

Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Pengasuhan Pada Ibu Tunggal Bekerja dengan Self-Compassion Sebagai Variabel Mediasi

Charissa Salwa Fawwazia & Fitri Andriani*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap stres pengasuhan dengan self-compassion sebagai variabel mediasi pada ibu tunggal yang bekerja. Partisipan penelitian berjumlah 81 ibu tunggal yang bekerja dan memiliki anak usia 0–18 tahun. Data dikumpulkan menggunakan Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), Parenting Self-Compassion Scale (P-SCS), dan Parenting Stress Scale (PSS), kemudian dianalisis menggunakan uji regresi mediasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif terhadap self-compassion ($\beta = 0,493$; $p < 0,001$), sedangkan self-compassion ($\beta = -0,435$; $p < 0,001$) dan dukungan sosial ($\beta = -0,193$; $p = 0,002$) berpengaruh negatif terhadap stres pengasuhan. Selain itu, self-compassion terbukti berperan sebagai mediator parsial dalam hubungan antara dukungan sosial dan stres pengasuhan ($\beta = -0,214$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat menurunkan stres pengasuhan baik secara langsung maupun melalui peningkatan self-compassion.

Kata Kunci: Dukungan sosial, *Self-compassion*, Stres Pengasuhan, Ibu Tunggal

This study aimed to examine the effect of social support on parenting stress among working single mothers, with self-compassion as a mediating variable. A total of 81 working single mothers with children aged 0–18 years in Indonesia participated in this study. Data were collected through an online survey using the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), the Parenting Self-Compassion Scale (P-SCS), and the Parenting Stress Scale (PSS). Mediation regression analysis was conducted using Jamovi 2.6.44 and IBM SPSS Statistics 30.0.0. The results showed that social support had a significant positive effect on self-compassion ($\beta = 0.493$, $p < .001$). In addition, both self-compassion ($\beta = -0.435$, $p < .001$) and social support ($\beta = -0.193$, $p = .002$) had significant negative effects on parenting stress. Mediation analysis further indicated that self-compassion partially mediated the relationship between social support and parenting stress ($\beta = -0.214$, $p < .001$). These findings suggest that social support reduces parenting stress both directly and indirectly by enhancing self-compassion among working single mothers.

Keywords: Social Support, Self-compassion, Parenting Stress, Single Mothers

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit sosial terkecil dalam masyarakat yang berperan penting dalam memenuhi kebutuhan fisik, psikologis, dan sosial anggotanya. Namun, tidak semua keluarga memiliki struktur yang lengkap karena sebagian hanya dijalankan oleh satu orang tua akibat perceraian maupun kematian pasangan (Fauziah et al., 2025; Papalia & Martorell, 2021). Berdasarkan data Modul Keluarga dalam Survei Kinerja dan Akuntabilitas Program (SKAP) Tahun 2019 (dalam Pujihasvuty et al., 2021), mayoritas penyebab individu menjadi orang tua tunggal di Indonesia adalah kematian pasangan. Selain itu, data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa perceraian masih menjadi salah satu penyebab utama meningkatnya jumlah keluarga dengan orang tua tunggal di Indonesia. Terlepas dari penyebabnya, perubahan status menjadi ibu tunggal membawa perubahan besar dalam kehidupan seorang ibu karena harus menjalankan berbagai peran dan tanggung jawab yang sebelumnya dibagi bersama pasangan (Ward et al., 2023). Kondisi tersebut semakin menantang dalam budaya yang masih dipengaruhi norma patriarki, di mana ibu dipandang sebagai penanggung jawab utama pengasuhan (Sartika et al., 2024; Koster & Castro-Martín, 2021).

Sebagai pencari nafkah sekaligus pengasuh utama, ibu tunggal dituntut membagi waktu, tenaga, dan perhatian antara pekerjaan dan pengasuhan (Hong & Lee, 2019). Tuntutan tersebut meningkatkan risiko work-family conflict (Hasanah & Ni'matuzahroh, 2017), psychological distress (Sartor et al., 2023; Hallerbäck et al., 2025), serta berkurangnya sumber daya fisik dan psikologis. Kondisi tersebut dapat memicu stres pengasuhan, yaitu ketika tuntutan pengasuhan melebihi sumber daya yang dimiliki orang tua (Deater-Deckard, 2004; Berry & Jones, 1995).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ibu tunggal bekerja cenderung mengalami stres pengasuhan pada kategori sedang hingga tinggi (Nathaniella & Sarajar, 2025; Anggraini & Asi, 2022), dan ibu bekerja memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan ibu yang tidak bekerja (Apreviadizy & Puspitacandri, dalam Wahyuni et al., 2024). Temuan tersebut diperkuat oleh preliminary study terhadap 21 ibu tunggal bekerja yang menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kesulitan membagi waktu antara pekerjaan dan pengasuhan, merasa waktu yang dimiliki tidak mencukupi, serta mengalami kesulitan menjalankan peran sebagai orang tua seorang diri. Temuan ini menunjukkan bahwa ibu tunggal yang bekerja menghadapi berbagai tuntutan yang berpotensi meningkatkan stres pengasuhan.

Berdasarkan kondisi tersebut, ibu tunggal bekerja memerlukan sumber daya yang dapat membantu menghadapi berbagai tuntutan pengasuhan. Salah satu sumber daya yang dinilai penting adalah dukungan sosial, yaitu persepsi individu mengenai ketersediaan bantuan emosional, instrumental, dan informasional yang berasal dari keluarga, teman, maupun *significant others* (Zimet et al., 1988). Berbeda dengan ibu yang masih memiliki pasangan, ibu tunggal kehilangan salah satu sumber dukungan utama setelah perceraian maupun kematian pasangan (Van Gasse & Mortelmans, 2020). Di sisi lain, tuntutan pekerjaan yang dijalani juga dapat membatasi kesempatan untuk memperoleh bantuan dari lingkungan sosial (Chasanah, 2025). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa rendahnya dukungan sosial berkaitan dengan tingginya stres pengasuhan (Copeland & Harbaugh, 2005; Zhou & Taylor, 2022). Meskipun

demikian, ketersediaan dukungan sosial belum tentu secara langsung mampu menurunkan stres pengasuhan, karena manfaat yang diperoleh individu dari dukungan tersebut juga dipengaruhi oleh sumber daya psikologis yang dimiliki.

Dalam perspektif *Conservation of Resource Theory* (COR), sumber daya individu saling berkaitan dan terakumulasi dalam bentuk *resource caravans* (Hobfoll et al., 1990; Holmgreen et al., 2016). Dukungan sosial sebagai sumber daya eksternal (*environmental resource*) tidak hanya memberikan bantuan emosional dan instrumental, tetapi juga mengembangkan sumber daya internal (*personal resource*), salah satunya self-compassion. Self-compassion merupakan kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri ketika menghadapi kesulitan tanpa penghakiman yang berlebihan (Neff, 2003). Kemampuan ini penting karena ibu tunggal yang bekerja rentan mengalami rasa bersalah dan keraguan ketika merasa tidak mampu memenuhi tuntutan sebagai orang tua (Amir & Kizilbash, 2024). Individu dengan self-compassion yang tinggi cenderung merespons kesulitan secara lebih adaptif sehingga mengurangi self-criticism yang dapat menguras sumber daya psikologis (Lubis et al., 2021). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa semakin tinggi self-compassion yang dimiliki orang tua, semakin rendah tingkat stres pengasuhan yang dialami (Moreira et al., 2015; Ayu et al., 2024).

Meskipun berbagai penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial maupun *self-compassion* sama-sama berperan dalam menurunkan stres pengasuhan, sebagian besar penelitian masih mengkaji kedua variabel tersebut secara terpisah. Padahal, berbagai temuan menunjukkan bahwa dukungan sosial berkaitan erat dengan *self-compassion*, dan penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa *self-compassion* mampu berperan sebagai mediator pada berbagai permasalahan psikologis (Prati et al., 2024). Namun, penelitian yang secara khusus menguji peran *self-compassion* sebagai mediator dalam hubungan antara dukungan sosial dan stres pengasuhan pada ibu tunggal yang bekerja masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh dukungan sosial terhadap stres pengasuhan pada ibu tunggal yang bekerja dengan *self-compassion* sebagai variabel mediasi.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tipe penelitian eksplanatori dan metode survei. Menurut Neuman (2014), penelitian eksplanatori digunakan untuk menjelaskan hubungan atau pengaruh antar variabel serta memungkinkan generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara daring kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian. Kuesioner terdiri atas *informed consent*, data demografis, dan instrumen penelitian.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode purposive sampling (Auliya et al., 2020). Adapun kriteria partisipan dalam penelitian

ini, yaitu (1) ibu tunggal yang berstatus aktif bekerja dan (2) memiliki anak berusia 0–18 tahun. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan G*Power 3.1.9.7 berdasarkan *effect size* sebesar 0,1337072, *statistical power* 80%, dan $\alpha = 0,05$ sehingga diperoleh jumlah minimal sampel sebanyak 76 responden.

Pengukuran

Penelitian ini mengukur variabel dukungan sosial menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet et al. (1988) dan telah diterjemahkan serta divalidasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Khansa (2020). Skala ini terdiri dari 12 item yang mengukur tiga dimensi, yaitu *family*, *friends*, dan *significant other*, menggunakan skala Likert 1 (sangat tidak setuju) sampai 7 (sangat setuju). Validitas alat ukur menggunakan expert judgment, sedangkan reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,886 pada dimensi keluarga, 0,876 pada dimensi teman, dan 0,930 pada dimensi *significant other*.

Variabel stres pengasuhan diukur menggunakan *Parenting Stress Scale* (PSS) yang dikembangkan oleh Berry dan Jones (1995) serta telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Kumalasari et al. (2022). Instrumen terdiri dari 15 item yang mengukur dua dimensi, yaitu *strain* dan *pleasure*, menggunakan skala Likert 1 (sangat tidak setuju) sampai 5 (sangat setuju). Hasil uji validitas konstruk menggunakan Confirmatory Factor Analysis (CFA) menunjukkan tingkat kecocokan model yang memadai (GFI = 0,93; RMSEA = 0,05; CFI = 0,96; SRMR = 0,05), sedangkan uji reliabilitas memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,828.

Variabel self-compassion diukur menggunakan Parenting Self-Compassion Scale (P-SCS) yang dikembangkan berdasarkan Self-Compassion Scale milik Neff (2003) dan telah diadaptasi ke dalam konteks pengasuhan oleh Hasyiyati dan Abidin (2022). Instrumen terdiri dari 26 item yang mengukur tiga dimensi, yaitu *self-kindness vs self-judgement*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs over-identification*, menggunakan skala Likert 1 (hampir tidak pernah) sampai 5 (hampir selalu). Hasil uji validitas konstruk menggunakan CFA menunjukkan tingkat kecocokan model yang memadai ($X^2/df = 1,781$; RMSEA = 0,061; GFI = 0,87; CFI = 0,96; NFI = 0,92; IFI = 0,96), sedangkan uji reliabilitas memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,870.

Analisis Data

Berdasarkan tujuan penelitian, teknik analisis data yang digunakan meliputi analisis statistik deskriptif, uji asumsi, dan uji regresi mediasi menggunakan Jamovi 2.6.44 dan IBM SPSS Statistics 30.0.0. Uji asumsi terdiri atas uji normalitas, uji linearitas, dan uji multikolinearitas. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan model MedMod (Mediation and Moderation) dengan metode bootstrapped confidence interval untuk menguji peran *self-compassion* sebagai variabel mediasi pada pengaruh dukungan sosial terhadap stres pengasuhan pada ibu tunggal yang bekerja.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 81 ibu tunggal yang bekerja dan memiliki anak berusia 0–18 tahun. Mayoritas responden berusia 41–50 tahun (39,5%), berasal dari Jawa Barat (60,5%), bekerja sebagai wiraswasta/wirausaha (23,5%), menjadi ibu tunggal karena perceraian (51,8%), serta memiliki 1 anak (48,1%) dengan mayoritas anak berada pada rentang usia 12–18 tahun (51,3%). Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa variabel stres pengasuhan memiliki nilai $M = 31,2$; $SD = 11,2$; $Min = 15$; $Max = 54$, variabel self-compassion memiliki nilai $M = 90,0$; $SD = 14,9$; $Min = 56$; $Max = 126$, sedangkan variabel dukungan sosial memiliki nilai $M = 50,7$; $SD = 15,2$; $Min = 12$; $Max = 84$. Berdasarkan kategorisasi menggunakan norma hipotetik, mayoritas responden berada pada kategori stres pengasuhan sedang (61,7%), dukungan sosial sedang (66,7%), dan self-compassion sedang (69,5%).

Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa model regresi telah memenuhi seluruh asumsi analisis. Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov–Smirnov menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,176 ($p > 0,05$), sehingga residual berdistribusi normal. Hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial dan self-compassion memiliki nilai $VIF = 1,34$ dan $tolerance = 0,747$, sehingga tidak terjadi gejala multikolinearitas. Selain itu, hasil uji outlier menggunakan grafik Q-Q Plot serta uji heteroskedastisitas menggunakan residual plots menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan data yang signifikan maupun gejala heteroskedastisitas, sehingga model regresi dinyatakan memenuhi seluruh uji asumsi.

Hasil uji regresi mediasi menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan dan positif terhadap self-compassion ($\beta = 0,493$; $p < 0,001$). Selanjutnya, self-compassion berpengaruh signifikan dan negatif terhadap stres pengasuhan ($\beta = -0,435$; $p < 0,001$), serta dukungan sosial juga berpengaruh signifikan dan negatif secara langsung terhadap stres pengasuhan ($\beta = -0,193$; $p = 0,002$). Analisis efek mediasi menunjukkan bahwa pengaruh tidak langsung dukungan sosial terhadap stres pengasuhan melalui self-compassion signifikan ($\beta = -0,214$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,316; -0,113]$), sedangkan pengaruh langsung tetap signifikan ($\beta = -0,193$; $p = 0,002$). Nilai % mediation sebesar 52,6% menunjukkan bahwa self-compassion mampu menjelaskan pengaruh dukungan sosial terhadap stres pengasuhan sebesar 52,6%, sedangkan 47,4% merupakan pengaruh langsung. Dengan demikian, self-compassion berperan sebagai mediator parsial (partial mediation) dalam hubungan antara dukungan sosial dan stres pengasuhan. Berdasarkan hasil tersebut, seluruh hipotesis penelitian diterima.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara dukungan sosial terhadap stress pengasuhan dengan self-compassion sebagai mediasi bagi ibu tunggal yang bekerja. Berdasarkan hasil analisis statistik, diketahui bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan negatif terhadap stres pengasuhan, self-compassion berpengaruh signifikan negatif terhadap stres pengasuhan, dukungan sosial berpengaruh signifikan positif terhadap self-compassion, serta self-compassion terbukti memediasi secara parsial hubungan antara dukungan sosial dan stres pengasuhan pada ibu tunggal yang bekerja.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, diketahui bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan negatif terhadap stress pengasuhan pada ibu tunggal bekerja dengan nilai $p\text{-value} = 0,002 (<0,005)$. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh ibu tunggal, maka semakin rendah stress pengasuhan yang dirasakan. Temuan ini sejalan dengan Stress Buffering Model yang dikemukakan oleh Cohen & Wills (1985), yang menjelaskan bahwa dukungan sosial berperan sebagai faktor pelindung (*buffer*) yang mampu mengurangi dampak negatif berbagai stressor terhadap kesejahteraan psikologis individu. Dalam konteks ibu tunggal bekerja, dukungan sosial dapat membantu mengurangi tekanan yang muncul akibat tuntutan menjalankan peran ganda sebagai pencari nafkah sekaligus pengasuh utama (Rui & Guo, 2023). Ketersediaan dukungan tersebut membuat ibu tunggal merasa dipahami, didengarkan, dan ditemani dalam menghadapi berbagai tuntutan pengasuhan sehingga tingkat stres pengasuhan yang dirasakan menjadi lebih rendah.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan Penelitian Marino & Nomaguchi (2026) yang menunjukkan bahwa ketersediaan sumber daya, khususnya sumber daya sosial, berperan dalam menurunkan stres pengasuhan. Menurut perspektif *Conservation of Resources Theory* (Hobfoll et al., 1990), dukungan sosial merupakan salah satu sumber daya yang membantu individu menghadapi tuntutan pengasuhan. Semakin besar sumber daya yang dimiliki, semakin kecil kemungkinan individu mengalami kehilangan sumber daya (*resource loss*) yang dapat memicu stres. Oleh karena itu, ibu tunggal yang bekerja dan memperoleh dukungan sosial yang memadai cenderung memiliki tingkat stres pengasuhan yang lebih rendah. Temuan ini juga didukung oleh Song et al. (2022), Kartiko et al. (2022), serta Hong & Lee (2019) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial menjadi faktor pelindung yang mampu menurunkan stres pengasuhan pada ibu.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, diketahui bahwa self-compassion memiliki pengaruh negatif ($\beta = -0,435$) yang signifikan terhadap stress pengasuhan dengan nilai $p\text{-value} < 0,001$. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi self-compassion yang dimiliki individu, maka semakin rendah stress pengasuhan yang dirasakan. Temuan ini dapat dijelaskan melalui konsep self-compassion yang dikemukakan oleh Neff (2003, 2011) yang memandang self-compassion sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu merespons pengalaman sulit dengan sikap yang lebih adaptif. Dalam konteks ibu tunggal bekerja, kemampuan tersebut membantu ibu menerima berbagai keterbatasan dan tantangan akibat menjalankan peran ganda sebagai pencari nafkah sekaligus pengasuh utama, sehingga mengurangi kritik terhadap diri sendiri, perasaan bersalah, serta kecenderungan untuk terus-menerus memikirkan kesalahan yang telah terjadi.

Temuan ini didukung oleh Penelitian (Moreira et al., 2015) yang menunjukkan bahwa orang tua dengan tingkat self-compassion yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat stres pengasuhan yang lebih rendah. Hasil serupa juga ditemukan oleh Hidayati & Fitroh (2024). Selain itu, *Conservation of Resources Theory* menjelaskan bahwa karakteristik psikologis orang tua merupakan *personal resources* yang membantu individu menghadapi tuntutan pengasuhan. Dalam Penelitian ini, *self-compassion* dapat dipahami sebagai salah satu sumber

daya psikologis internal yang membantu ibu tunggal bekerja menghadapi berbagai tantangan pengasuhan secara lebih adaptif sehingga stres pengasuhan menjadi lebih rendah (Marino & Nomaguchi, 2026; Lavenda et al., 2026). Pada penelitian ini, responden memperoleh skor pada dimensi self-kindness yang lebih tinggi dibandingkan dimensi common humanity dan mindfulness, yang menunjukkan bahwa ibu tunggal yang bekerja cenderung mampu memperlakukan dirinya dengan penuh kasih dan pengertian ketika menghadapi tantangan dalam menjalankan peran sebagai orang tua (Neff, 2003; Akmalia & Febriani, 2021).

Berdasarkan hasil uji analisis yang telah dilakukan, diketahui bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap self-compassion ($\beta = 0,493$; $p < 0,001$) pada ibu tunggal yang bekerja. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula self-compassion yang dimiliki. Temuan ini sejalan dengan Santoso & Pebriani (2024) dan Irnanda & Hamidah (2021) serta yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berkaitan dengan *self-compassion*. Dalam konteks ibu tunggal yang bekerja, dukungan sosial membantu individu merasa diterima, dipahami, dan tidak menghadapi kesulitan seorang diri sehingga lebih mampu menerima kondisi diri, mengelola emosi negatif, dan menunjukkan sikap self-compassion terhadap diri sendiri. Sejalan dengan *Conservation of Resources Theory*, dukungan sosial sebagai sumber daya eksternal dapat memfasilitasi berkembangnya self-compassion sebagai sumber daya psikologis internal melalui mekanisme resource caravan (Holmgreen et al., 2016).

Berdasarkan hasil uji analisis yang dilakukan, diketahui bahwa self-compassion terbukti memediasi pengaruh dukungan sosial terhadap stress pengasuhan dengan indirect effect $\beta = -0,214$; $p < 0,001$, sedangkan direct effect tetap signifikan ($\beta = -0,193$; $p = 0,002$), sehingga self-compassion berperan sebagai partial mediator. Temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan stres pengasuhan tidak hanya terjadi secara langsung, tetapi juga melalui mekanisme psikologis berupa self-compassion. Temuan ini dapat dipahami melalui konsep stres pengasuhan dari Deater-Deckard (2004) yang menjelaskan bahwa stres muncul ketika tuntutan pengasuhan dipersepsikan melebihi sumber daya yang dimiliki orang tua. Penjelasan tersebut sejalan dengan *Conservation of Resources Theory* (Hobfoll et al., 1990) yang menyatakan bahwa stres muncul ketika sumber daya individu terkuras atau tidak mencukupi untuk memenuhi berbagai tuntutan, sedangkan *Stress Buffering Model* menjelaskan bahwa dukungan sosial membantu individu memandang tuntutan pengasuhan sebagai sesuatu yang lebih dapat dikelola.

Lebih lanjut, *Conservation of Resources Theory* menjelaskan bahwa sumber daya tidak bekerja secara terpisah, melainkan saling memperkuat melalui mekanisme resource caravan (Holmgreen et al., 2016). Dalam Penelitian ini, dukungan sosial tidak hanya memberikan manfaat secara langsung, tetapi juga membantu berkembangnya self-compassion sebagai sumber daya psikologis internal. Ketika ibu memperoleh perhatian, penerimaan, dan bantuan dari lingkungannya, pengalaman tersebut membantu ibu memperlakukan dirinya dengan lebih penuh kasih, mengurangi kecenderungan menyalahkan diri sendiri, serta menerima kesulitan pengasuhan sebagai pengalaman yang wajar sehingga stres pengasuhan menjadi lebih rendah.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Hidayah & Rusdiana (2025) serta Akmalia dan Febriani (2021) yang menunjukkan bahwa self-compassion berperan sebagai mediator dalam hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis maupun stres pengasuhan.

Dalam penelitian ini, mayoritas responden merupakan ibu tunggal yang bekerja berusia 31–50 tahun, memiliki satu hingga dua anak, dan sebagian besar anak berada pada rentang usia remaja. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan tuntutan pengasuhan karena anak remaja sedang berada pada fase pembentukan identitas dan peningkatan kebutuhan akan kemandirian (Santrock, 2018; Jiang et al., 2023). Meskipun demikian, mayoritas responden tetap menunjukkan stres pengasuhan pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa ibu tunggal yang bekerja masih mampu beradaptasi dengan tuntutan pengasuhan, kemungkinan besar ditopang oleh ketersediaan dukungan sosial dan self-compassion yang dimiliki. Selain itu, mayoritas responden melaporkan bahwa sumber dukungan sosial terbesar berasal dari keluarga. Temuan ini menunjukkan bahwa keluarga menjadi sumber daya utama yang membantu ibu tunggal bekerja dalam menghadapi berbagai tuntutan pengasuhan melalui dukungan emosional, bantuan praktis, maupun bantuan pengasuhan (Riany et al., 2017; Hong et al., 2023). Tingginya dukungan keluarga tampaknya berjalan beriringan dengan tingginya skor self-kindness, sehingga mendukung temuan bahwa dukungan sosial tidak hanya mengurangi stres pengasuhan secara langsung, tetapi juga membantu membangun self-compassion sebagai sumber daya psikologis internal yang kemudian menurunkan stres pengasuhan pada ibu tunggal yang bekerja.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap stres pengasuhan dengan self-compassion sebagai variabel mediator pada ibu tunggal yang bekerja. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap stres pengasuhan, self-compassion berpengaruh signifikan terhadap stres pengasuhan, dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap self-compassion, serta self-compassion berperan sebagai mediator parsial dalam hubungan antara dukungan sosial dan stres pengasuhan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah tingkat stres pengasuhan yang dirasakan, baik secara langsung maupun tidak langsung melalui peningkatan self-compassion. Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial sebagai sumber daya eksternal dan self-compassion sebagai sumber daya psikologis internal berperan penting dalam membantu ibu tunggal yang bekerja menghadapi berbagai tuntutan pengasuhan secara lebih adaptif sehingga stres pengasuhan yang dirasakan menjadi lebih rendah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Allah SWT, Dr. Fitri Andriani, S.Psi., M.Si., Psikolog, sebagai dosen pembimbing penulis, terimakasih juga kepada keluarga, teman-teman, para partisipan penelitian, dan seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan artikel ilmiah.

PUSTAKA ACUAN

- Akmalia, N., & Febriani, A. (2021). Parenting Stress pada Ibu yang Bekerja: Peran Self-Compassion dan Dukungan Sosial. *JURNAL ILMU PERILAKU*, 5(2), 111–122.
<http://jip.fk.unand.ac.id>
- Anggraini, S., & Asi, M. F. (2022). HUBUNGAN PARENTING STRESS DENGAN PERILAKU KEKERASAN PADA ANAK. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(8), 2747–2754.
- Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). The parental stress scale: Initial psychometric evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(3), 463–472.
<https://doi.org/10.1177/0265407595123009>
- Chasanah, A. N. (2025). Peran Dukungan Sosial Terhadap Work Life Balance Perempuan Pekerja. *Journal Scientific of Mandalika (Jsm) e-ISSN*, 6(1), 120–125.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. In *Psychologkal Bulletin* (Vol. 98, Number 2).
- Copeland, D., & Harbaugh, B. L. (2005). Differences in parenting stress between married and single first time mothers at six to eight weeks after birth. *Comprehensive Child and Adolescent Nursing*, 28(3), 139–152. <https://doi.org/10.1080/01460860500227556>
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting Stress*. YALE UNIVERSITY PRESS.
- Fauziah, A. R., Syahidah, K., Handayani, N. S., & Maryani, T. (2025). Solo mothers : peran personal growth initiative terhadap psychological distress pada ibu tunggal. *Jurnal Integrasi Riset Psikologi*, 3(2), 50–60. <https://doi.org/10.26486/intensi.v3i2.4663>
- Hallerbäck, M. U., Molarius, A., Karlsson, L., & Sonnby, K. (2025). Psychological distress in single fathers and mothers – a Swedish population-based study. In *Scandinavian Journal of Public Health*. SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.1177/14034948251332507>
- Hidayah, D. N., & Rusdiana, F. K. (2025). Self-Compassion as a Mediator of Social Support and Psychological Well-Being Among 12th Students. *Jurnal Humanitas: Katalisator Perubahan Dan Inovator Pendidikan*, 11(4), 1044–1057.
<https://doi.org/10.29408/jhm.v11i4.32947>
- Hidayati, P. N., & Fitroh, S. F. (2024). HUBUNGAN SELF COMPASSION DENGAN STRES PENGASUHAN ANAK USIA DINI PADA IBU BEKERJA. *WISDOM: JURNAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI*, 5(1), 82–102.
<https://doi.org/https://doi.org/10.21154/wisdom.v5i1.9605>
- Hobfoll, S. E., Freedy, J., Lane, C., & Geller, P. (1990). hobfoll1990. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 465–478.
- Holmgreen, L., Tirone, V., Gerhart, J., & Hobfoll, S. E. (2016). *Conservation of Resources Theory Resource Caravans and Passageways in Health Contexts*.
- Hong, X., Zhu, W., & Zhao, S. (2023). Type of Family Support for Infant and Toddler Care That Relieves Parenting Stress: Does the Number of Children Matter? *Healthcare (Switzerland)*, 11(3). <https://doi.org/10.3390/healthcare11030421>
- Hong, Y. J., & Lee, K. (2019). The effect of parenting stress on social interactive parenting with a focus on Korean employed mothers' parenting support from ecological contexts. *Children and Youth Services Review*, 96, 308–315.
<https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2018.10.038>

-
- Irnanda, R. C., & Hamidah. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Self Compassion Pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai. *Buletin Penelitian Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 396–405.
<https://doi.org/https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24930>
- Jiang, Q., Wang, D., Yang, Z., & Choi, J. K. (2023). Bidirectional relationships between parenting stress and child behavior problems in multi-stressed, single-mother families: A cross-lagged panel model. *Family Process*, 62(2), 671–686.
<https://doi.org/10.1111/famp.12796>
- Kartiko, L. S., Tihardimanto, A., Haruna, N., & Luthfi, M. (2022). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES PENGASUHAN IBU DENGAN ANAK USIA SEKOLAH DASAR PADA MASA PANDEMI COVID-19. *Sulistiyani Kartiko Alami Journal*, 6(2). <https://doi.org/10.24252/alami.v6i2.35233>
- Lavenda, O., HersHKovitz-Freudenthal, A., & Leshem, E. (2026). A closer look at parenting stress: Parent, child, and contextual characteristics. *Family Relations*, 75(1), 323–341.
<https://doi.org/10.1111/fare.70079>
- Marino, F. A., & Nomaguchi, K. (2026). The Role of Resources in Influencing Fathers' and Mothers' Parenting Stress. *Journal of Marriage and Family*, 88(2), 348–364.
<https://doi.org/10.1111/jomf.70025>
- Moreira, H., Gouveia, M. J., Carona, C., Silva, N., & Canavarro, M. C. (2015). Maternal Attachment and Children's Quality of Life: The Mediating Role of Self-compassion and Parenting Stress. *Journal of Child and Family Studies*, 24(8), 2332–2344.
<https://doi.org/10.1007/s10826-014-0036-z>
- Nathaniella, S. S., & Sarajar, K. D. (2025). HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN PARENTING STRESS PADA IBU TUNGGAL YANG BEKERJA DI SEKTOR FORMAL. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(11).
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience human development* (Vol. 2). McGraw-Hill Education. <https://lccn.loc.gov/2019031554>
- Prati S. P, I. A. M. G., Wismanto, Y. B., & Rahayu, E. (2024). Self-Compassion Sebagai Mediator Antara Perceived Stress dan Depresi Pada Emerging Adulthood. *PSIKODIMENSIA*, 23(1), 41–53. <https://doi.org/10.24167/psidim.v23i1.12189>
- Pujihasvuty, R., Subeqi, A. T., & Murniati, C. (2021). Single Parents in Indonesia: How to Carry Out the Practice of the Eight Family Functions? *Family Journal*.
<https://doi.org/10.1177/1066480720986500>
- Riany, Y. E., Meredith, P., & Cuskelly, M. (2017). Understanding the Influence of Traditional Cultural Values on Indonesian Parenting. *Marriage and Family Review*, 53(3), 207–226. <https://doi.org/10.1080/01494929.2016.1157561>
- Rui, J. R., & Guo, J. (2023). Differentiating the stress buffering functions of perceived versus received social support. *Current Psychology*, 42(16), 13432–13442.
<https://doi.org/10.1007/s12144-021-02606-6>
- Santoso, L. A. B., & Pebriani, L. V. (2024). Hubungan Prediktif antara Perceived Social Support terhadap Self-Compassion pada Mahasiswa Universitas Padjadjaran yang Sedang Menyusun Skripsi. *Journal of Psychological Science and Profession*, 8(3), 221–231. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v3i8.55818>

-
- Santrock, J. W. . (2018). *A topical approach to life-span development*. McGraw-Hill Education.
- Sartor, T., Lange, S., & Tröster, H. (2023). Cumulative Stress of Single Mothers - An Exploration of Potential Risk Factors. *Family Journal*, 31(1), 88–94. <https://doi.org/10.1177/10664807221104134>
- Song, S. M., Park, B., Lee, W. K., Park, N. S., & Kim, M. N. (2022). Examining the Relationship between Social Support, Parenting Stress, and Depression in South Korean Single Mothers. *Journal of Child and Family Studies*, 31(5), 1232–1245. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-02084-1>
- Van Gasse, D., & Mortelmans, D. (2020). Social support in the process of household reorganization after divorce. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(6), 1927–1944. <https://doi.org/10.1177/0265407520910268>
- Wahyuni, C., Syafitri, A., Isnaeni, A., & Rizkyanti, C. A. (2024). RESILIENSI SEBAGAI MEDIATOR HUBUNGAN SELF-COMPASSION DENGAN STRES PENGASUHAN PADA IBU BEKERJA. *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi*, 15(2), 1–20.
- Ward, K. P., Grogan-Kaylor, A., Ma, J., Pace, G. T., & Lee, S. (2023). Associations between 11 parental discipline behaviours and child outcomes across 60 countries. *BMJ Open*, 13(10). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-058439>
- Zhou, X., & Taylor, Z. E. (2022). Differentiating the impact of family and friend social support for single mothers on parenting and internalizing symptoms. *Journal of Affective Disorders Reports*, 8. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100319>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 1, 30–41.