

PENGARUH *MINDFULNESS* DAN *SELF COMPASSION* TERHADAP RESILIENSI PADA IBU YANG BEKERJA

¹Milda Sari
²Hally Weliangan

¹Universitas Gunadarma, mildasari185@gmail.com
²Universitas Gunadarma, hallyweliangan07@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh mindfulness dan self compassion terhadap resiliensi pada ibu yang bekerja. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan karakteristik wanita yang sudah menikah dan mempunyai minimal satu orang anak. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 117 responden. Penelitian ini menggunakan google form yang berisi skala resiliensi, skala mindfulness, dan skala self compassion. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linier berganda. Uji hipotesis yang telah dilakukan memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p \leq 0,01$), yang menunjukkan bahwa mindfulness dan self compassion memberikan pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi pada ibu yang bekerja.

Kata kunci: *Ibu Bekerja, Mindfulness, Resiliensi, Self Compassion*

PENDAHULUAN

Ibu menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah seorang wanita yang telah atau sudah melahirkan anak. Suparyanto (2011) mengatakan bahwa, Ibu adalah pengurus generasi keluarga dan bangsa sehingga keberadaan wanita yang sehat jasmani dan rohani serta sosial sangat diperlukan. Ibu juga bisa menjadi benteng bagi keluarganya yang dapat menguatkan setiap anggota keluarganya (Santoso, 2009).

Peran perempuan terus berkembang seiring berjalannya waktu. Ada beberapa tugas dan peran perempuan, pertama sebagai istri dan pendamping suami, kedua sebagai ibu yang mendidik dan membina generasi muda, ketiga sebagai pengelola keuangan rumah tangga, keempat. pemberi penghasilan tambahan, dan yang kelima menjadi anggota masyarakat, organisasi perempuan, dan badan sosial (Dimiyati dalam Weliangan, 2023). Apreviadizy dan Puspitacandri (2014) menyatakan bahwa peran ibu sangat berpengaruh dalam keluarga, di mana selain

menjalani peran sebagai ibu yang mengurus anak, ibu juga berperan sebagai istri yang mendampingi suami. Seiring dengan perkembangan zaman, mulai tampak adanya pergeseran peran. Seorang ibu pada zaman ini tidak lagi hanya mengurus rumah tangga dan mengurus anak serta suami, namun rata-rata perempuan atau seorang ibu lebih memilih untuk bekerja, dan juga ada yang memilih untuk bekerja sekaligus mengurus keluarga dan rumah tangga (Hairina dan Fadhila, 2019).

Ibu yang bekerja adalah seorang wanita yang memiliki kemampuan untuk mengkombinasikan kehidupan karier dengan tanggung jawab mengurus anak (Poduval, 2009). Menurut Anoraga (2006), ibu bekerja adalah wanita yang memperoleh atau mengalami perkembangan dan kemajuan dalam pekerjaan. Vureen (dalam Mufidah, 2009), berpendapat bahwa ibu yang bekerja adalah ibu yang selain mengurus rumah tangga juga memiliki tanggung jawab di luar rumah baik di kantor, yayasan, atau wiraswasta dengan kisaran waktu 6 sampai 8 jam sehari.

Adapun faktor yang mendorong ibu untuk bekerja, seperti yang dijelaskan Handayani (2020) dalam penelitiannya yaitu sebanyak 52 % ibu bekerja dengan tujuan untuk meningkatkan perekonomian keluarganya, selanjutnya sebanyak 25% bertujuan untuk mengisi kekosongan dan waktu luang dirumah, dan sebanyak 23% bekerja dengan tujuan untuk membantu suaminya. Hernamawarni (2009) dalam penelitiannya mengungkapkan faktor yang mendorong ibu bekerja, yaitu sebagai upaya dalam meningkatkan kualitas hidup, usaha dalam membayar hutang, adanya upaya untuk mengurangi ketergantungan terhadap suami dan meningkatkan status sosial atau prestise.

Survei Angkatan Kerja Nasional (2018), menunjukkan bahwa lebih dari 40% perempuan menjalankan fungsi ganda, yaitu mengasuh anak dan sekaligus bekerja. Menurut Badan Pusat Statistik (2020), pada bulan Agustus jumlah angkatan tenaga kerja wanita mengalami kenaikan sebanyak 2,36 juta orang dibandingkan bulan Agustus tahun 2019, sehingga menjadi 138,22 juta orang atau menjadi 53,13%. Selanjutnya data dari “The Institute of Science and Technology Journal’s” menunjukkan bahwa perempuan Indonesia telah bekerja saat berusia 22 tahun (belum menikah), hanya sebagian dari mereka yang setelah menikah berhenti bekerja (Setiasih, 2021). Dari data yang ada menunjukkan bahwa tingkat partisipasi wanita atau ibu yang bekerja terbilang cukup tinggi.

Kinanti (2020) memaparkan beberapa masalah umum yang dihadapi ibu bekerja antara lain yaitu ketidakmampuan ibu dalam menjaga keseimbangan antara mengurus pekerjaan rumah tangga dan kehidupan kerjanya yang dapat mempengaruhi kesehatan emosional serta mental ibu, selain itu ibu juga merasa bersalah ketika ditempatkan pada posisi untuk

memilih karir daripada rumah, ibu juga terkadang mengalami konflik antara apa yang diinginkan dan apa yang harus dilakukannya, rasa komitmen ibu terhadap keluarganya pun sering dipertanyakan, seorang ibu juga dihadapkan terus menerus untuk *multitasking* ketika harus menyelesaikan pekerjaan baik di kantor maupun dirumah, dan ibu yang bekerja terkadang kurang untuk menginvestasikan waktu untuk dirinya sendiri.

Apreviadizy dan Puspitacandri (2014) menjelaskan permasalahan yang di alami oleh ibu yang bekerja terbilang cukup banyak, hal ini membuat individu tidak dapat mengelola kondisi dirinya dengan baik sehingga menyebabkan individu menjadi stres, cemas, dan kurang bahagia. Santrock (2002) menjelaskan peran yang dijalankan oleh wanita karier berkeluarga dapat menimbulkan stres yang disebabkan oleh adanya tuntutan waktu dan tenaga tambahan, pembagian waktu untuk keluarga dan karir, konflik antara peran pekerjaan dan peran keluarga, persaingan kompetitif antara suami dan istri, serta yang menjadi permasalahan penting adalah apakah perhatian terhadap kebutuhan anak sudah terpenuhi dengan baik atau belum..

Berdasarkan permasalahan yang dijelaskan diatas, seorang ibu yang bekerja memiliki tugas dan tanggung jawab yang lebih besar. Ibu bekerja dituntut untuk dapat mengatur waktu antara pekerjaan dengan keluarga. Oleh karena itu, ibu bekerja harus memiliki kemampuan untuk mengelola dan mengatasi permasalahan yang dihadapi. Ketika seorang ibu bekerja memiliki kemampuan resiliensi yang baik, ini akan membantunya dalam membentuk ketahanan diri ketika menghadapi masalah dan konflik pada lingkungan keluarga dan lingkungan pekerjaannya yang dapat menjadi pemicu timbulnya stress. Reivich dan Shatte (2002) menjelaskan resiliensi diperlukan

individu untuk mengelola serta menghadapi tekanan.

Menurut Lyons (2020), resiliensi adalah kapasitas seseorang untuk pulih dari peristiwa stres jangka panjang karena dampak penguatan, dimana resiliensi efektif untuk menurunkan stres bahkan dalam kondisi yang sulit. Individu yang resilien dapat mengatasi perasaan dengan baik saat ditimpa masalah bahkan yang sulit untuk diterima (Siebert, 2005). Individu yang mempunyai tingkat resiliensi tinggi akan memiliki tingkat harga diri, kepercayaan diri, dan disiplin diri yang tinggi juga, memiliki keberanian dan optimisme dalam menghadapi kegagalan, memiliki kemampuan kognitif diatas rata-rata, dan memiliki kemungkinan lebih besar terbebas dari penyakit (Portzky, 2010).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Murphey (2013) individu yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi adalah individu yang *easygoing* dan mudah bersosialisasi, keterampilan berpikir yang tinggi (intelegensi, keterampilan sosial dan kemampuan menilai dengan baik), memiliki dukungan dari orang sekitar, mengetahui bakat atau kelebihan, percaya dengan kemampuan diri, serta mempunyai spiritualitas atau religiusitas yang baik. Penelitian yang dijalankan oleh Azzahra (2017) tentang pengaruh resiliensi terhadap distres psikologis ternyata, hasil penelitian menunjukkan semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah distres psikologisnya. Saraswati dan Lestari (2020) menjelaskan bahwa individu yang resilien mampu menemukan cara untuk keluar dari suatu masalah dengan baik, mampu bangkit kembali setelah terjatuh dan tidak merasa putus asa sehingga dapat menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Sebaliknya, individu dengan resiliensi rendah akan menunjukkan perilaku yang mudah menyerah, mudah putus asa, sulit dalam mengambil keputusan, mengalami stres dan

tekanan, memiliki hubungan yang kurang baik dengan individu lain, merasa kebingungan dengan tujuan hidupnya, dan menyalahkan Tuhan atas masalah yang menimpa hidupnya, di mana hal tersebut merupakan kebalikan dari individu dengan resiliensi tinggi (Connor dan Davidson, 2003). Kemudian Suwarjo (2008) menjelaskan individu dengan resiliensi rendah tidak dapat menilai, mengatasi, dan meningkatkan dirinya sendiri, serta tidak mampu memperbaiki dirinya dari keterpurukan atau kesengsaraan yang dijalani.

Adapun faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah *self compassion*. Menurut Neff (2003) *self-compassion* merupakan pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika menghadapi penderitaan, mengalami sebuah kegagalan maupun membuat kesalahan dengan tidak menghakimi terhadap kekurangan ataupun kelemahan, ketidaksempumaan, kegagalan individu, dan mengakui bahwa pengalaman diri sendiri adalah bagian dari pengalaman manusia pada umumnya. Neff (2003) menjelaskan *self compassion* memiliki tiga komponen, yaitu pertama, menerima dan memahami diri apa adanya tanpa mengkritik dan menghakimi diri sendiri. Kedua, memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan sebagai bagian dari hidup manusia dan dialami semua orang. Ketiga, secara sadar melihat, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa merespons secara berlebihan. *Self compassion* dapat membantu individu menjadi lebih mudah beradaptasi dalam cara mereka menghadapi masalah dalam hidup (Germer dan Neff, 2013).

Beberapa penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan *self compassion* dengan resiliensi, penelitian yang dilakukan oleh Febrinabilah dan Listiyandini (2016), menemukan hubungan positif antara resiliensi dengan *self-compassion* yang dilakukan

pada dewasa muda mantan pencandu narkoba. Penelitian Azzahra dan Herdiana (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self compassion* dan resiliensi pada perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Nikmah dan pertiwi (2023) pada mahasiswa memiliki keluarga tidak harmonis. Hasil penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa Semakin tinggi *self- compassion* maka semakin tinggi juga resiliensi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self- compassion* maka semakin rendah juga tingkat resiliensi

Faktor lain yang mempengaruhi resiliensi adalah *mindfulness*. *Mindfulness* adalah bentuk sifat dari individu yang memiliki karakteristik sadar akan dirinya, baik tempat maupun mental terhadap keadaan yang terjadi pada saat itu juga, serta tidak berfikir ataupun terpaku akan kejadian masa lalu maupun masa depannya, melainkan fokus akan keadaan sekarang (Baer, 2006). Baer (2008) menjelaskan *mindfulness* sebagai peningkatan kesadaran penuh dengan berfokus pada pengalaman saat ini serta penerimaan tanpa memberikan penilaian. Sikap *mindfulness* berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengalami momen-

Adams (2016) menyatakan bahwa *mindfulness* memiliki kemampuan untuk meningkatkan kesadaran diri, yang membantu dalam meningkatkan resiliensi, dimana individu menjadi sadar, membantu individu untuk mengidentifikasi tanda-tanda yang memungkinkan mereka untuk merespons lebih positif. Hasil penelitian Adams (2016) menyatakan bahwa *mindfulness* meningkatkan kapasitas untuk mengenali kekuatan pikiran dan meningkatkan kemungkinan menemukan cara untuk keluar dari suatu masalah, hasil ini menunjukkan bahwa *mindfulness* secara signifikan berperan

penting dalam mempengaruhi resiliensi. Penelitian yang dilakukan Farrasani dan Hadiyati (2019) menyatakan bahwa ketika individu memiliki *mindfulness* tinggi maka resiliensi individu juga tinggi.

Berdasarkan latar belakang dan hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas, asumsi peneliti ibu yang bekerja memiliki tugas dan tanggung jawab yang besar. Selain memiliki tanggung jawab dalam pekerjaannya juga harus mampu menjalankan perannya sebagai ibu seperti mengurus anak, suami, dan mengelola keuangan, serta membantu penghasilan tambahan. Kemampuan resiliensi pada ibu bekerja merupakan salah satu hal penting yang harus dimiliki dan dibentuk untuk membantunya dalam menghadapi berbagai jenis permasalahan, tekanan, dan konflik yang ada dalam kesehariannya. Ketika ibu yang bekerja memiliki resiliensi, maka mereka akan mampu melakukan peran ganda yaitu peran sebagai ibu di rumah dan juga peran di kantor. Faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah *self compassion* yaitu welas asih terhadap diri sendiri, tidak menyalahkan diri sendiri, dan juga memahami bahwa pengalaman atau penderitaan yang tidak menyenangkan yang dialaminya adalah bagian dari pengalaman manusia pada umumnya sehingga ibu bekerja merasa berguna ketika di rumah dan juga di kantor. Selain itu asumsi peneliti resiliensi pada ibu bekerja juga dipengaruhi oleh *mindfulness* yaitu menunjukkan rasa lebih peduli (*awareness*) terhadap dirinya dan fokus pada keadaan saat ini. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh *mindfulness* dan *self compassion* terhadap resiliensi pada ibu yang bekerja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Pengambilan data

menggunakan kuesioner online dengan format *google form*. Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu memilih sampel sesuai dengan kriteria tertentu dan mengabaikan yang tidak sesuai berdasarkan pertimbangan tertentu (Lubis 2021). Dalam penelitian ini karakteristik sampel yang diambil adalah ibu yang bekerja, memiliki ikatan pernikahan dan mempunyai minimal satu orang anak. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah sebanyak 117 orang.

Resiliensi dalam penelitian ini diukur menggunakan skala resiliensi yang dikembangkan oleh Wagnild dan Young (1993) dengan total aitem terdiri dari 24 aitem *favorable* dan 1 aitem *unfavorable* yang disusun berdasarkan dimensi resiliensi yang terdiri dari ketekunan (*perseverance*), ketenangan (*equanimity*), kebermaknaan hidup (*meaningfulness*), kemandirian (*self-reliance*), dan kesadaran diri (*existential aloneness*). Reliabilitas skala resiliensi 0,895 dan daya diskriminasi aitem bergerak 0,309- 0,693 dari 25 aitem skala resiliensi 23 aitem skala dikatakan baik dan 2 aitem gugur.

Mindfulness dalam penelitian ini diukur menggunakan skala *Five Facet Mindfulness Questionnaire 15* (FFMQ-15) yang dikembangkan oleh Baer (2008) yang disusun dari lima dimensi *mindfulness*, yaitu: *observing, describing, acting with awareness, nonjudging to inner experience, nonreacting to inner experience*. Untuk skala *mindfulness* reliabilitas aitem 0,803 dan daya diskriminasi aitem bergerak 0,325- 0,652 dari 15 aitem skala diperoleh hasil 15 aitem berkualitas baik.

Self compassion dalam penelitian ini diukur menggunakan skala yang dikembangkan oleh Neff (2011) yang disusun dari enam dimensi *self-compassion* yaitu *self-kindness, self-*

judgement, cummon humanity, isolation, mindfulness, dan over idenfication. Untuk skala *Self compassion* reliabilitas aitem 0,822 dan daya diskriminasi aitem bergerak 0,317- 0,645 dari 12 aitem skala diperoleh hasil 11 aitem berkualitas baik.

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas isi dimana setiap aitem dikatakan valid atau layak apabila telah dikoreksi dan disetujui oleh orang yang berkompeten (*expert judgement*) (Azwar, 2012). *Expert judgement* dalam penelitian dilakukan oleh dosen pembimbing. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linier berganda (*multiple linear regression analysis*) dengan *SPSS* versi 22.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tabel 1 diatas menunjukkan hasil uji regresi berganda pengaruh *mindfulness* dan *self compassion* terhadap resiliensi menunjukkan bahwa hipotesis pertama diterima. Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda yang telah dilakukan didapatkan nilai signifikansi 0,000 ($\leq 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa *mindfulness* dan *self compassion* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi pada ibu yang bekerja. Nilai *R Square* sebesar 0,323 menunjukkan bahwa besarnya pengaruh *mindfulness* dan *self compassion* terhadap resiliensi sebesar 32,3% dimana sisanya 67,7% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian ini.

Hipotesis kedua pengaruh *mindfulness* terhadap resiliensi pada ibu yang bekerja menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Berdasarkan hasil uji analisis data yang telah dilakukan didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($\leq 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima yaitu terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap resiliensi pada ibu yang bekerja. Pengaruh yang diberikan

mindfulness terhadap resiliensi yaitu sebesar 0,333 menunjukkan bahwa besarnya pengaruh *mindfulness* terhadap resiliensi sebesar 33,3% dimana sisanya 67,7% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian ini.

Selanjutnya, Hipotesis ketiga pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi pada ibu yang bekerja menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Berdasarkan hasil uji analisis data yang telah dilakukan didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,005 ($\leq 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima yaitu terdapat pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi pada ibu yang bekerja. Pengaruh yang diberikan *self compassion* terhadap resiliensi yaitu sebesar 0,293 menunjukkan bahwa besarnya pengaruh *mindfulness* terhadap resiliensi sebesar 29,3% dimana sisanya 71,7% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian ini.

Tabel 2 menjelaskan bahwa mean empiris variabel *mindfulness* berada pada kategori tinggi, mean empiris variabel *self compassion* berada pada kategori tinggi, dan mean empiris variabel resiliensi berada pada kategori tinggi.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan terhadap 117 responden ibu bekerja, diketahui bahwa hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu ada pengaruh *mindfulness* dan *self compassion* secara bersama-sama terhadap resiliensi dengan nilai signifikansi 0,000 ($p \leq 0,01$) dan kontribusi nilai R sebesar 32,3 %. Hasil ini menunjukkan *mindfulness* dan *self-compassion* secara simultan mempengaruhi resiliensi. Hal ini menunjukkan responden dalam memiliki kesadaran terhadap dirinya sendiri, menerima perasaan yang muncul tanpa menilai secara berlebihan, menunjukkan welas asih kepada diri sendiri, dan memandang kegagalan sebagai permasalahan yang dialami manusia

pada umumnya sehingga ibu bekerja mampu menghadapi tantangan dan tekanan yang dihadapinya dalam menjalankan peran sebagai seorang ibu dan juga peran dalam pekerjaannya. Keye dan Pidgeon (2013) menemukan bahwa *mindfulness* menjadi prediktor yang signifikan mempengaruhi resiliensi seseorang. Selanjutnya, Holaday dan McPhearson (dalam Cahyawulan, 2021) menjelaskan faktor yang berkontribusi dengan resiliensi salah satunya yaitu kemampuan individu untuk tidak mengkritik diri dan merasa bersalah ketika dalam kegagalan atau sedang berada pada masa yang sulit yang disebut dengan *self compassion*.

Berdasarkan uji hipotesis kedua, yaitu variabel *mindfulness* terhadap resiliensi didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p \leq 0,01$), yang dapat diartikan bahwa hipotesis kedua yang menyatakan ada pengaruh *mindfulness* terhadap resiliensi ibu bekerja diterima. Nilai standar beta *mindfulness* adalah sebesar 0,333 menunjukkan bahwa *mindfulness* memberikan pengaruh sebesar 33,3% terhadap resiliensi. Hal ini berarti ketika ibu bekerja memiliki kesadaran (*aware*) pada permasalahannya dan fokus pada situasi saat ini, menyebabkan ibu bekerja tidak mudah menyerah dan mampu bangkit kembali dalam keterpurukan. Sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh Kabat Zinn (2003) menyatakan dengan memiliki *mindfulness* individu memiliki kontrol terhadap pilihan-pilihannya, mendorong munculnya respon dalam melihat situasi secara lebih jelas, dan munculnya sudut pandang baru yang lebih positif dalam melihat alternatif pemecahan masalah. Penelitian Sari dan Munawaroh (2022) juga menunjukkan bahwa *mindfulness* mempengaruhi resiliensi pada siswa remaja SMP se-Kecamatan Semarang Timur, Artinya semakin tinggi *mindfulness* maka semakin tinggi resiliensi siswa.

Berdasarkan uji hipotesis ketiga, variabel *self compassion* dan resiliensi, didapatkan hasil signifikansi sebesar 0,005 ($p \leq 0,01$), yang dapat diartikan bahwa hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima dengan nilai standar beta *self compassion* adalah sebesar 0,293 yang menunjukkan bahwa *self compassion* memberikan pengaruh sebesar 29,3 % terhadap resiliensi. Hal ini menunjukkan ketika ibu bekerja memperlakukan dirinya dengan kelembutan dan memandang kegagalan sebagai bagian dari hidup manusia pada umumnya sehingga meningkatkan kemampuannya dalam menghadapi masalah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kawitri (2019) yang meneliti tentang *self compassion* dan resiliensi pada remaja panti asuhan, dan didapatkan temuan yang serupa bahwa *self compassion* dapat memberikan dampak bagi tingkat resiliensi seseorang dalam menghadapi situasi sulitnya. Penelitian yang dilakukan oleh Nikmah dan pertiwi (2023) pada mahasiswa memiliki keluarga tidak harmonis juga menjelaskan bahwa Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi juga resiliensi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka

semakin rendah juga tingkat resiliensi. Breines dan Chen (2012) mengungkapkan bahwa orang-orang yang menggunakan *self compassion* dalam menghadapi kelemahan diri memiliki motivasi besar untuk meningkatkan dan mengubah perilaku menjadi lebih baik.

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi mengenai variabel resiliensi, responden pada penelitian ini berada pada kategori resiliensi yang tinggi. Artinya, ibu bekerja memiliki kemampuan bertahan dan mampu bangkit kembali dalam menjalankan peran sebagai ibu dan ibu yang bekerja. kategorisasi responden mengenai variabel *mindfulness* berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan responden dalam penelitian ini menunjukkan kesadaran secara penuh dan mampu fokus pada keadaan saat ini. Selanjutnya kategorisasi responden mengenai variabel *self compassion* berada pada kategori tinggi, menunjukkan ibu bekerja memberikan kelembutan terhadap dirinya, memahami dan menerima apa adanya, serta mampu mengelola reaksi emosional ketika mengalami kesulitan.

Tabel 1.
Hasil Uji Regresi berganda

Variabel	R Square	Sig.	Keterangan
Pengaruh <i>Mindfulness</i> , <i>Self compassion</i> terhadap resiliensi	0,323	0,000	Hipotesis Diterima
Pengaruh <i>Mindfulness</i> Terhadap Resiliensi	0,333	0,001	Hipotesis Diterima
Pengaruh <i>Self</i> <i>Compassion</i> Terhadap Resiliensi	0,293	0,005	Hipotesis Diterima

Tabel 2.
Mean Empirik, Mean Hipotetik, dan Standar Deviasi

Skala	Mean Empirik (ME)	Mean Hipotetik (MH)	Standar Deviasi Hipotetik (SD)	Kategori
<i>Mindfulness</i>	65,19	52,5	12,5	Tinggi
<i>Self Compassion</i>	47,54	38,5	9,16	Tinggi
Resiliensi	112	80,5	19,16	Tinggi

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan dalam penelitian ini, maka diperoleh kesimpulan bahwa ketiga hipotesis diterima yaitu ada pengaruh *mindfulness* dan *self compassion* terhadap resiliensi pada ibu bekerja, ada pengaruh *mindfulness* terhadap resiliensi ibu bekerja, dan ada pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi ibu bekerja. Berdasarkan mean empirik pada responden dalam penelitian ini menunjukkan tingkat resiliensi yang tinggi, *mindfulness* yang tinggi dan *self compassion* yang tinggi.

Peneliti berharap, peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang lebih spesifik mengenai resiliensi pada ibu yang bekerja. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan variabel lain untuk menjelaskan faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi pada ibu yang bekerja seperti dukungan sosial serta menggunakan sampel penelitian yang lebih besar sehingga peneliti bisa mendapatkan data yang lebih luas dan lebih representatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, Hernamawarni Nor Bt. 2009. Mengimbangi Peranan Wanita: Isteri, Pekerja, dan Ibu.
- Al Siebert . (2005). The Resiliency Advantage. Portland: Practical Psychology Press.
- Anoraga, Pandji. 2006. Psikologi kerja. (Cetakan Keempat). Jakarta: PT Rineka Cipta
- Apreviadizy, P., & Puspitacandri, A. (2014). Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja. *Jurnal Psikologi tabularasa*, 9(1), 58-65
- Azwar, S. 2012. Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azzahra, A., & Herdiana, I. (2022). Hubungan Self-compassion dengan Resiliensi Perempuan Dewasa Awal Korban Kekerasan dalam Pacaran. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2, 519–527.
- Azzahra, F. (2017). Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 80–96.
- Baer, R. A., & Krietemeyer, J. (2006). Overview of Mindfulness and Acceptance Based Treatment Approaches. *Mindfulness-Based Treatment Approaches*, 3–27.
- Baer, R., Smith, G., Lykins E., Button D., (2008). Construct Validity Of The Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples. *Assesment*. 15(3), 329-342
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development Of A New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
- Farrasani, N. H., & Hadiyati, F. N. R. (2019). Hubungan Antara Mindfulness Dengan Resiliensi Pada Peserta Program Mahasiswa

- Wirausaha Universitas Diponegoro Tahun 2018.
- Febrinabilah, Listiyandini (2016) Hubungan Antara Self Compassion dengan Resiliensi Pada Mantan Pecandu Narkoba Dewasa Awal.
- Germer, C., & Neff, K. (2013). Self-Compassion in Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 69(8), 856-867.
- Hairina, Yulia & Fadhila, M. (2019). Dinamika Parenting Stress dan Strategi Coping Pada Ibu Bekerja. 1(2), 73–80.
- Handayani, R. (2020). Multi Peran Wanita Karir pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kajian Gender dan Anak*, 4(1), 1.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Intervensi Berbasis Kesadaran dalam Konteks: Dulu, Sekarang, dan Masa Depan. *Psikologi Klinis: Sains dan Praktek*, 10,144-156.
- Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Self-Compassion dan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan. *Journal Psikogenesis*, 7(1), 76–83.
<https://doi.org/10.24854/jps.v7i1.879>
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the Relationship between Resilience, Mindfulness, and Academic Self-Efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 01(06), 1–4.
<https://doi.org/10.4236/jss.2013.16001>
- Kinanti, K. P. (2020). Masalah Umum yang Dihadapi Ibu Bekerja. *Bisnis.Com*.
<https://lifestyle.bisnis.com/read/20200904/236/1287369/masalah-umum-yang-dihadapi-ibu-bekerja>.
- Murphey, D., Barry, M., & Vaughn, B. (2013). Positive mental health: Resilience. *Child Trends: Positive Mental Health Resilience*, January(January), 1-6.
- Neff, K. D. (2003). Development and Validation of a Scale to Measure Self-compassion.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion : an Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude toward Oneself. *Self and Identity*. (2):85–101.
- Poduval, J., & Poduval, M. (2009). Working Mothers: How Much Working, How Much Mothers, And Where Is The Womanhood? *Mens Sana Monographs*, 7(1), 63.
- Portzky, M., Wagnild, G., Bacquer, D. & Audenaert, K. 2010. Psychometric Evaluation of the Dutch Resilience Scale RS-nl on 3265 Healty Participants: A confirmation of the association between age and resilience found with the Swedish version. *Scand J Caring Sci*, 24, 86-92.
- Reivich & Shatte. (2002). *The Resilience Faktor*. New York : Random House, Inc.
- Santoso. (2009). Peran Wanita Dalam Menciptakan Ketahanan Keluarga. <http://prov.bkkbn.go.id>
- Santrock. J. W. (2002). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. (edisi keenam) Jakarta: Erlangga.
- Saraswati, N. L. A. C., & Lestari, M. D. (2020). Peran dan Resiliensi Pada Perempuan Balu. *Jurnal Psikologi Udayana*, Edisi Khusus, 99-111
- Sari, W. F., & Munawaroh, E. (2022). Pengaruh Mindfulness Terhadap Resiliensi Pada Siswa Remaja SMP. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(2).
- Setiasih. (2020). Deskripsi Tentang Ibu Bekerja. *Jurnal Psikodinamik*. Vol. 7 No !. Januari 2005
- Suparyanto. 2011. *Wanita Usia subur*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka SP.
- Suwarjo. 2008. Pengembangan Model Peer Counseling untuk Meningkatkan Resiliensi Anak di Panti Sosial Asuhan Anak (PSAA). Makalah. Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.

Weliangan, Hally. (2023). The influence Of Resilience, Self Compassion On Psychological Well Being In Women and Mother. *Journal of positive Psychology & well being*, 7 (3), 276-287