
**PROGRAM SAHABAT IBU: PENGUATAN SELF-COMPASSION UNTUK
MENGURANGI PERASAAN BERSALAH PADA IBU DENGAN
*WORK-FAMILY CONFLICT***

**Jesslyn Natalia Setiawati¹, Mela Anisa², Oktaviana Putri Ariyanti³,
Eka Widya Nur Santoso⁴**

Universitas Muria Kudus

202360052@std.umk.ac.id¹, 202360016@std.umk.ac.id², 202360028@std.umk.ac.id³,
202360032@std.umk.ac.id⁴

ABSTRAK

Ibu bekerja sering menghadapi tuntutan peran ganda sebagai pekerja dan pengelola keluarga yang dapat menimbulkan work-family conflict. Konflik tersebut berpotensi memunculkan perasaan bersalah, kecenderungan menyalahkan diri sendiri, serta menurunkan kesejahteraan psikologis. Salah satu faktor psikologis yang dapat membantu ibu menghadapi kondisi tersebut adalah self-compassion, yaitu kemampuan untuk bersikap baik kepada diri sendiri, memahami bahwa keterbatasan merupakan bagian dari pengalaman manusia, serta menerima pengalaman tanpa menghakimi diri secara berlebihan. Berdasarkan hasil asesmen kebutuhan pada ibu PKK yang bekerja di Desa Ngelo Wetan, ditemukan bahwa sebagian besar peserta mengalami perasaan bersalah karena keterbatasan waktu dalam mendampingi keluarga dan anak. Oleh karena itu, dilaksanakan Program SAHABAT IBU (Sadar, Hadir, dan Baik terhadap Diri) sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan memperkuat self-compassion untuk mengurangi perasaan bersalah pada ibu dengan work-family conflict. Kegiatan dilaksanakan menggunakan metode partisipatif-edukatif yang melibatkan lima orang ibu bekerja. Program terdiri atas tahapan persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan tindak lanjut. Intervensi dilakukan melalui psikoedukasi mengenai work-family conflict dan self-compassion, latihan mengenali serta mengubah kritik diri menjadi dukungan diri (self-kindness), refleksi pengalaman bersama (common humanity), dan latihan penerimaan diri (mindfulness). Evaluasi dilakukan menggunakan Self-Compassion Scale (SCS), observasi, serta umpan balik peserta. Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai self-compassion, mampu mengenali kecenderungan menyalahkan diri sendiri, serta mulai mengembangkan sikap yang lebih ramah terhadap diri dalam menghadapi tuntutan peran ganda. Program SAHABAT IBU diharapkan menjadi salah satu alternatif intervensi psikologis yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu bekerja dan mengurangi perasaan bersalah akibat work-family conflict.

Kata Kunci: Self-Compassion, Work-Family Conflict, Perasaan Bersalah, Ibu Bekerja, Pengabdian Masyarakat.

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit sosial terkecil yang memiliki peran penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis setiap anggotanya. Keluarga tidak hanya berfungsi sebagai tempat pemenuhan kebutuhan fisik, tetapi juga menjadi lingkungan utama bagi individu untuk memperoleh dukungan emosional, rasa aman, dan kasih sayang. Keharmonisan keluarga sangat dipengaruhi oleh kualitas interaksi dan peran yang dijalankan oleh anggota keluarga, khususnya orang tua sebagai figur utama dalam pengasuhan anak (Marhani et al., 2025).

Perkembangan sosial dan ekonomi pada era modern telah membawa perubahan pada struktur dan fungsi keluarga. Jika pada masa lalu peran ibu lebih banyak berfokus pada pengelolaan rumah tangga dan pengasuhan anak, saat ini semakin banyak ibu yang turut bekerja di luar rumah untuk membantu memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga (Mua & Heatubun, 2025). Ibu tidak hanya bekerja di sektor swasta seperti perusahaan dan industri, tetapi juga di

berbagai instansi pemerintahan sebagai aparatur sipil negara, tenaga kesehatan, maupun tenaga pendidik. Kondisi ini menyebabkan banyak ibu harus menjalankan peran ganda sebagai pekerja sekaligus pengelola rumah tangga dan pengasuh anak (Yanto et al., 2023).

Meskipun memberikan kontribusi positif bagi kesejahteraan keluarga, peran ganda sering kali menghadirkan berbagai tantangan psikologis bagi ibu. Tuntutan pekerjaan yang tinggi sering membuat ibu memiliki keterbatasan waktu untuk mendampingi anak dan keluarga. Tidak sedikit ibu yang harus meninggalkan anak untuk ditiptkan kepada kakek-nenek atau anggota keluarga lainnya selama jam kerja berlangsung (N. Rahmawati, 2025). Selain itu, perkembangan teknologi membuat pekerjaan dapat diakses kapan saja sehingga sebagian ibu masih harus menyelesaikan pekerjaan ketika berada di rumah. Akibatnya, waktu bersama keluarga menjadi semakin terbatas dan kesempatan untuk melakukan *quality time* bersama pasangan maupun anak berkurang (Paidil & Sari, 2025).

Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan konflik peran (*work-family conflict*), yaitu situasi ketika tuntutan pekerjaan dan tuntutan keluarga sulit dipenuhi secara bersamaan. Konflik peran yang berlangsung terus-menerus dapat memunculkan tekanan psikologis, kelelahan emosional, serta perasaan bersalah pada ibu (Olivia & Frianto, 2020). Banyak ibu merasa belum mampu menjalankan peran sebagai orang tua secara optimal karena waktu bersama anak yang terbatas. Di sisi lain, ketika sedang bersama keluarga, ibu sering kali masih dibayangi oleh tanggung jawab pekerjaan yang harus diselesaikan (Ngewa, 2019).

Hasil wawancara awal yang dilakukan kepada beberapa ibu PKK yang bekerja di desa Ngelo Wetan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengungkapkan perasaan bersalah karena harus meninggalkan anak untuk bekerja. Beberapa ibu menyampaikan bahwa mereka merasa kurang hadir dalam proses tumbuh kembang anak, tidak dapat mendampingi anak setiap saat, serta jarang memiliki waktu berkualitas bersama keluarga. Selain itu, ditemukan pula kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri ketika anak mengalami masalah atau ketika mereka tidak mampu memenuhi harapan sebagai ibu yang dianggap ideal. Beberapa peserta bahkan mengungkapkan perasaan bahwa dirinya telah gagal menjadi seorang ibu karena tidak dapat membagi waktu secara sempurna antara pekerjaan dan keluarga.

Fenomena tersebut menunjukkan adanya kecenderungan penerimaan diri yang rendah pada ibu dengan *work-family conflict*. Dalam kajian psikologi, kondisi ini berkaitan dengan rendahnya *self-compassion* (Rahmawati & Ratnaningsih, 2018). Menurut Nasution & Nazriani (2020), *self-compassion* merupakan kemampuan individu untuk bersikap baik kepada diri sendiri ketika menghadapi kesulitan, memahami bahwa keterbatasan merupakan bagian dari pengalaman manusia, serta menerima pengalaman yang dialami tanpa menghakimi diri secara berlebihan. Individu yang memiliki *self-compassion* rendah cenderung lebih mudah menyalahkan diri sendiri, merasa gagal, dan terjebak dalam perasaan bersalah ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan harapan (Paudi et al., 2022).

Berdasarkan temuan masalah tersebut, diperlukan suatu bentuk pengabdian yang dapat membantu ibu dengan *work-family conflict* dalam menghadapi tuntutan pekerjaan dan keluarga secara lebih adaptif. Oleh karena itu, tim pengabdian menyelenggarakan Program SAHABAT IBU: Penguatan *self-compassion* untuk Mengurangi Perasaan Bersalah pada Ibu dengan *Work-Family Conflict* sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan psikoedukasi dan intervensi *self-compassion*. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai *self-compassion*, membantu peserta mengembangkan sikap yang lebih ramah terhadap diri sendiri, serta mengurangi perasaan bersalah yang muncul dalam menjalankan peran sebagai pekerja sekaligus ibu dalam keluarga.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Ngelo Wetan dengan sasaran ibu yang bekerja dan mengalami *work-family conflict*. Program dirancang berdasarkan hasil asesmen kebutuhan yang dilakukan melalui wawancara awal dengan beberapa anggota PKK

yang bekerja. Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam bentuk penguatan self-compassion melalui program SAHABAT IBU (Sadar, Hadir, dan Baik terhadap Diri) yang bertujuan membantu peserta mengembangkan sikap yang lebih ramah terhadap diri sendiri serta mengurangi perasaan bersalah yang muncul akibat konflik peran antara pekerjaan dan keluarga.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah metode partisipatif-edukatif, yaitu metode yang melibatkan peserta secara aktif dalam berbagai aktivitas psikoedukasi dan latihan self-compassion. Partisipan dalam kegiatan ini berjumlah 5 orang ibu yang bekerja dan mengalami work-family conflict. Kegiatan dilaksanakan melalui penyampaian materi psikoedukasi, diskusi kelompok, refleksi diri, serta latihan self-compassion yang dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna dan aplikatif bagi peserta.

Pelaksanaan Program SAHABAT IBU dilakukan melalui empat tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan tindak lanjut.

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini tim pengabdian melakukan asesmen kebutuhan melalui wawancara dengan beberapa ibu PKK yang bekerja di Desa Ngelo Wetan. Asesmen bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan yang berkaitan dengan work-family conflict, perasaan bersalah, dan kebutuhan peserta terkait penguatan self-compassion. Selanjutnya tim menyusun materi psikoedukasi, lembar kerja peserta, instrumen evaluasi berupa Self-compassion Scale (SCS), serta melakukan koordinasi dengan peserta terkait waktu, tempat, dan teknis pelaksanaan kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui Program SAHABAT IBU yang terdiri atas empat sesi kegiatan. Sesi pertama diawali dengan pengukuran awal (pre-test) menggunakan Self-compassion Scale (SCS) dan pemberian psikoedukasi mengenai work-family conflict dan konsep self-compassion. Sesi kedua berfokus pada latihan mengenali dan mengubah kritik diri menjadi dukungan diri yang lebih adaptif. Sesi ketiga bertujuan membantu peserta mengenali kekuatan dan keberhasilan yang dimiliki sebagai ibu sehingga dapat meningkatkan penerimaan diri. Seluruh sesi dilaksanakan secara partisipatif melalui diskusi, refleksi, dan latihan tertulis.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan pada akhir kegiatan melalui pengukuran kembali menggunakan Self-compassion Scale (SCS) sebagai post-test untuk mengetahui perubahan tingkat self-compassion peserta setelah mengikuti program. Selain itu, evaluasi juga dilakukan melalui observasi keterlibatan peserta selama kegiatan, hasil refleksi peserta, serta umpan balik mengenai manfaat program yang dirasakan.

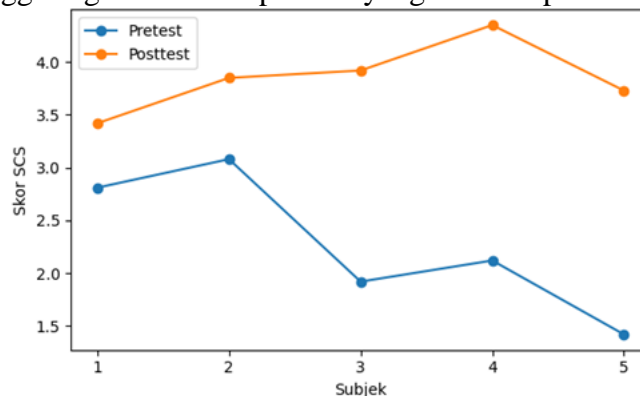
4. Tahap Tindak Lanjut

Sebagai upaya menjaga keberlanjutan program, peserta diberikan lembar komitmen untuk menerapkan self-compassion dalam kehidupan sehari-hari. Hasil kegiatan juga disampaikan kepada pengurus PKK sebagai bahan pendampingan lanjutan sehingga penguatan self-compassion dapat terus dilakukan secara berkelanjutan dalam lingkungan masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program SAHABAT IBU dilaksanakan kepada 5 orang ibu bekerja yang tergabung dalam kelompok PKK Desa Ngelo Wetan. Untuk mengevaluasi efektivitas program, peserta diberikan pre-test dan post-test menggunakan Self-compassion Scale (SCS) yang mengukur tingkat self-compassion sebelum dan sesudah mengikuti rangkaian intervensi. Penghitungan skor SCS dilakukan dengan membalik skor pada butir negatif (self-judgment, isolation, dan overidentification), kemudian menghitung mean skor tiap subskala dan mean total dari enam subskala untuk memperoleh skor self-compassion peserta. Semakin tinggi skor mean yang

diperoleh, semakin tinggi tingkat self-compassion yang dimiliki peserta.



Gambar 1. Perbandingan skor pre-test dan post-test pada subjek.

Berdasarkan hasil pengukuran, seluruh peserta menunjukkan peningkatan skor self-compassion setelah mengikuti program, meskipun dengan besaran yang berbeda. Subjek 5 menunjukkan peningkatan tertinggi sebesar 2,31 poin, diikuti oleh Subjek 4 sebesar 2,23 poin dan Subjek 3 sebesar 2,00 poin. Ketiga peserta tersebut memiliki skor awal yang relatif rendah, yang mengindikasikan adanya kecenderungan self-compassion yang rendah sebelum intervensi. Setelah mengikuti kegiatan, skor mereka meningkat secara signifikan sehingga menunjukkan perubahan yang cukup besar dalam cara mereka memandang dan memperlakukan diri sendiri. Sementara itu, Subjek 1 dan Subjek 2 juga mengalami peningkatan masing-masing sebesar 0,61 dan 0,77 poin. Walaupun peningkatannya tidak sebesar peserta yang lain, hasil tersebut tetap menunjukkan adanya perkembangan positif setelah mengikuti program.

Rata-rata skor self-compassion meningkat dari 2,27 pada pre-test menjadi 3,85 pada post-test, dengan peningkatan rata-rata sebesar 1,58 poin. Hasil ini menunjukkan bahwa Program SAHABAT IBU efektif dalam meningkatkan self-compassion peserta secara lebih baik ketika menghadapi tekanan akibat work-family conflict.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengukuran, seluruh peserta menunjukkan peningkatan skor self-compassion setelah mengikuti Program SAHABAT IBU. Rata-rata skor self-compassion meningkat dari 2,27 pada saat pre-test menjadi 3,85 pada saat post-test dengan peningkatan rata-rata sebesar 1,58 poin. Hasil ini menunjukkan bahwa program yang diberikan mampu meningkatkan kemampuan peserta dalam memperlakukan diri sendiri secara lebih positif ketika menghadapi tekanan akibat work-family conflict.

Peningkatan self-compassion yang terjadi pada peserta dapat dijelaskan melalui rangkaian kegiatan yang dirancang untuk mengembangkan aspek self-kindness, common humanity, dan mindfulness. Pada sesi psikoedukasi, peserta memperoleh pemahaman bahwa konflik antara tuntutan pekerjaan dan keluarga merupakan pengalaman yang umum dialami oleh banyak ibu bekerja. Pemahaman tersebut membantu peserta mengembangkan kesadaran bahwa keterbatasan yang dialami bukan merupakan bentuk kegagalan pribadi, melainkan bagian dari pengalaman manusia yang wajar. Menurut Neff (2003), individu yang memiliki self-compassion mampu memahami bahwa kesulitan dan ketidaksempurnaan merupakan bagian dari pengalaman universal manusia sehingga tidak mudah terjebak dalam perasaan bersalah maupun kritik diri yang berlebihan.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Nicklin et al. (2022) yang menemukan bahwa self-compassion berhubungan negatif dengan work-family conflict dan berhubungan positif dengan work-family balance. Individu yang memiliki self-compassion lebih tinggi cenderung mampu mengelola tuntutan pekerjaan dan keluarga secara lebih adaptif karena memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik ketika menghadapi tekanan. Temuan tersebut mendukung hasil Program SAHABAT IBU yang menunjukkan bahwa penguatan self-compassion dapat menjadi salah satu strategi psikologis untuk membantu ibu bekerja

menghadapi konflik peran yang dialami.

Selain mengalami peningkatan pemahaman mengenai work-family conflict, peserta juga menunjukkan perubahan dalam cara memandang diri sendiri. Pada awal kegiatan, sebagian besar peserta mengungkapkan perasaan bersalah karena harus meninggalkan anak untuk bekerja dan merasa belum mampu menjalankan peran sebagai ibu secara optimal. Setelah mengikuti sesi "Mengubah Kritik Diri Menjadi Dukungan Diri", peserta mulai mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang selama ini muncul dan menggantinya dengan pernyataan yang lebih suportif. Perubahan tersebut menunjukkan berkembangnya aspek self-kindness yang ditandai dengan kemampuan memperlakukan diri sendiri secara lebih ramah dan penuh pengertian ketika menghadapi kesulitan. Temuan ini didukung oleh penelitian Miller & Strachan (2020) yang menunjukkan bahwa ibu dengan self-compassion tinggi cenderung memiliki tingkat mother guilt yang lebih rendah karena tidak mudah menyalahkan diri sendiri atas keterbatasan yang dimiliki.

Selama kegiatan berlangsung, peserta juga menunjukkan peningkatan kesadaran bahwa banyak ibu bekerja mengalami tantangan yang serupa dalam membagi waktu antara pekerjaan dan keluarga. Kesadaran tersebut mencerminkan berkembangnya aspek common humanity yang membantu peserta mengurangi perasaan terisolasi akibat masalah yang dihadapi. Hasil ini sesuai dengan temuan Hairina & Hartini (2024) yang menyatakan bahwa perasaan bersalah merupakan salah satu konsekuensi psikologis yang paling sering dialami oleh ibu bekerja akibat konflik pekerjaan dan keluarga. Melalui pemahaman bahwa pengalaman tersebut juga dialami oleh banyak ibu lainnya, peserta menjadi lebih mampu menerima kondisi yang dihadapi tanpa terus-menerus menghakimi diri sendiri.

Peningkatan self-compassion pada peserta juga diperkuat melalui sesi "Aku Ibu yang Baik" yang berfokus pada refleksi terhadap berbagai peran dan kontribusi positif yang telah dilakukan sebagai ibu. Melalui kegiatan tersebut, peserta diajak untuk mengenali keberhasilan-keberhasilan kecil yang selama ini sering diabaikan karena terlalu berfokus pada kekurangan diri. Kegiatan reflektif ini membantu peserta mengembangkan mindfulness, yaitu kemampuan untuk memandang pengalaman secara lebih seimbang tanpa melebih-lebihkan aspek negatif yang dialami. Dengan demikian, peserta dapat menerima bahwa menjadi ibu yang baik tidak selalu identik dengan kesempurnaan, melainkan ditunjukkan melalui berbagai bentuk perhatian, usaha, dan kasih sayang yang diberikan kepada keluarga.

Meskipun seluruh peserta menunjukkan peningkatan skor self-compassion, besarnya peningkatan berbeda pada setiap individu. Peserta yang memiliki skor awal lebih rendah menunjukkan peningkatan yang relatif lebih besar dibandingkan peserta yang memiliki skor awal lebih tinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa peserta yang sebelumnya memiliki tingkat self-compassion rendah memperoleh manfaat yang lebih besar dari intervensi yang diberikan. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Bayot et al. (2024) yang menunjukkan bahwa kondisi psikologis awal individu dapat mempengaruhi besarnya perubahan yang diperoleh setelah mengikuti intervensi berbasis self-compassion.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa Program SAHABAT IBU efektif dalam meningkatkan self-compassion pada ibu bekerja yang mengalami work-family conflict. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa psikoedukasi dan latihan self-compassion dapat membantu peserta mengurangi kecenderungan menyalahkan diri sendiri, meningkatkan penerimaan terhadap keterbatasan yang dimiliki, serta mengembangkan cara pandang yang lebih positif dalam menjalankan peran sebagai ibu dan pekerja. Dengan demikian, penguatan self-compassion dapat menjadi salah satu bentuk intervensi psikologis yang relevan untuk membantu ibu bekerja menghadapi tuntutan peran ganda secara lebih adaptif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan Program SAHABAT IBU, dapat disimpulkan bahwa penguatan self-compassion efektif membantu ibu bekerja yang mengalami work-family conflict dalam mengurangi perasaan bersalah dan kecenderungan menyalahkan diri sendiri. Melalui kegiatan psikoedukasi, refleksi diri, dan latihan self-compassion, peserta memperoleh pemahaman bahwa konflik antara pekerjaan dan keluarga merupakan pengalaman yang wajar serta belajar memperlakukan diri sendiri dengan lebih baik, menerima keterbatasan yang dimiliki, dan menghargai upaya yang telah dilakukan sebagai ibu. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata skor self-compassion dari 2,27 pada pre-test menjadi 3,85 pada post-test. Dengan demikian, Program SAHABAT IBU dapat menjadi salah satu alternatif intervensi psikologis yang bermanfaat untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu bekerja dalam menghadapi tuntutan peran ganda secara lebih adaptif.

DAFTAR PUSTAKA

- Bayot, M., Brianda, M. E., Straten, N. van der, Mikolajczak, M., Shankland, R., & Roskam, I. (2024). Treating parental burnout: impact and particularities of a mindfulness- and compassion-based approach. *Children*, 11(168), 1–17. <https://doi.org/10.3390/children11020168>
- Carlson, D. S., Kacmar, K. M., & Williams, L. J. (2000). Construction and initial validation of a multidimensional measure of work-family conflict. *Journal of Vocational Behavior*, 56(2), 249–276. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1999.1713>
- Frone, M. R. (2003). Work-family balance (L. E. Tetrick & J. C. Quick, Eds.). American Psychological Association.
- Germer, C. K. (2009). *The mindfull path to self compassion: freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. The Guilford Press.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76–88. <https://doi.org/https://doi.org/10.5465/AMR.1985.4277352>
- Hairina, Y., & Hartini, N. (2024). Exploring consequences of guilt in working mothers: a scoping review. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 29(2), 263–280. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol29.iss2.art6>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148–156. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.7740>
- Kirana, A., Agustina, & Rahmadanti, T. (2025). Self-compassion dan resilience pada ibu bekerja di tangerang. *Journal Scientific of Mandalika (JSM)*, 6(2), 480–487.
- Marhani, I., Arsiwie, S. R., Apriyanto, Aiyub, Merdiasi, D., Munaing, Purwanto, J., & Narti, W. (2025). Psikologi keluarga (A. Novendra & Gusmalia, Eds.). CV. PUSTAKA INSPIRASI MINANG. <https://pustakainspirasi.com/>
- Miller, C. L., & Strachan, S. M. (2020). Understanding the role of mother guilt and self-compassion in health behaviors in mothers with young children. *Women and Health*, 1–13. <https://doi.org/10.1080/03630242.2020.1713966>
- Mua, M. M., & Heatubun, A. (2025). Transformasi sosial di era digital dan implikasinya pada masyarakat zaman now (suatu kajian dalam perspektif sosiologi digital). *Jurnal Pendidikan Pastoral Kateketik*, 2(1), 48–64. <https://jurnal.stpdobos.ac.id/index.php/ecce/>
- Nasution, I. Y., & Nazriani, D. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: theory, method, research, and intervention (Number 13). *Annual Review of Psychology*. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420>
- Ngewa, H. M. (2019). Peran orang tua dalam pengasuhan anak. *Ya Bunayya*, 1(1), 96–115.
- Nicklin, J. M., Shockley, K. M., & Dodd, H. (2022). Self-compassion: implications for work-family conflict and balance. *Journal of Vocational Behavior*, 138, 1–19. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2022.103785>
- Olivia, D. R., & Frianto, A. (2020). Peran social support dalam work family conflict terhadap stres kerja: sebuah studi literatur. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 8(2), 494–505.
- Paidil, & Sari, S. (2025). Peran teknologi terbaru membentuk kehidupan di era digital. *JUPEIS: Jurnal*

- Pendidikan Dan Ilmu Sosial , 4(1), 8–15. <https://jurnal.jomparnd.com/index.php/jp>
- Paudi, P., Purnamasari, S. E., & Sari, D. S. (2022). Self compassion dan aktualisasi diri pada mahasiswa. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi* , 2(1), 44–55.
- Putri, D. T. M., Hijrianti, U. R., & Syafitri, D. U. (2024). Social support and self-compassion: Their influence on work-family conflict among mothers employed as nurses. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 12(2), 127–132. <https://doi.org/10.22219/jipt.v12i2.28660>
- Rahmawati, N. (2025). Peran ganda pada perempuan dalam menyeimbangkan pekerjaan dan keluarga.
- Rahmawati, R. A., & Ratnaningsih, I. Z. (2018). Hubungan antara parenting self-efficacy dan konflik pekerjaan-keluarga pada ibu bekerja yang memiliki anak usia sekolah dasar di pt. “x” Cirebon. *Jurnal Empati*, 7(2), 174–181.
- Salvador, F. L., & Ferdian, F. R. (2024). Prediksi self-compassion terhadap work-family conflict pada orang tua yang bekerja. *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* , 13(3), 48–63.
- Stuntzner, S. (2014). Compassion and self-compassion: exploration of utility as potential components of the rehabilitation counseling profession. *Journal of Applied Rehabilitation Counseling*, 45(10), 37–44.
- Suginato, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi bahasa indonesia. *Junral Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191.
- Utami, D. A., Wahyuningsih, S., & Kesumaningsari, N. P. A. (2021). Hubungan self-compassion dan work family conflict pada ibu pekerja. *Calyptra*, 9(2).
- Yanto, D. A., Aini, H. N. C., & Luvianasari, M. T. (2023). Pertukaran sosial dalam peran ganda perempuan: studi kasus tentang pekerjaan rumah tangga dan karier profesional. *JRP: Jurnal Relasi Publik*, 1(4), 66–77. <https://doi.org/10.59581/jrp-widyakarya.v1i4.1804>