
ARTIKEL PENELITIAN

Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Psychological Well-Being* pada Ibu Tunggal Bekerja yang Memiliki Anak Usia Dini

Ni Kadek Aswinita Cahayani Dewi & Listyati Setyo Palupi*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Ibu tunggal memiliki beban ganda dikarenakan harus bekerja dan mengasuh anak. Kesulitan untuk menyeimbangkan kedua kewajiban tersebut dapat berakibat pada penurunan produktivitas serta menguras waktu, energi, dan pikiran. Kondisi tersebut dapat berpengaruh pada *psychological well-being*. *Self-compassion* merupakan salah satu faktor internal yang dapat mendukung kondisi *psychological well-being* ibu tunggal bekerja yang memiliki anak usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *psychological well-being* pada ibu tunggal bekerja yang memiliki anak usia dini. Partisipan penelitian berjumlah 92 ibu tunggal bekerja yang memiliki anak usia dini. Pengumpulan data menggunakan metode survei daring dengan instrumen *Psychological Well-Being Scales* versi *short form* (Ryff & Keyes, 1995) dan *Self-Compassion Scale* (Neff, 2003). Analisis data menggunakan uji regresi linear dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics 32 for Windows dan Jamovi 2.3.28 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh positif signifikan terhadap *psychological well-being* ($p < 0,001$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki oleh ibu tunggal bekerja yang memiliki anak usia dini, maka *psychological well-being* yang dimiliki akan semakin tinggi pula.

Kata kunci: *psychological well-being, self-compassion, ibu tunggal bekerja yang memiliki anak usia dini*

ABSTRACT

Single mothers face a double burden of working and caring for children. Failure to balance these two obligations can result in decreased productivity and drain time, energy, and mental energy. This condition can affect psychological well-being. Self-compassion is one internal factor that can support the psychological well-being of working single mothers with young children. This study aims to determine the effect of self-compassion on the psychological well-being of working single mothers with young children. The study participants were 92 working single mothers with young children. Data collection used a survey method with the Psychological Well-Being Scales short form version (Ryff & Keyes, 1995) and Self-Compassion Scale (Neff, 2003) instruments. Data analysis used a linear regression test with the help of IBM SPSS Statistics 32 for Windows and Jamovi 2.3.28 for Windows software. The results showed that self-compassion has a significant positive effect on psychological well-being ($p < 0.001$). The results of the study show that the higher the level of self-compassion possessed by working single mothers with young children, the higher their psychological well-being will be.

Keywords: *psychological well-being, self-compassion, working single mother with early childhood children*

PENDAHULUAN

Orang tua tunggal merupakan orang tua yang telah menduda atau menjanda yang bertanggung jawab untuk merawat anaknya setelah kematian pasangan, perceraian, atau kelahiran anak di luar nikah (Hurlock, 1997). Dalam 5 tahun terakhir, terdapat data yang mengindikasikan adanya peningkatan jumlah ibu tunggal dan jumlah ibu tunggal yang lebih tinggi dibandingkan dengan ayah tunggal di Indonesia. Pada tahun 2022 jumlah ibu tunggal mencapai 2,7 juta jiwa dari total kependudukan di Indonesia (Christine dkk., 2024). Pada tahun 2024, BPS menunjukkan bahwa 11,86 rumah tangga di Indonesia dipimpin oleh perempuan, yang mana pada tahun 2025 mengalami peningkatan menjadi 11,89%. Pada tahun 2021, data dari BPS menunjukkan persentase ibu tunggal mencapai 12,83% sedangkan ayah tunggal hanya sebesar 4,32% (Mahdi, 2022). Data terbaru dari BPS tahun 2025 menunjukkan bahwa perempuan yang bercerai, baik cerai mati maupun hidup, memiliki persentase sebanyak 3,26% yang mana persentase tersebut lebih besar dibandingkan dengan laki-laki yang bercerai sebanyak 1,58%.

Orang tua tunggal, baik ibu maupun ayah tunggal memiliki tantangan yang berbeda. Budaya patriarki di Indonesia menempatkan peran domestik pengasuhan anak pada ibu dan peran publik mencari nafkah pada ayah (Murti, 2013). Ketika seorang perempuan menjadi ibu tunggal, individu harus menjalankan kedua peran tersebut secara bersamaan sehingga beban struktural yang ditanggung cenderung lebih berat dibandingkan ayah tunggal yang pada umumnya telah menjalankan peran pencari nafkah sejak awal (Olson dkk., 2019). Menurut Suhartini & Malik (2024), ibu tunggal mengalami permasalahan dalam 3 aspek, yaitu ekonomi, psikologis, dan sosial. Permasalahan ekonomi ditunjukkan oleh berkurangnya sumber pendapatan dan lebih sedikit penghasilan yang dimiliki (Olson dkk., 2019). Permasalahan psikologis ditunjukkan oleh perasaan sedih yang mendalam, stres, sering melamun, dan kesulitan tidur (Rachman dkk., 2023). Permasalahan sosial ditunjukkan oleh stereotip negatif yang didapatkan oleh ibu tunggal sehingga ibu tunggal cenderung mengurung diri di rumah guna menghindari topik perbincangan (Perdana & Kartika, 2015).

Studi pendahuluan yang dilakukan penulis terhadap 37 responden ibu tunggal pada 16-19 Maret 2026 menemukan bahwa 91,9% mengalami permasalahan ekonomi, 73% mengalami permasalahan psikologis, dan 40,5% mengalami permasalahan sosial. Temuan ini sejalan dengan Williams dkk., (2008) yang menyatakan bahwa ibu tunggal cenderung memiliki kondisi finansial dan kesejahteraan psikologis yang buruk. Dalam mengatasi permasalahan ekonomi, ibu tunggal perlu untuk bekerja agar mendapatkan penghasilan untuk memenuhi kebutuhan hidup. Namun, hal tersebut membuat ibu tunggal memiliki beban ganda sebagai pencari nafkah serta pengasuh anak (Lena dkk., 2021). Ibu tunggal sebagai pengasuh anak mengemban tanggung jawab besar, sehingga bila anak mengalami peristiwa buruk, seperti masalah perilaku atau akademik, ibu tunggal cenderung menyalahkan diri serta merasa tertekan karena dukungan yang diberikan kepada anak tidak berpengaruh sesuai harapan (Elliot dkk., 2015).

Permasalahan tersebut menjadi lebih berat pada ibu tunggal yang memiliki anak usia dini (0-6 tahun). Dibandingkan pengasuhan pada anak yang lebih dewasa, pengasuhan anak pada rentang usia dini masih sangat bergantung pada orang dewasa dalam kehidupan sehari-hari dan memerlukan berbagai stimulus untuk perkembangan motorik serta kecerdasannya (Brooks, 2012; Khaironi & Ilhami, 2018). Permasalahan tersebut diperkuat oleh studi Kim & Kim (2024) yang menunjukkan bahwa ibu tunggal dengan anak berusia di bawah 10 tahun memiliki skor *psychological well-being* yang lebih rendah dibandingkan ibu tunggal dengan anak berusia di atas 10 tahun.

Salah satu konstruk psikologis yang relevan untuk menggambarkan dampak berbagai tekanan yang dihadapi ibu tunggal bekerja yang memiliki anak usia dini adalah *psychological well-being*. Berbeda dengan *subjective well-being* yang berlandaskan filosofi hedonia dan berfokus pada kepuasan serta afek individu, *psychological well-being* berlandaskan filosofi eudaimonia yang berfokus pada kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal (Diener, 1984; Ryff, 1989). Ryff & Keyes (1995) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai kondisi ketika individu tidak hanya bebas dari tekanan dan gangguan mental, tetapi juga memiliki keadaan mental yang sehat dan mampu berfungsi optimal, yang tercermin dalam enam aspek, yaitu *self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery,*

purpose in life, dan personal growth. Studi pendahuluan penulis pada 37 responden menunjukkan bahwa *psychological well-being* ibu tunggal bekerja yang memiliki anak usia dini didominasi oleh kategori rendah (37,8%), sedang (29,7%), dan tinggi (32,4%), yang mana mengindikasikan bahwa sebagian besar ibu tunggal pada kelompok ini masih memerlukan faktor pendukung agar *psychological well-being* dapat menjadi lebih optimal.

Terdapat berbagai faktor dapat memengaruhi *psychological well-being*, di antaranya usia, jenis kelamin, budaya, kepribadian, jumlah anak, usia anak, pendidikan, pekerjaan, status perkawinan, *work-family conflict*, religiusitas, dan *self-compassion* (Ryff, 1995; Neff, 2004; Irak dkk., 2022; Neff & Costigan, 2014). Dibandingkan faktor-faktor lain *self-compassion* dipilih karena faktor tersebut bukan hanya sifat kepribadian yang sudah ada, tetapi juga dapat meningkatkan *psychological well-being* melalui kerja sama seluruh komponen *self-compassion* sebagai *loving, connected presence*, dimana ketika individu menghadapi rasa sakit dengan kehadiran yang penuh cinta dan terhubung, maka secara bersamaan dapat menghasilkan emosi positif sekaligus mengurangi emosi negatif melalui proses menenangkan diri (Neff & Germer, 2017). *Self-compassion* berkaitan dengan perasaan otonomi, kompetensi, keterhubungan, dan penentuan nasib sendiri yang menunjukkan bahwa *self-compassion* membantu individu memenuhi kebutuhan psikologis dasar yang fundamental bagi *eudaimonic well-being*. Konsep *eudaimonic* merupakan filosofi yang mendasari konsep *psychological well-being* oleh Ryff (1989). *Self-compassion* didefinisikan sebagai sikap sensitif dan sadar akan penderitaan yang dihadapi, yang ditanggapi dengan pemahaman tanpa penilaian, penerimaan tanpa syarat, serta kehangatan dan perhatian terhadap diri sendiri (Neff, 2003a), yang tercermin dalam tiga aspek: *self-kindness vs self-judgment, common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs over-identification* (Neff, 2003b).

Penelitian terdahulu di Korea Selatan oleh Kim dan Kim (2024) pada ibu tunggal menunjukkan korelasi positif signifikan antara *self-compassion* positif dengan *psychological well-being*, serta korelasi negatif signifikan pada *self-compassion* negatif. Di Indonesia, pengaruh *self-compassion* terhadap *psychological well-being* telah diteliti pada beberapa konteks yang berbeda. Penelitian yang dilakukan oleh Mulyadi, dkk. (2024) pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh positif terhadap *psychological well-being*. Selanjutnya temuan pada penelitian yang dilakukan oleh Wisang, dkk. (2026) menunjukkan bahwa *self-compassion* secara signifikan berkontribusi pada kesejahteraan psikologis individu dewasa awal yang memiliki orang tua *single parent*. Lalu penelitian yang dilakukan pada remaja menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat memberikan pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis (Fauziah & Rofiqoh, 2023). Namun, penelitian pada konteks ibu tunggal bekerja yang memiliki anak usia dini belum ditemukan di Indonesia. Oleh karena itu, dengan mengacu pada penelitian terdahulu serta pemaparan dari permasalahan *psychological well-being* yang dialami oleh ibu tunggal bekerja yang memiliki anak usia dini, penelitian ini penting untuk dilakukan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *psychological well-being* pada ibu tunggal bekerja yang memiliki anak usia dini.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan menggunakan survei dengan instrumen kuesioner yang disebarakan secara kepada ibu tunggal yang memenuhi kriteria partisipan penelitian. Kuesioner ini disebarakan melalui berbagai *platform* media sosial agar partisipan dapat mengisi secara mandiri atau dalam bentuk *self-report*. Kuesioner terdiri atas tiga bagian, yaitu *informed consent*, informasi data demografis, serta instrumen penelitian.

Partisipan

Penentuan sampel menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*, dengan kriteria partisipan: 1) Ibu tunggal 2) Bekerja 3) Memiliki anak usia dini (0-6 tahun). Penentuan jumlah sampel minimal menggunakan bantuan *software* G*Power 3.1.9.7 pada uji F *linear multiple regression: fixed model, R² deviation from zero (effect size f² = 0,15 ; α = 0,05; power = 0,80; jumlah prediktor = 1)*, sehingga diperoleh kebutuhan minimal sampel sebanyak 55 partisipan.

Pengukuran

Penelitian ini mengukur variabel *self-compassion* menggunakan *Self-Compassion Scale* (Neff, 2003b) yang terdiri atas 26 aitem dengan skala likert 5 poin (1 = “sangat tidak setuju”, 5 = “sangat setuju”). Kemudian variabel *psychological well-being* diukur dengan menggunakan *Ryff's Psychological Well-Being Scale* versi *short form* (Ryff & Keyes, 1995) yang terdiri atas 18 aitem yang terbagi ke dalam aitem *favorable* dan *unfavorable* dengan skala likert 7 poin (1 = “sangat setuju”, 7 = “sangat tidak setuju”). Penulis melakukan adaptasi terhadap kedua alat ukur tersebut ke bahasa Indonesia agar sesuai untuk mengukur konteks yang akan diteliti.

Uji validitas untuk alat ukur *Self-Compassion Scale* menggunakan *content validity index* melalui *expert judgement* pada tiga psikolog. Hasil dari *expert judgement* untuk alat ukur *Self-Compassion Scale* menunjukkan skor S-CVI sebesar 0,99. Selain itu, hasil analisis reliabilitas dengan teknik *Cronbach's Alpha* menunjukkan bahwa alat ukur *Self-Compassion Scale* memiliki reliabilitas yang baik ($\alpha = 0,877$).

Uji validitas untuk alat ukur *Ryff's Psychological Well-Being Scale* versi *short-form* menggunakan *content validity index* melalui *expert judgement* pada tiga psikolog. Hasil dari *expert judgement* untuk alat ukur *Ryff's Psychological Well-Being Scale* menunjukkan skor S-CVI sebesar 0,98. Kemudian untuk hasil analisis reliabilitas dengan teknik *Cronbach's Alpha* menunjukkan bahwa alat ukur *Ryff's Psychological Well-Being Scale* memiliki reliabilitas yang baik ($\alpha = 0,705$).

Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan uji regresi linear sederhana menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics 32 for Windows dan Jamovi 2.3.28 for Windows. Sebelum uji hipotesis, penulis melakukan analisis statistik deskriptif untuk memperoleh gambaran umum karakteristik subjek penelitian, dilanjutkan dengan uji asumsi berupa uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, uji linearitas, dan uji heterokedastisitas. Setelah asumsi parametrik terpenuhi, penulis melakukan uji korelasi Pearson dan uji regresi linear sederhana untuk menguji hipotesis penelitian.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis deskriptif terhadap 92 responden menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* memiliki nilai rata-rata (M) sebesar 86,5 dan standar deviasi (SD) sebesar 16,0 (rentang skor 50–130), sedangkan variabel *psychological well-being* memiliki nilai rata-rata (M) sebesar 86,0 dan standar deviasi (SD) sebesar 13,2 (rentang skor 54–120). Nilai *skewness* dan *kurtosis* kedua variabel berada dalam rentang -2 hingga 2, yang mengindikasikan bahwa data berdistribusi normal (Nurhaswinda, 2023).

Uji asumsi menunjukkan bahwa residual data berdistribusi normal berdasarkan uji Kolmogorov-Smirnov ($p = 0,938$) dan visualisasi Q-Q Plot yang mengikuti garis diagonal. Uji linearitas menunjukkan nilai *signification deviation from linearity* sebesar 0,065 ($p > 0,05$) dengan komponen linear yang signifikan ($p < 0,001$), yang menandakan adanya hubungan linear antara kedua variabel. Uji heterokedastisitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,205 ($p > 0,05$), sehingga tidak ditemukan gejala heterokedastisitas pada data penelitian.

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* dengan koefisien korelasi $r = 0,635$ ($p < 0,001$), yang tergolong dalam kategori kuat. Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,404, yang berarti *self-compassion* mampu menjelaskan 40,4% variasi *psychological well-being* pada ibu tunggal bekerja yang memiliki anak usia dini, sedangkan 59,6% sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar penelitian ini. Uji F menunjukkan bahwa model regresi signifikan, $F(1, 90) = 60,908$, $p < 0,001$. Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 40,808 + 0,523X$ ($B = 0,523$; $SE = 0,067$; $Beta = 0,635$; $t = 7,804$; $p < 0,001$), yang berarti setiap kenaikan satu unit *self-compassion* diikuti oleh peningkatan skor *psychological well-being* sebesar 0,523 unit. Berdasarkan hasil tersebut, *self-compassion* merupakan prediktor positif yang signifikan terhadap *psychological well-being*.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *psychological well-being* pada konteks ibu tunggal bekerja yang memiliki anak usia dini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *psychological well-being* ($r = 0,635$; $R^2 = 0,404$; $p < 0,001$). Temuan ini berarti bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki ibu tunggal bekerja yang memiliki anak usia dini, semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dirasakan.

Kontribusi *self-compassion* sebesar 40,4% menunjukkan bahwa faktor ini cukup kuat dalam memengaruhi *psychological well-being* pada ibu tunggal bekerja yang memiliki anak usia dini, meskipun 59,6% variasi lainnya dijelaskan oleh faktor lain, seperti dukungan sosial dan kecerdasan spiritual (Rifayanti, 2025), lingkungan sosial dan perlakuan yang diterima individu dari lingkungan (Ardini dkk., 2024), maupun strategi koping (Pujiati & Komarudin, 2024). Pengaruh *self-compassion* terhadap *psychological well-being* dapat dijelaskan melalui perannya dalam regulasi emosi (Neff, 2023). *Self-compassion* membantu individu memodifikasi emosi negatif dan memunculkan emosi positif ketika menghadapi kesulitan, sehingga regulasi emosi dipandang sebagai inti dari mekanisme kerjanya (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). Individu dengan *self-compassion* tinggi cenderung menghadapi peristiwa yang menekan dengan sikap baik dan tidak menghakimi diri sendiri, sehingga lebih terlindungi dari perasaan kewalahan akibat pikiran atau perasaan negatif tentang dirinya (Leary, Tate, Adams, Batts Allen, & Hancock, 2007). Studi Inwood dan Ferrari (2018) turut menunjukkan bahwa regulasi emosi menjadi salah satu mekanisme yang menjembatani hubungan antara *self-compassion* dan kesehatan mental, termasuk *psychological well-being*.

Pada konteks ibu tunggal bekerja yang memiliki anak usia dini, mekanisme ini dapat dimaknai bahwa ibu tunggal dengan *self-compassion* tinggi lebih mampu meregulasi emosi negatif yang muncul akibat tekanan peran ganda, seperti rasa lelah, bersalah, atau kewalahan, tanpa mengkritik diri secara berlebihan. Kemampuan tersebut pada akhirnya mendukung fungsi psikologis yang lebih optimal, yang tercermin dari skor *psychological well-being* yang lebih tinggi (Neff & Costigan, 2014). Temuan ini sejalan dengan penelitian pada konteks lain, misalnya pada individu dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*, di mana *self-compassion* berpengaruh positif sebesar 45,9% terhadap *psychological well-being* (Mulyadi dkk., 2024); pada individu dewasa muda dengan orang tua *single parent*, di mana *self-compassion* menyumbang 48,1% varians *psychological well-being* (Wisang dkk., 2026); pada penelitian oleh Merdika (2025) menunjukkan bahwa keeratan *self-compassion* memengaruhi *psychological well-being* berada pada level kuat (0,645). Studi oleh Renggani dan Wideasavitri (2018) juga menyatakan bahwa pengaplikasian *self-compassion* terhadap *psychological well-being* memiliki pengaruh positif pada proses perjalanan hidup. Meskipun penelitian-penelitian tersebut dilakukan pada konteks yang berbeda, hasil-hasil tersebut menunjukkan bahwa konsep *self-compassion* dapat digunakan secara universal, salah satunya pada ibu tunggal bekerja yang memiliki anak usia dini.

Secara praktis, *self-compassion* dapat dipandang sebagai faktor internal yang membantu ibu tunggal bekerja yang memiliki anak usia dini menghadapi tantangan peran ganda sebagai pencari nafkah sekaligus pengasuh anak, sekaligus mendukung stabilitas emosi dan keseimbangan psikologis selama menjalani kedua peran tersebut. Temuan ini membuka peluang bagi pengembangan intervensi berbasis *self-compassion* untuk membantu ibu tunggal mengelola tekanan psikologis dan meningkatkan *psychological well-being* yang dimiliki.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, pengumpulan data menggunakan kuesioner daring yang diisi secara mandiri tanpa pengawasan langsung dari penulis, sehingga berpotensi memunculkan bias yang mana responden dapat mengisi kuesioner tidak sesuai dengan kondisi sebenarnya. Kedua, penulis menggunakan *Psychological Well-Being Scale* versi *short form* (18 aitem) dan tidak mempertimbangkan versi *medium-form* (42 aitem) yang sesungguhnya dapat memberikan cakupan aitem yang lebih komprehensif pada tiap dimensi.

SIMPULAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh self-compassion terhadap psychological well-being pada ibu tunggal bekerja yang memiliki anak usia dini. Penelitian ini menemukan bahwa self-compassion berpengaruh secara signifikan dan positif terhadap psychological well-being pada ibu tunggal bekerja yang memiliki anak usia dini ($r = 0,635$; $R^2 = 0,404$; $p < 0,001$). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi self-compassion, maka semakin tinggi psychological well-being ibu tunggal bekerja yang memiliki anak usia dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa, Listyati Setyo Palupi, S.Psi., M.DevPract., selaku dosen pembimbing penulis, keluarga, teman-teman, para partisipan penelitian, dan seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan artikel ilmiah.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Ni Kadek Aswinita Cahayani Dewi dan Listyati Setyo Palupi tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi mana pun yang mungkin akan mengambil keuntungan dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Badan Pusat Statistik. (2022). Jumlah Penduduk 10 tahun ke atas.
- Badan Pusat Statistik. (2024). Perempuan dan Laki-Laki di Indonesia 2024.
- Badan Pusat Statistik. (2025). Perempuan dan Laki-Laki di Indonesia 2025.
- Christine, A., Dewi, F. I. R., & Anggraini, A. (2024). Pengasuhan orangtua tunggal dan karakter hardiness remaja akhir. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 8(1), 60-72.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & 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>.
- Elliott, S., Powell, R., & Brenton, J. (2015). Being a good mom: Low-income, black single mothers negotiate intensive mothering. *Journal of family issues*, 36(3), 351-370.
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation, and mental health: A systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(2), 215-235. <https://doi.org/10.1111/aphw.12127>.
- Irak, D. U., Bozkurt, F., & Kurşun, İ. B. (2022). Personality and Resilience: Enhancing Well-Being and Reducing Negative Emotions among Working Mothers. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 37(4), 267-285. <https://doi.org/10.1080/1555240.2022.2114910>.
- Khaironi, M., & Ilhami, B. S. (2018). Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal golden age*, 2(01), 01-12.
- Kim, I., & Kim, C. (2024). Impact of Self-Compassion on Depression and Psychological Well-Being among Single Mothers. *Cuestiones de Fisioterapia*, 53(02), 124-136.
- Mahdi, M.I. (2022, 28 Januari). *Jumlah Janda di Indonesia Lebih Banyak Dibandingkan Duda*. DataIndonesia.id. Diakses pada 15 Februari 2026 dari <https://dataindonesia.id/varia/detail/jumlah-janda-di-indonesia-lebih-banyak-dibandingkan-duda>.
- Murti, H. A. S. (2013). Efikasi Diri Ayah dalam Pengasuhan Anak Usia Dini. Dalam Murti, H. A. S. (Eds.), *Prosiding dari Temu Ilmiah Nasional Psikologi Pendidikan Anak Usia Dini Tahun 2012*. Universitas Kristen Satya Wacana: Salatiga.
- Neff, K. (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 Self-Compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>.
- Neff, K. D. & Germer, C. (2017). *Self-Compassion and Psychological Well-Being*. In E. M. Seppälä, E. Simon-Thomas, S. L. Brown, M. C. Worline, C. D. Cameron, & J. R. Doty (Eds.), *The Oxford handbook of compassion science* (pp. 371–385). Oxford University Press.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K., Tude, S. S. (2007). Self-Compassion and Its Link to Adaptive Psychological Functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>.
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-Compassion, Wellbeing, and Happiness. *Psychologie in Österreich*, 2(3), 114-119. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>.
- Nurhaswinda. (2023). *Statistik Pendidikan (Teori dan Praktik dalam Pendidikan)*. Bogor: Guepedia.
- Olson, D.H., John DeFrain, & Linda Skogrand. (2019). *Marriages and Families Ninth Edition*. New York: McGraw-Hill Education.
- Perdana, D. P., & Dewi, K. S. (2015). Hidup Terus Berlanjut: Pergulatan Emosi pada Wanita Karir yang Ditinggal Mati Suami. *Jurnal Empati*, 4(2), 1-7. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14883>.
- Rachman, A. W., Fadlillah, A. R., & Rucitra, D. N. (2023). Perjuangan Ibu Tunggal menghadapi Perubahan Peran dalam Memenuhi Kebutuhan Anaknya. *Jurnal Pendidikan dan Keguruan*, 1(4), 227-245.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99-104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.69.4.719>.
- Seppälä, E. M., Simon-Thomas, E., Brown, S. L., Worline, M. C., Cameron, C. D., & Doty, J. R. (Eds.). (2017). *The Oxford handbook of compassion science*. Oxford University Press.
- Suhartini, J. D., & Malik, A. (2024). Pola Asuh Ibu Tunggal Dalam Keberhasilan Pendidikan Anak. *Jendela Pls: Jurnal Cendekiawan Ilmiah Pendidikan Luar Sekolah*, 9(1), 86-101