang melakukan pendampingan belajar anak selama Pembelajaran Jarak Jauh di Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Berdasarkan metode *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* diperoleh jumlah subjek sebanyak 102 orang. Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa Hal tersebut dapat dilihat dari hasil uji koefisien korelasi yang terbentuk sebesar $r = -0,610$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan antara *self compassion* dengan stres pengasuhan ibu. *Self compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 37,3% terhadap stress pengasuhan ibu, sedangkan 67,3% dipengaruhi oleh variabel selain *self compassion* yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci: Stres Pengasuhan ibu, *Self Compassion*, Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRACT

The Relationship Between Self Compassion and Parenting Stress in Motrher while Assisting Children during Distance Learning (PJJ)

The phenomenon of parenting stress can be experienced by parents, especially during the COVID-19 pandemic. At this time, the burden on parents increases because apart from working, parents also have to accompany their children to study at home. Self-compassion is one of the factors that can minimize parenting stress. The purpose of this study was to determine the relationship between self-compassion and the parenting stress in motrher while assisting children during distance learning (PJJ). The approach in this study is to use a quantitative approach with data collection methods in the form of Self Compassion Scale and Parenting Stress Scale. The population in this study were mothers who provided learning assistance for children during distance learning in Sleman Regency, Special Region of Yogyakarta. Based on the non-probability sampling method with purposive sampling technique, 102 subjects were obtained. The results of the research data analysis showed that it can be seen from the results of the correlation coefficient test that was formed at $r = -0,610$ ($p < 0,05$), which means that there is a relationship between self-compassion and parenting stress. Self-compassion made an effective contribution of 37.3% to parenting stress, while 67.3% was influenced by variables other than self-compassion that were not examined in this study.

Keywords: Parenting Stress in Motrher, Self Compassion, Distance Learning (PJJ)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyebaran virus COVID-19 yang semakin hari semakin meningkat dan meluas yang menyebabkan pemerintah mengambil kebijakan yang dianggap sebagai solusi untuk menuntaskan pandemi COVID-19. Salah satu kebijakan pemerintah yaitu ditetapkannya pembatasan sosial berskala besar (PSBB). Hal tersebut tertera dalam peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020 mengenai pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Rangka Percepatan Penanganan *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19) (Kemenkes RI, 2020).

Selanjutnya, PSBB dilakukan untuk membatasi segala aktifitas yang dilakukan di tempat umum. Pembatasan kegiatan ini dilakukan pada kegiatan sekolah dan pekerjaan yang dilakukan di rumah (PJJ dan bekerja dari rumah), pembatasan kegiatan keagamaan, dan kegiatan-kegiatan lainnya yang akan menyebabkan kerumunan (Sari, 2020). Adanya kebijakan pembatasan aktifitas tersebut mengharuskan semua orang untuk melakukan segala kegiatan di rumah saja bersama keluarga.

Stres pengasuhan adalah fenomena yang dapat dialami oleh orang tua, khususnya pada masa pandemi yang sedang terjadi saat ini. Pada masa ini, beban orang tua bertambah. Selain bekerja, orang tua juga harus mendampingi anaknya untuk belajar di rumah. Sehingga, pandemi

COVID-19, menambah daftar kasus-kasus permasalahan mengenai stres pengasuhan.

Dilansir dari Sicca (2020), menurut beberapa pernyataan orang tua di Amerika Serikat, pada saat sekolah berjalan secara *online*, peran orang tua yang hubungannya dengan anaknya semakin meningkat yaitu memantau pendidikan, memenuhi kebutuhan nutrisinya, serta mengatur tingkat emosi anak. Apalagi, ketika tidak ada dukungan dari keluarga atau teman. Hal tersebut mengakibatkan, kerentanan yang berupa munculnya konflik antar keluarga, Yang diakibatkan oleh baik itu tuntutan pekerjaan dan tuntutan pengasuhan.

Stres pengasuhan merupakan kecemasan dan ketegangan yang melampaui batas berkaitan dengan peran orang tua dan hubungan antara orang tua dengan anaknya (Deater-Deckard 2004). Berdasarkan *survey* Universitas Michigan dengan melibatkan 500 orang responden (51% orang tua yang memiliki anak dengan usia kurang dari 12 tahun), banyak orang tua mengaku stres, sehingga selama periode isolasi diri ini, jumlah hukuman fisik dan mental anak-anak mereka terus bertambah. Hal tersebut disebabkan karena masalah keuangan, yang ditunjukkan dengan 50% dari mereka sangat tertekan karena khawatir tidak akan mampu membayar berbagai tagihan, 55% khawatir kehabisan uang selama PSBB berlangsung. Kemudian, 52% orang tua mengakui bahwa masalah keuangan mempengaruhi hubungan mereka dengan anak-anak mereka selama pandemi, dan 50% lainnya mengakui bahwa hubungan yang semakin bertentangan dengan anak-anak mereka disebabkan oleh isolasi

sosial (Mohammadi, 2020). Tragisnya, problem terkait pengasuhan selama pembelajaran daring ini diwarnai catatan kelam berupa penganiayaan berujung kematian anak. Jateng.id (2020) melaporkan bahwa seorang ibu melakukan penganiayaan terhadap anaknya yang berusia 8 tahun akibat merasa kesulitan selama mendampingi anaknya belajar daring. Portal tersebut juga memberitakan bahwa anak tersebut pada akhirnya meninggal (Jateng.id, 2020).

Menurut oleh Brown, et al (2020), adanya *stressor* COVID-19 yang tinggi, tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi dihubungkan dengan *parental stress* yang lebih tinggi. Ketika dukungan keuangan yang diterima oleh orang tua rendah, tingkat kecemasan dan gejala depresi yang tinggi maka potensi pelecehan anak yang terjadi lebih tinggi. Sebaliknya, jika pada saat pandemi dukungan keuangan yang diterima oleh orang tua rendah dengan kontrol diri yang tinggi, *parental stress* dan potensi pelecehan dialami oleh anak lebih rendah.

Moh (2020) mengemukakan bahwa pada masa pandemi, banyak hal yang harus dihadapi keluarga yang dapat memicu stres. Hal tersebut dapat bersumber dari perilaku anak yang merasa bosan dengan model pembelajaran daring, sehingga membuat mereka tidak dapat bermain dan berinteraksi dengan teman. Kemudian, sebagai ayah atau ibu yang menghadapi sistem bekerja dari rumah, berkurangnya pemasukan keuangan atau bahkan kehilangan pekerjaan yang dapat memicu keadaan stres pada orang tua. Selain itu, terdapat tugas ibu untuk mengurus rumah dan mendampingi belajar anak.

Orang tua bertanggung jawab dan berperan menjadi tenaga pendidik dalam mendampingi anak dalam melakukan kegiatan belajar mengajar. Padahal, tidak semua orang tua mampu menjadi guru yang memerlukan teknik tertentu untuk menumbuhkan pemahaman bagi anak. Menurut Wardani & Ayriza (2020), terdapat beberapa permasalahan yang dirasakan orang tua ketika mendampingi anaknya belajar pada masa pandemi, yakni (1)terbatasnya Pemahaman orang tua akan mata pelajaran anak, (2)kesulitan orang tua dalam mendorong dan memotivasi minat belajar anak, (3)memiliki waktu yang terbatas untuk mendampingi anak karena harus bekerja, (4)perilaku anaknya membuat orang tua tidak sabar ketika mendampingi anaknya, (5)kesulitan orang tua ketika mendayagunakan gawai, dan (6)hambatan mengenai jangkauan layanan internet.

Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) merilis survei terkait berbagai beban keluarga yang ditanggung ibu dalam keluarga selama pandemi COVID-19, terutama terkait pengasuhan anak. Selama pandemi, beban keluarga/Ibu dan beban psikologis harus saling diperhatikan, karena dapat mempengaruhi derajat kekerasan dalam keluarga akibat tekanan yang dialaminya (Nursalikhah, 2020).

Terdapat beberapa karakteristik dari orang tua yang memicu terjadinya stres pengasuhan yaitu mudah mengalami simtom depresi, kelekatan dengan anak menurun, mengalami ketegangan saat menjalankan peran sebagai orang tua, merasa tidak kompeten, terisolasi secara sosial, hubungan dengan pasangan yang kurang harmonis, dan mengalami

kesehatan yang buruk. Selanjutnya, karakteristik dari anak yang memicu terjadinya stres pengasuhan yaitu kemampuan beradaptasi yang rendah, kurang penerimaan dengan orang tua, suka menuntut ataupun menyusahkan, memiliki suasana hati yang buruk, mengalami kekacauan pikiran, juga kurang memiliki kemampuan guna memperkuat orang tua (Lestari, 2012). Oleh karenanya, pengalaman stres ibu dan perilaku anak yang sulit juga dapat berkaitan dengan kondisi tertekan pada Ibu yang dirasakan dalam model pembelajaran daring.

Dampak stres pengasuhan adalah masalah perilaku anak. Hal tersebut selaras dengan riset Mak, et al (2020) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres pengasuhan maka semakin tinggi juga pelaporan masalah perilaku pada anak. Artinya, jika stres pengasuhan yang dialami orang tua tinggi, maka masalah perilaku anak juga akan semakin tinggi. Dampak lain dari stres pengasuhan adalah kecenderungan perilaku destruktif pada anak. Semakin tinggi tingkat stres orang tua Ibu, semakin besar kemungkinan terjadinya perilaku destruktif (Novitasari, 2016).

Dampak stress pengasuhan yang selanjutnya yaitu pada perilaku keyakinan mengasuh pada orang tua. secara umum, stres pengasuhan yang rendah menunjukkan bahwa persepsi pengasuhan yang lebih positif, dan sebaliknya bahwa ketika stres pengasuhan rendah menunjukkan bahwa persepsi pengasuhan yang kurang positif (Respler-Herman, et al., 2012).

Berdasarkan hal yang telah dipaparkan, maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa tidak semua orang tua memberikan respon positif

dengan keadaan pandemi yang terjadi. Padahal, menurut Cahyati & Kusumah (2020), orang tua dirumah perlu memberikan pengetahuan kepada anak-anak yang masih belum paham mengenai pandemi untuk tetap tinggal di rumah untuk mencegah kejangkitan atau penularan wabah atau pandemi ini dan juga ketika mendampingi kegiatan belajar anak di rumah. Selain itu, pada masa pandemi seharusnya orang tua dapat memotivasi anak (Lilawati, 2020), dapat meningkatkan kelekatan hubungan dengan anaknya dan orang tua dapat melihat secara *real time* perkembangan kemampuan belajar anaknya (Cahyati & Kusumah, 2020).

Idealnya seseorang yang sudah menjadi orang tua merupakan individu yang dapat dikategorikan sebagai usia dewasa. Jahja (2011) menjelaskan bahwa pada masa usia dan mental yang dewasa, individu cenderung memiliki emosi yang stabil dan tenang. Pada masa ini juga individu dapat mengendalikan diri sendiri untuk menuju kepada hidup yang bahagia karena memiliki sifat yang terbuka ketika menghadapi kenyataan hidup, menghadapi kesulitan serta permasalahan hidup dengan tabah, dan dapat merasa puas serta bisa untuk menerima segala hal secara lapang dada. Hartinah (2008) juga menjelaskan bahwa hidup berkeluarga, memelihara dan mendidik anak, serta bekerja merupakan bentuk dari tugas perkembangan pada masa dewasa. Beberapa tugas perkembangan tersebut dilakukan oleh seseorang pada masa yang bersamaan dengan rasa tanggungjawab penuh. Sehingga, pada usia dewasa yang menjadi orang tua, stres dalam mengasuh anak tidak seharusnya terjadi. Namun

demikian, kasus-kasus stres pengasuhan banyak terjadi seperti yang telah disebutkan diatas. padahal dampaknya merugikan.

Johnston et al (2003) mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor yang menyebabkan stres pengasuhan. Pertama, perilaku anak yang bermasalah dan dukungan sosial yang berkaitan dengan stres pengasuhan yaitu perasaan keibuan yang mencakup ranah kemampuan, penerimaan dan perasaan tertutup dari ibu. Kedua, *family cohesion* yang berkaitan dengan berbagai macam rasa tanggung jawab dan dukungan antarpribadi dalam rumah. Ketiga, pendapatan keluarga yang terdiri atas, dukungan keluarga sosial ekonomi dan sumberdaya *coping* yang berupa *coping skills*. Keempat, *maternal psychological well being* yang terdiri dari perasaan terisolasi dan penerimaan.

Lestari (2012) juga mengemukakan terdapat tiga tingkatan faktor yang mempengaruhi stres pengasuhan yakni pada tingkatan individu, keluarga serta lingkungan. Pada tingkatan individu faktor pemicu stres pengasuhan berasal dari pribadi orang tua dan anak itu sendiri. Kemudian, di tingkat keluarga stres dapat bisa diakibatkan oleh masalah finansial dan struktur keluarga. Serta, faktor lingkungan maksudnya yaitu situasi stres dapat berjalan dalam waktu yang singkat, situasional maupun dalam keadaan yang tidak disengaja, namun sumber stres pengasuhan ini lebih kuat dalam keadaan lingkungan. Namun, jika kondisi ini tidak ditangani atau dikendalikan dengan baik, kondisi stres ini dapat berlangsung lama.

Merujuk pada riset sebelumnya dapat diketahui bahwa faktor penyebab stres pengasuhan yang berasal dari *family cohesion*, atau di

tingkat keluarga yaitu dukungan sosial suami, penelitian ini memibatkan ibu dengan anaknya yang mengalami retardasi mental ringan dan sedang (Purnomo & Kristiana, 2016). Faktor lain yang bersumber dari *maternal psychological well being* atau tingkat individu (pribadi orang tua) antara lain *hardiness* (Fitriani & Ambarini, 2013; Maysa & Khairiyah, 2019), regulasi emosi (Ikasari & Kristiana, 2018), religiusitas (Rahayu, Ni'matuzahroh, & Amalia, 2019), dan *self compassion* (Kristina, 2017).

Diantara berbagai faktor tersebut, peneliti tertarik untuk menelaah *self compassion* sebagai salah satu faktor penyebab stres pengasuhan yang berkaitan dengan pendampingan anak belajar di rumah selama pandemic COVID-19. Menurut Neef (2003), *self compassion* yaitu salah satu metode menata emosi yang paling efisien guna menghindari stres dan depresi yang terdapat pada seseorang. *Self compassion* didefinisikan sebagai merupakan suatu sikap yang terbuka dan hatinya tergerak dengan penderitaan yang dialaminya, *self compassion* juga terdapat kepedulian dan kasih sayang terhadap diri sendiri, dan dapat berkomunikasi tanpa menilai kekurangan dan kegagalan diri sendiri, menerima kelebihan dan kekurangan, dan juga menyadari bahwa pengalaman ini sedikit banyak dialami oleh orang lain Terdapat tiga aspek yang dimuat dalam *self compassion* yaitu melakukan kebaikan pada diri sendiri, memiliki rasa kemanusiaan yang umum dan *mindfulness*. Germer (dalam Neff & Germer, 2013) menjelaskan bahwa sebagai bentuk penerimaan, *self compassion* cenderung mengacu pada kondisi atau kejadian yang terjadi pada individu baik secara kognitif maupun emosional. *Self compassion*

adalah sebuah bentuk usaha untuk "merangkul" emosi negatif dan menyadari kebaikan diri secara utuh atau penuh dan perasaan yang berhubungan dengan orang lain (perasaan umum manusia). Berdasarkan hal tersebut Leary, et al (2007) juga menunjukkan bahwa *self compassion* dapat memperbaiki emosi yang semula negatif menjadi positif.

Terdapat beberapa keuntungan yang didapat oleh seseorang yang memiliki *Self compassion* yaitu, berhubungan secara signifikan dengan memiliki tujuan baik dalam berbagai hal, kebahagiaan, dan mencapai hidup yang puas (Hollis-Walker & Colosimo, 2011; Neff & Germer, 2013), dapat menurunkan tingkat depresi dan kecemasan individu (Neff & Germer, 2013), memungkinkan untuk memainkan peran dalam meningkatkan keterampilan coping yang dimiliki orang tua (Neff, 2011). Sehingga *self compassion* berhubungan secara negatif dengan tingkat stres pengasuhan yang dialami ibu.

Berdasarkan hal yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai hubungan antara *self compassion* dengan stres pengasuhan Ibu selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dengan stres pengasuhan ibu dalam pendampingan belajar anak selama PJJ.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan stres pengasuhan ibu dalam pendampingan belajar anak selama PJJ.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi keilmuan bidang Psikologi, khususnya dalam bidang Psikologi Pendidikan, Psikologi Krisis dan Psikologi Keluarga serta memperkaya khasanah keilmuan tentang hubungan *self compassion* terhadap stres pengasuhan ibu.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Ibu

Penelitian ini dapat memberikan manfaat, khususnya bagi para ibu yang mengasuh anaknya di rumah dalam keadaan krisis yaitu pandemi COVID-19 yang dihadapi hendaknya dapat mengelola stres pengasuhan yang dialami, karena *self compassion* merupakan salah satu faktor yang terkait dengan stres pengasuhan.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti sebagai pengetahuan calon ibu yang akan mengasuh anaknya di rumah ketika dihadapkan dengan sebuah krisis, agar dapat meminimalisir stres pengasuhan yang dialami melihat korelasinya dengan *self compassion*.

c. Bagi Suami

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman bagi suami untuk meminimalisir sumber terjadinya stres pengasuhan Ibu pada masa pandemi dengan cara memberikan waktu kepada istri untuk mengasahi dirinya.

d. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi masyarakat mengenai kaitan antara *self compassion* dengan stres pengasuhan. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara memberikan dukungan/*support* secara mental kepada ibu misalnya berbagi cerita mengenai pengalaman saat menjadi orang tua.

e. Bagi Lembaga Pendidikan

Penelitian ini bisa menambah manfaat bagi Lembaga pendidikan untuk dapat memberikan pemahaman bahwa *self compassion* memiliki korelasi dengan stres pengasuhan, selanjutnya dapat membantu pemerintah dalam membuat kebijakan selama masa PJJ berlangsung.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian terkait variabel *self compassion* dan stres pengasuhan telah dilakukan sebelumnya oleh beberapa peneliti. Walaupun demikian, beberapa penelitian yang telah dilakukan terdapat perbedaan dalam hal subjek penelitian, lokasi penelitian, maupun alat ukur yang digunakan. Berikut beberapa penelitian yang peneliti gunakan untuk data pendukung terhadap penelitian yang akan dilakukan.

Penelitian pertama dilakukan oleh Respler-Herman et al., (2012), dengan judul “*Parenting Beliefs, Parental Stress, and Social Support Relationships*”. Metode penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan subjek orang tua siswa PAUD dan SD berjumlah 87 orang, para peserta berasal dari sekolah swasta. Hasilnya menunjukkan bahwa hubungan antara stres orang tua dan keyakinan parenting tidak dipengaruhi oleh dukungan sosial. Selain itu, meskipun stres pengasuhan lebih banyak dikaitkan secara signifikan dengan keyakinan parenting yang kurang positif, penelitian ini tidak menunjukkan bahwa lebih banyak dukungan sosial akan mempengaruhi hubungan ini seperti yang dihipotesiskan.

Penelitian yang dilakukan oleh Fitriani & Ambarini (2013), yang berjudul “Hubungan antara *Hardiness* dengan Tingkat Stres Pengasuhan pada Ibu dengan Anak Autis”. Penelitian ini bersifat kuantitatif korelasional dengan subjek 40 orang Ibu yang memiliki anak autis di beberapa sekolah di Surabaya. Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment. Berdasarkan hasil analisis data penelitian diperoleh nilai signifikansi korelasi antara *hardiness* dengan tingkat stres pengasuhan sebesar $p = 0,000$ dan nilai koefisien korelasi $\rho = -0,789$. Artinya, ada hubungan yang erat dan relevan antara ketahanan dengan tingkat stres pengasuhan yang dialami ibu yang memiliki anak autis. Selain itu juga didapatkan koefisien korelasi negatif, artinya adalah semakin kuat ketahanan Ibu yang memiliki anak autis maka semakin rendah tingkat stres dalam mengasuh..

Penelitian selanjutnya dilakukan Hidayati (2015), dengan judul “Hubungan Antara *Self compassion* dengan *Work Family Conflict* pada Staf Markas Palang Merah Indonesia Provinsi Jawa Tengah”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian berupa kuantitatif kolerasional dengan subjek staf Markas Palang Merah Indonesia di Provinsi Jawa Tengah yang memiliki status sebagai karyawan tetap dengan jumlah 196 orang. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Analisis Regresi Sederhana. Hasil analisis data dari penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis berupa hubungan negatif antara *self compassion* dan, konflik keluarga di tempat kerja diterima ($r = -0,438$, $p < 0,001$). Artinya, semakin tinggi *self compassion*, maka semakin rendah konflik keluarga di tempat kerja.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Novitasari (2016) yang berjudul “Kecenderungan Perilaku Disruptif Pada Anak Usia Prasekolah ditinjau dari Stres Pengasuhan Ibu”. Pada penelitian ini, metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif kolerasional dengan subjek sejumlah 70 Ibu di sebuah TK Swasta di Kabupaten Sleman. Formula analisis data yang digunakan adalah uji korelasi *Spearman Rho*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai $r = 0,258$ ($p = 0,031$, $p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres pengasuhan ibu dengan kecenderungan perilaku mengganggu yang terdapat pada anak. Artinya, tingginya tingkat stres pengasuhan pada ibu, memunculkan peningkatan perilaku mengganggu tersebut. Kemudian, ada variansi

mengganggu berdasarkan kriteria usia tertentu yang terdapat pada pengaruh stres pengasuhan ibu terhadap perilaku.

Selanjutnya, penelitian dilakukan oleh Kristina (2017), yang berjudul “*Self-Compassion dan Stres Pengasuhan Ibu Yang Memiliki Anak Dengan Hambatan Kognitif*”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif kolerasional yang memiliki subjek di sekolah luar biasa (SLB) X Kota Semarang dengan jumlah 40 orang tua yang memiliki anak-anak dengan hambatan kognitif. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Analisis Regresi Sederhana. Hasil penelitian ini diperoleh $R \text{ value} = -.503$ ($p < .05$) yang menunjukkan bahwa *self compassion* berperan dalam stres pengasuhan yang ibu. Artinya, ketika *self compassion* Ibu tinggi, maka tingkat stres pengasuhan yang dialami Ibu semakin rendah. *Self compassion* secara efektif berkontribusi sebesar 25.3% terhadap tingkat stres ibu dalam mengasuh anak tuna grahita. Sedangkan 74.7% dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain selain *self compassion*.

Selanjutnya, Ikasari & Kristiana (2018), juga melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Stres Pengasuhan Ibu Yang Memiliki Anak *Cerebral Palsy*”. Metode kuantitatif kolerasional digunakan dalam penelitian ini yang memiliki subjek 50 Ibu dengan anak dengan gangguan *cerebral palsy* yang sedang menerima terapi di YPAC dan PNTC. Hasil analisis data dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana menunjukkan adanya hubungan negatif antara variabel regulasi emosi dengan stres pengasuhan ibu dengan anak cerebral palsy ($r = -0,451$, $p = 0,001$). Hal tersebut menunjukkan bahwa

semakin tinggi tingkat pengaturan emosi ibu, maka semakin rendah tingkat stres pengasuhan ibu, begitupun sebaliknya. Kontribusi pengaturan emosi terhadap stres pengasuhan ibu senilai 20,3%. Sedangkan pada ibu yang mengasuh anak penderita cerebral palsy terdapat hubungan negatif antara variabel regulasi emosional dengan variabel stres ibu. Hal tersebut dapat disimpulkan peningkatan regulasi emosi ibu, berpengaruh pada rendahnya tekanan yang dihadapi ibu, begitu pula sebaliknya rendahnya nilai regulasi emosional ibu berpengaruh pada besarnya tekanan yang dialami ibu untuk mengasuh anak penderita *cerebral palsy*. Pengaruh pengaturan emosi terhadap stres pengasuhan terhitung sejumlah 20,3%, dan sisanya 79,7% disebabkan oleh faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Mak et al., (2020) yang berjudul "*The Relation between Parenting Stress and Child Behavior Problems: Negative Parenting Styles as Mediator*". Penelitian ini bersifat kuantitatif korelasi dengan subjek 371 orang tua dengan anak pra-sekolah berusia 36 sampai 80 bulan. Formula analisis data yang digunakan adalah uji korelasi korelasi bivariat Pearson. Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan antara stres pengasuhan dan masalah perilaku anak sangat berkorelasi ($r = 0,62$), dapat diketahui bahwa tingginya level stres pengasuhan dikaitkan dengan tingginya pelaporan mengenai kasus perilaku anak. Stres pengasuhan secara positif terkait dengan gaya pengasuhan negatif, dan gaya pengasuhan negatif sebagian memediasi korelasi antara stres pengasuhan dengan masalah perilaku anak.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan diatas, maka peneliti akan melakukan penelitian yang berbeda dari penelitian sebelumnya, antara lain:

1. Keaslian Judul

Berdasarkan pada pemaparan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, diantaranya berjudul; “*Parenting Beliefs, Parental Stress, and Social Support Relationships*” (Respler-Herman et al., 2012); “*Hubungan antara Hardiness dengan Tingkat Stres Pengasuhan pada Ibu dengan Anak Autis*” (Fitriani & Ambarini, 2013); “*Hubungan Antara Self compassion Dengan Work Family Conflict Pada Staf Markas Palang Merah Indonesia Provinsi Jawa Tengah*” (Hidayati, 2015); “*Kecenderungan Perilaku Disruptif Pada Anak Usia Prasekolah ditinjau Dari Stres Pengasuhan Ibu*” (Novitasari, 2016); “*Self-Compassion Dan Stres Pengasuhan Ibu Yang Memiliki Anak Dengan Hambatan Kognitif*” (Kristina, 2017); “*Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Pengasuhan Ibu Yang Memiliki Anak Cerebral Palsy*” (Ikasari & Kristiana 2018); “*The Relation between Parenting Stress and Child Behavior Problems: Negative Parenting Styles as Mediator*” (Mak et al., 2020), terdapat perbedaan tema penelitian dengan menggunakan variabel tergantung yang sama namun dengan

variabel bebas yang berbeda. Adapun dengan variabel bebas dan variabel tergantung yang sama namun dengan masalah ataupun topik penelitian yang berbeda.

2. Keaslian Subjek

Pada penelitian ini menggunakan subjek yang berbeda dengan penelitian yang terkait *self compassion* dan stres pengasuhan Ibu yang pernah diteliti sebelumnya. Peneliti memilih subjek penelitian Ibu yang mendampingi anaknya belajar di rumah pada masa PJJ.

3. Keaslian Teori

Pada penelitian ini, untuk menggambarkan variabel stres pengasuhan menggunakan teori yang dijelaskan oleh Abidin yang kemudian dikembangkan dalam penelitian Dardas & Ahmad (2014). Pada teori ini, memiliki tiga aspek dalam stres

pengasuhan yaitu pengalaman stres yang dialami orang tua, anak yang ditinjau dari perilaku yang sulit, dan interaksi antara orang tua dan anak. Teori ini juga telah lazim digunakan pada penelitian stres pengasuhan, seperti penelitian yang dilakukan oleh Respler-Herman et al (2012), Fitriani & Ambarini (2013), Rahayu et al (2019), Mak et al (2020).

Variabel *Self compassion* diukur menggunakan skala berdasarkan teori Neff (2003a; 2003b) yang memberikan

penjelasan dalam *self compassion* terdapat tiga komponen yaitu kebaikan diri (*self kindness*) vs menghakimi diri (*self judgement*), rasa kemanusiaan yang umum (*common humanity*) vs menutup diri (*isolation*), *mindfulness* vs identifikasi yang berlebihan (*over-identification*).

4. Keaslian Alat Ukur

Pada penelitian ini, untuk mengukur stres pengasuhan menggunakan skala dari Abidin dan dikembangkan oleh Dardas & Ahmad (2014) atau teori yang dikenal dengan teori Parenting Stress Index-short form (PSI-SF) dengan tiga aspek yang dikemukakan yaitu pengalaman stres orang tua, disfungsi jalinan antara orang tua-anak, serta perilaku anaknya yang sulit.

Kemudian, untuk mengukur *self compassion* menggunakan skala dari Neff (2003) dengan tiga aspek yang dikemukakan yaitu *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*.

Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian "Hubungan antara *self compassion* dengan Stres Pengasuhan Ibu dalam Pendampingan Belajar Anak selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)", dengan menggunakan teori variabel stres pengasuhan oleh Abidin yang kemudian dikembangkan dalam penelitian Dardas & Ahmad (2014) dan teori *self compassion* oleh Neff (2003a; 2003b), merupakan penelitian replikasi dari penelitian yang dilakukan oleh (Kristina, 2017), dengan fenomena yang unik yaitu pada masa PJJ.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu adanya hubungan negatif antara *self compassion* dan stres pengasuhan pada ibu dalam pendampingan belajar anak pada masa PJJ. Semakin tinggi *self compassion*, maka semakin rendah stres pengasuhan yang dirasakan oleh ibu. Selain itu, *self compassion* memiliki sumbangan efektivitas sebesar 37,3 % terhadap stres pengasuhan, sedangkan 62,7% yang lain dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain.

B. Saran

1. Bagi Penelitian Selanjutnya

Subjek pada penelitian ini hanya terbatas pada ibu yang melakukan pendampingan belajar anak pada masa PJJ di Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta saja. Diharapkan penelitian selanjutnya memperluas populasi penelitian dengan mencermati variasi dan perbedaan budaya/sosiodemografi yang ada di Indonesia. Selain itu penambahan kriteria subjek dengan kondisi yang berbeda akan lebih mengembangkan penelitian tentang *self compassion* dan stres pengasuhan ibu. Selain itu, penelitian ini juga dapat dilaksanakan melalui pendekatan penelitian kualitatif agar dapat mendeskripsikan *self compassion* ibu dengan lebih mendetail dan elaboratif.

2. Bagi Ibu

Bagi ibu yang sedang melakukan pendampingan belajar anak pada masa PJJ hendaknya dapat mengelola stres pengasuhan yang dialami. Adapun upaya yang dapat dilakukan diantaranya adalah memperlakukan diri kita sebaik mungkin seperti kita memperlakukan sahabat terdekat kita (*self kindness*), membuka kesadaran bahwa kita tidak sendirian dalam kesulitan yang dialami (*common humanity*), menyadari dan menerima kondisi yang kita alami saat ini tanpa penilaian (*mindfulness*) sehingga *self compassion* yang dimiliki dapat ditingkatkan. Tujuannya adalah agar orang tua khususnya ibu tetap mampu mengelola stres pengasuhan yang dirasakan serta menjalankan tugas-tugas pengasuhannya dengan baik guna pertumbuhan dan perkembangannya.

3. Bagi Keluarga

Bagi keluarga, penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan tentang hubungan antara stres pengasuhan ibu dengan *self compassion*, sehingga keluarga sebagai orang terdekat dapat memberikan dukungan/*support* menjadi pendengar yang baik pada setiap permasalahan yang dialami oleh seorang ibu. Serta, dapat memberikan pujian atas keberhasilan-keberhasilan ibu yang telah mendampingi belajar anak pada masa PJJ agar dapat terbentuk komponen-komponen *self compassion* yang ada pada diri ibu untuk menurunkan tingkat stres pengasuhan yang terjadi.

4. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat, hendaknya turut berperan dalam mengurangi stres pengasuhan yang dirasakan oleh ibu yang mengasuh anaknya di rumah selama pandemi. Adapun cara-cara yang dapat diterapkan diantaranya memberikan dukungan/*support* secara mental kepada ibu misalnya berbagi cerita mengenai pengalaman saat menjadi orang tua, tidak membandingkan kesulitan-kesulitan pada saat mengasuh anak, dan memberikan pujian atas pencapaian menjadi orang tua saat pandemi COVID-19 berlangsung.

5. Bagi Lembaga Pendidikan

Penelitian ini dapat menambahkan wawasan baru serta pengertian kepada lembaga pendidikan terkait hubungan antara stres pengasuhan ibu dan *self compassion*, selama masa PJJ berlangsung. Sehingga peneliti berharap agar pemerintah dapat memfasilitasi orang tua khususnya ibu untuk meregulasi stres yang ibu hadapi selama masa pengasuhan. Hal tersebut dapat dilakukan melalui cara membuat program psikoedukasi *parenting* mengenai bagaimana cara meningkatkan ketampilan *self compassion*, karena dengan bersinerginya antara pihak pemerintah dengan orang tua dapat memberikan pengaruh dan kebermanfaatan pada anak, orang tua, serta keberlangsungan Pendidikan di Indonesia pada masa PJJ.

DAFTAR PUSTAKA

- Anastopoulos, A. D., Guevremont, D. C., Shelton, & DuPaul, G. J. (1992). Stress among parents of children with attention deficit hyperactivity disorder. *Bioscience Research*, 15(3), 2668–2674. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/BF00916812>
- Azwar, S. (1998). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Brown, S. M., Doom, J. R., Lechuga-Peña, S., Watamura, S. E., & Koppels, T. (2020). Stress and parenting during the global COVID-19 pandemic. *Child Abuse and Neglect*, (June). <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104699>
- Cahyati, N., & Kusumah, R. (2020). Peran Orang Tua Dalam Menerapkan Pembelajaran Di Rumah Saat Pandemi Covid 19. *Jurnal Golden Age, Universitas Hamzanwadi*, 04(1), 152–159.
- Cipta Karya. (2015). *Review Rpi2-Jm Bidang Cipta Karya 2015-2019 (Rencana Terpadu & Program Investasi Infrastruktur Jangka Menengah) Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta*. Yogyakarta. Retrieved from https://sippa.ciptakarya.pu.go.id/sippa_online/ws_file/dokumen/rpi2jm/DOC RPIJM_1501228149draft_Bab_4_Profil_Kabupaten_Kab_Sleman.pdf
- Crocker, J., Luhtanen, R. K., Lynne Cooper, M., & Bouvrette, A. (2003). Contingencies of Self-Worth in College Students: Theory and Measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(5), 894–908. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.5.894>

Dardas, L. A., & Ahmad, M. M. (2014). Psychometric properties of the Parenting Stress Index with parents of children with autistic disorder. *Journal of Intellectual Disability Research*, 58(6), 560–571. <https://doi.org/10.1111/jir.12053>

Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting Stress*. New Haven: Yale University Press.

Dharmaadi, V. Y. A. . (2016). *Korelasi Antara Keterhubungan Manusia Pada Alam dengan Self-Compassion Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Sanata Dharma*. Sanata Dharma Yogyakarta.

Dinas Pendidikan. (2020). *EDARAN BELAJAR DI RUMAH I DISDIK SLEMAN*. Yogyakarta. Retrieved from https://covid19.hukumonline.com/wp-content/uploads/2020/09/surat_edaran_dinas_pendidikan_kabupaten_sleman_nomor_421_1795_tahun_2020.pdf

Faul, F., Erdfelder, E., Axel, B., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149–1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>

Fitriani, A., & Ambarini, T. K. (2013). Hubungan antara Hardiness dengan Tingkat Stres Pengasuhan pada Ibu dengan Anak Autis. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 02(2), 34–40. Retrieved from <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpkkc9b6c2dcddfull.pdf>

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

Gunanda, R., & Hafisa, A. (2021). Ibu Curhat Menyerah Ngurus Anak Sekolah Online: Takut Jadi Kegiatan Hajar Menghajar. *Suara.Com*.

Hadi, S. (2015). *Statistika*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Hartinah, S. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Refika Aditama.

Hidangmayum, N., & Khadi, P. (2012). Parenting stress of normal and mentally challenged children. *Karnataka Journal of Agricultural Sciences*, 25(2), 256–259.

Hidayati, F. N. . (2015). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Work Family Conflict Pada Staf Markas Palang Merah Indonesia Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 14(2), 183–189. <https://doi.org/10.14710/jpu.14.2.183-189>

Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222–227. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.033>

Ikasari, A., & Kristiana, I. F. (2018). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Pengasuhan Ibu Yang Memiliki Anak Cerebral Palsy. *Jurnal Empati*, 6(4), 323–328.

Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT. Kharisma Putra Utama.

Jateng.id, J. (2020). Dampak Belajar Daring Telan Korban, Orang Tua Bunuh Anak kandungnya. *Jurnal Jateng.Id*. Retrieved from <https://jurnaljateng.id/news/nasional/2020/09/16/dampak-belajar-daring-telan-korban-orang-tua-bunuh-anak-kandungnya/>

Johnston, C., Hessel, D., Blasey, C., Elies, S., Erba, H., Friedman, J. D., ... Reiss, A. L. (2003). Factors Associated with Parenting Stress in Mothers of Children with Fragile X Syndrome. *Developmental and Behavioral Pediatrics*, 395–410. <https://doi.org/10.1097/00004703-200308000-00008>

Kemendikbud. (n.d.-a). Jumlah Data Satuan Pendidikan (Sekolah) Per Kabupaten/Kota : Kab. Sleman. Retrieved July 3, 2021, from https://referensi.data.kemdikbud.go.id/index11_sd.php?kode=040200&level=2

Kemendikbud. (n.d.-b). Kualifikasi Guru. Retrieved July 3, 2021, from <https://npd.kemdikbud.go.id/?appid=kualifikasi>

- Kemendes RI. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020 Tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19). *Kementerian Kesehatan RI*, 28. Retrieved from http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No_9_Th_2020_ttg_Pedoman_Pembatasan_Sosial_Berskala_Besar_Dalam_Penanganan_COVID-19.pdf
- Kristina, I. F. (2017). Self-Compassion dan Stres Pengasuhan Ibu Yang Memiliki Anak Dengan Hambatan Kognitif. *Jurnal Ecopsy*, 4(1), 52. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v4i1.3415>
- Kusuma, E. P. (2016). *Stres Pengasuhan dan Nomophobia Pada Orangtua*. Universitas Islam Indonesia.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Lestari, S. (2012). *Psikologi Keluarga*. Yogyakarta: Kencana.
- Lilawati, A. (2020). Peran Orang Tua dalam Mendukung Kegiatan Pembelajaran di Rumah pada Masa Pandemi. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 549. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.630>
- Mak, M. C. K., Yin, L., Li, M., Cheung, R. Y. hin, & Oon, P. T. (2020). The Relation between Parenting Stress and Child Behavior Problems: Negative Parenting Styles as Mediator. *Journal of Child and Family Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01785-3>
- Maysa, P., & Khairiyah, U. (2019). Hardiness Dan Stres Pengasuhan Pada Ibu Dengan Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(1). <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i1.105017>
- MC Kabupaten Sleman. (2021). Fokuskan Pembangunan Pada Pemulihan Sosial

Ekonomi Masyarakat di Masa Pandemi. Retrieved July 3, 2021, from <https://infopublik.id/kategori/nusantara/505238/fokuskan-pembangunan-pada-pemulihan-sosial-ekonomi-masyarakat-di-masa-pandemi?video=>

Moh, M. (2020). Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 ” 193. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.

Mohammadi, D. (2020). Research brief. *The Lancet. Infectious Diseases*, 20(2), 177. [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(20\)30015-3](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(20)30015-3)

Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure affective sensitivity (empathy). *Journal of Counseling Psychology*, 18(5), 407–412. <https://doi.org/10.1037/h0031492>

Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: the proven power of being kind to yourself*. New York: William Morrow.

Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>

Novitasari, R. (2016). Kecenderungan Perilaku Disruptif Pada Anak Usia Prasekolah Ditinjau Dari Stres Pengasuhan Ibu. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 8(2), 61–70.

Nursalikhah, A. (2020). Alami Beban Berlipat Saat Pandemi Covid-19. *Republika.Co.Id*. Retrieved from <https://republika.co.id/berita/qdx0qf366/ibu-alami-beban-berlipat-saat-pandemi-covid19>

Purnomo, J. C., & Kristiana, I. F. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Suami Dengan Stres Pengasuhan Istri Yang Memiliki Anak Retardasi Mental Ringan Dan Sedang. *Jurnal Empati*, 5(3), 507–512.

- Rahayu, A. T. D., Ni'matuzahroh, N., & Amalia, S. (2019). Religiusitas dan stres pengasuhan pada ibu dengan anak autis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(2), 252–269. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i2.8282>
- Respler-Herman, M., Mowder, B. A., Yasik, A. E., & Shamah, R. (2012). Parenting Beliefs, Parental Stress, and Social Support Relationships. *Journal of Child and Family Studies*, 21(2), 190–198. <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9462-3>
- Ridha, N. (2017). Proses Penelitian, Masalah, Variabel, dan Paradigma Penelitian. *Jurnal Hikmah*, 14(1), 62–70. Retrieved from <http://jurnalhikmah.staisumatera-medan.ac.id/index.php/hikmah/article/download/10/13>
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan dan Eksperimen*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sari, D. N. (2020, April). Efek Samping PSBB Terhadap Masyarakat. Retrieved from <https://yoursay.suara.com/news/2020/04/16/171009/efek-samping-psbb-terhadap-masyarakat?page=all>
- Sicca, S. P. (2020). Efek Pandemi Covid-19, Orang Tua di AS Stres Pikirkan Anaknya, Kenapa? *Kompas.Com*. Retrieved from <https://www.kompas.com/global/read/2020/07/17/211241770/efek-pandemi-covid-19-orang-tua-di-as-stres-pikirkan-anaknya-kenapa?page=all>
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metode Penelitian*. (Ayup, Ed.). Yogyakarta: Literasi Media.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supardi, S. (1993). Populasi dan Sampel Penelitian. *Unisia*, 13(17), 100–108. <https://doi.org/10.20885/unisia.vol13.iss17.art13>

Suseno, M. N. (2012). *Statistika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta: Ash-Shaff.

Tarjo. (2019). *Metode Penelitian Sistem 3x Baca*. Yogyakarta: Deepublish.

Walton, K., Simpson, J. R., Darlington, G., & Haines, J. (2014). Parenting stress: A cross-sectional analysis of associations with childhood obesity, physical activity, and TV viewing. *BMC Pediatrics*, *14*(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/1471-2431-14-244>

Wardani, A., & Ayriza, Y. (2020). Analisis Kendala Orang Tua dalam Mendampingi Anak Belajar di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *5*(1), 772. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.705>

Williford, A. P., Calkins, S. D., & Keane, S. P. (2007). Predicting change in parenting stress across early childhood: Child and maternal factors. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *35*(2), 251–263. <https://doi.org/10.1007/s10802-006-9082-3>

