

**PENGARUH WELAS DIRI TERHADAP STRES
PENGASUHAN PADA IBU BEKERJA DI JABODETABEK**



Oleh:
Syafina Ramadhanti
1801622240

SKRIPSI
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026

**PENGARUH WELAS DIRI TERHADAP STRES
PENGASUHAN PADA IBU BEKERJA DI JABODETABEK**



Oleh:
Syafina Ramadhanti
1801622240

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Pengaruh Welas Diri terhadap Stres Pengasuhan pada Ibu Bekerja di Jabodetabek

Nama Mahasiswa : Syafina Ramadhanti

NIM : 1801622240

Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 23 Juni 2026

Pembimbing I



Sri Juwita Kusumawardhani, M.Psi., Psikolog

NIP.198811182022032005

Pembimbing II



Liza Yudhita Widyastuti, M.Psi., Psikolog

NIP. 199104252022032009

Panitia Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. (Dekan/Penanggungjawab)*		20/07/26
Mira Ariyani Ph.D. (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)**		27/07/2026
Santi Yudhistira, M.Psi., Psikolog (Ketua Penguji)***		22/7/2026
Anggi Mayangsari, M.Psi., Psikolog (Anggota)****		20-07-26
Nanda Putri Adhiningtyas, M.Psi., Psikolog (Anggota)		16 Juli 2026

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Syafina Ramadhanti

NIM : 1801622240

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Pengaruh Welas Diri terhadap Stres Pengasuhan pada Ibu Bekerja di Jabodetabek" adalah:

Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Juni 2026.

Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya tidak benar.

Jakarta, 18 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan



(Syafina Ramadhanti)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*"Jika hari ini terasa terlalu berat, cukup bertahan sampai esok. Lalu,
bertahanlah sekali lagi."*

"Besok mungkin kita sampai"

Hindia.



Skripsi ini penulis persembahkan kepada Ibun, Bapak, dan keluarga tercinta yang selama ini sudah mendukung dan menyertai dalam perjalanan kehidupan. Selain itu, kepada seluruh mahasiswa akhir yang sedang menjalankan penuntasan pendidikan dalam perjalanan sarjana, semoga semua diberikan kemudahan dan kelancaran.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : SYAFINA RAMADHANTI
NIM : 18016 22240
Fakultas/Prodi : FAKULTAS PSIKOLOGI / S1 PSIKOLOGI
Alamat email : syafinaramadhanti007@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PENGARUH WELAS DIRI TERHADAP STRES PENGASUHAN PADA
IBU BEKERJA DI JABODETABEK

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 11 AGUSTUS 2026

Penulis

(SYAFINA RAMADHANTI)
nama dan tanda tangan

SYAFINA RAMADHANTI

**PENGARUH WELAS DIRI TERHADAP STRES PENGASUHAN PADA
IBU BEKERJA DI JABODETABEK**

SKRIPSI

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta,
2026

ABSTRAK

Meningkatnya partisipasi perempuan dalam dunia kerja menyebabkan semakin banyak ibu menjalankan peran ganda sebagai pekerja dan pengasuh, sehingga berisiko mengalami stres pengasuhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh welas diri terhadap stres pengasuhan pada ibu bekerja di Jabodetabek. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *purposive sampling* terhadap 175 ibu bekerja berusia 20 – 40 tahun yang memiliki minimal satu anak. Data dikumpulkan menggunakan *Parental Stress Scale (PSS)* dan *Self-Compassion Scale (SCS)*, kemudian dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa welas diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres pengasuhan ($F = 41,335$; $p < 0,001$) dengan kontribusi sebesar 19,3%. Semakin tinggi tingkat welas diri, semakin rendah tingkat stres pengasuhan yang dialami ibu bekerja. Temuan ini menunjukkan bahwa welas diri merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan dalam menurunkan stres pengasuhan pada ibu bekerja di Jabodetabek.

Kata kunci: welas diri, stres pengasuhan, ibu bekerja, Jabodetabek.

SYAFINA RAMADHANTI

**THE EFFECT OF SELF-COMPASSION ON PARENTAL STRESS IN
WORKING MOTHERS IN THE JABODETABEK AREA**

UNDERGRADUATE THESIS

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology, Universitas
Negeri Jakarta, 2026

ABSTRACT

The increasing participation of women in the workforce has led more mothers to assume dual roles as employees and caregivers, making them more vulnerable to parental stress. This study aimed to examine the effect of self-compassion on parental stress among working mothers in the Jabodetabek area. A quantitative approach with purposive sampling was employed, involving 175 working mothers aged 20 – 40 years who had at least one child. Data were collected using the Parental Stress Scale (PSS) and the Self-Compassion Scale (SCS) and analyzed using simple linear regression. The results indicated that self-compassion had a significant negative effect on parental stress ($F = 41.335$; $p < .001$), accounting for 19.3% of the variance. Higher levels of self-compassion were associated with lower levels of parental stress among working mothers. These findings suggest that self-compassion is an important psychological factor in reducing parental stress among working mothers in the Jabodetabek area.

Keywords: self-compassion, parental stress, working mothers, Jabodetabek area

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT. atas segala rahmat, karunia, serta ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Welas Diri terhadap Stres Pengasuhan pada Ibu Bekerja di Jabodetabek” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Negeri Jakarta.

Dalam proses penyusunan penelitian skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak pihak yang telah mengulurkan bantuan, dukungan, doa, serta bimbingan yang baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih saya kepada:

1. Allah SWT. yang telah memberikan kesehatan, kekuatan, dan kelacaran selama proses perjalanan hidup terutama pada proses penyusunan skripsi.
2. Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Mira Ariyani, Ph.D. selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd. selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
5. Herdiyan Maulana, PhD., selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Sri Juwita Kusumawardhani, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing I pada proses pembuatan skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, masukan, dan bimbingan selama proses penyusunan skripsi, serta memberikan motivasi dan doa ketika penulis mengalami kesulitan dalam penyusunan skripsi
7. Liza Yudhita Widyastuti, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing II pada proses pembuatan skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, masukan, dan bimbingan selama proses penyusunan skripsi.

8. Adhissa Qonita, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan masukan kepada penulis selama perkuliahan.
9. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu dan pengalaman selama masa perkuliahan.
10. Ibun dan Bapak selaku orang tua penulis yang telah memberikan kesempatan dan telah mengusahakan penulis untuk dapat perkuliahan.
11. Syavira Hanum R. dan Suci Syaura H. selaku adik penulis yang memberikan dukungan tersirat sebagai pemberi motivasi penulis agar tidak berhenti perkuliahan, serta keluarga lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah memberikan dukungan dan merasa bangga pada diri penulis.
12. Teman dekat penulis, Nadibe atau Nadia yang selalu menemani penulis dari SMP hingga saat ini. Syarah atau Sara yang bertemu di kepanitiaan kampus hingga menjadi teman dekat bagi penulis yang keduanya selalu memberikan dukungan, dan mengetahui proses kehidupan penulis.
13. Teman-teman perkuliahan penulis dari masa PKKMB, Alifah, Dhiya, Nazwa, Jasmin, Shabira, Heni, dan Ceca yang selalu memberi dukungan dan saling bahu-membahu dalam mengerti semua materi selama proses belajar.
14. Seseorang yang selalu membersamai banyak proses penulis, yang membantu penulis bertahan dalam banyak keadaan, memberikan dukungan moral maupun bantuan secara langsung selama menyelesaikan perkuliahan dan skripsi ini.
15. Rekan BPH di Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Psikologi UNJ Periode 2025/2026, Shidqi, Edel, Sherly, Ayuni, Anya, Mayla, Akhtar, Keken, Vania, dan Hening. Periode yang memiliki banyak peristiwa besar dan berat, namun banyak memberi pelajaran bagi penulis.
16. Anak-anak Departemen Kemahasiswaan dan Advokasi BEM FPsi UNJ Periode 25/26 Muza, Jaki, Tasya, Bila, Muti, Aina, Rafi, Oji, dan kedua kadivnya Jema dan Fatim yang telah bersama-sama belajar menghadapi mahasiswa-mahasiswa lainnya di semua kondisi mereka hingga banyak

kejadian melelahkan pada prosesnya, namun mampu menjalaninya hingga demisioner.

17. Fadia dan Clara yang merupakan rekan Kadept namun juga rekan dalam penuntasan skripsi yang telah berbagi cerita suka dan duka menghadapi semua elemen di UNJ. Walaupun pendekatan skripsi yang berbeda dengan penulis memilih pendekatan kuantitatif, sedangkan keduanya menggunakan pendekatan kualitatif dan R&D.
18. Teman payungan penulis (Ghia dan Zahra) karena sudah berjuang bersama dalam proses penulisan skripsi ini, atas segala nikmat dan kesulitan yang diterima bersama hingga akhirnya skripsi dapat diselesaikan.
19. Semua responden yang merupakan ibu bekerja, yang telah bersedia membantu penulis untuk melakukan penelitian. Segala hal baik untuk mereka yang memiliki peran besar dalam kehidupan anak dan keluarga.
20. Para orang tua dan kerabat dari teman-teman peneliti yang turut membantu selama proses mencari responden untuk penelitian ini.
21. Seluruh pihak yang terlibat dan membantu dalam proses penyusunan skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu.
22. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri yang telah berusaha tetap bertahan dan terus melangkah pada proses kehidupan yang masih terus berjalan.

Peneliti menyadari bahwa dalam skripsi ini masih terdapat kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan masukan serta saran yang membangun bagi skripsi dan penulis dari para pembaca untuk memperbaikinya pada masa mendatang. Sebagai penutup, penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Intelligentia - Dignitas

Jakarta, 18 Juni 2026

Syafina Ramadhanti

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGUJI.....	II
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	III
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	IV
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	V
ABSTRAK	VI
ABSTRACT	VII
KATA PENGANTAR.....	VIII
DAFTAR ISI.....	XI
DAFTAR TABEL	XIV
DAFTAR GAMBAR.....	XV
DAFTAR LAMPIRAN	XVI
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Penelitian	9
1.6.1 Manfaat Teoritis	9
1.6.2 Manfaat Praktis	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Stres Pengasuhan.....	11
2.1.1 Definisi Stres Pengasuhan.....	11
2.1.2 Aspek Stres Pengasuhan	12
2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi	13
2.1.4 Dampak Stres Pengasuhan	17
2.2 Welas Diri	18
2.2.1 Definisi Welas Diri	18
2.2.2 Dimensi Welas Diri.....	19
2.2.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi	21
2.2.4 Dampak Welas Diri.....	23
2.3 Ibu Bekerja	24
2.3.1 Definisi Ibu Bekerja	24

2.3.2	Faktor-Faktor yang Memengaruhi	24
2.3.3	Karakteristik Ibu Bekerja	26
2.4	Dinamika Hubungan antara Welas Diri dan Stres Pengasuhan	27
2.5	Kerangka Konseptual	29
2.6	Hipotesis Penelitian.....	30
2.7	Hasil Penelitian yang Relevan	30
BAB III	METODE PENELITIAN	34
3.1	Tipe Penelitian	34
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	34
3.2.1	Definisi Konseptual.....	34
3.2.2	Definisi Operasional.....	35
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	35
3.3.1	Populasi Penelitian	35
3.3.2	Sampel Penelitian.....	36
3.3.3	Teknik <i>Sampling</i>	36
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	37
3.4.1	Teknik Pengambilan Data.....	37
3.4.2	Instrumen Penelitian.....	37
3.4.3	Revalidasi Instrumen.....	42
3.5	Analisis Data	47
3.5.1	Uji Statistik	48
3.5.2	Uji Normalitas.....	48
3.5.3	Uji Linearitas.....	48
3.5.4	Uji Heteroskedastisitas.....	49
3.5.5	Uji Korelasi	49
3.5.6	Uji Analisis Regresi	50
3.5.7	Uji Hipotesis Statistik	50
BAB IV	PEMBAHASAN.....	52
4.1	Gambaran Responden	52
4.1.1	Gambaran Domisili Responden	52
4.1.2	Gambaran Usia Responden.....	53
4.1.3	Gambaran Pendidikan Terakhir Responden.....	54
4.1.4	Gambaran Profesi Responden.....	54
4.1.5	Gambaran Penghasilan per Bulan Responden	55
4.2	Prosedur Penelitian.....	55
4.2.1	Persiapan Penelitian	55

4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	57
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian.....	58
4.3.1 Hasil Analisis Data Deskriptif	58
4.4 Hasil Uji Asumsi	61
4.4.1 Hasil Uji Normalitas	61
4.4.2 Hasil Uji Linearitas	61
4.4.3 Hasil Uji Heteroskedastisitas	62
4.4.4 Hasil Uji Korelasi.....	63
4.5 Hasil Uji Hipotesis	63
4.5.1 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....	63
4.5.2 Analisis Tambahan.....	65
4.6 Pembahasan.....	67
4.7 Keterbatasan Penelitian.....	72
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	73
5.1 Kesimpulan	73
5.2 Implikasi.....	73
5.3 Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	76
DAFTAR LAMPIRAN	82
RIWAYAT HIDUP	90

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala Instrumen Stres Pengasuhan	38
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Skala Instrumen Stres Pengasuhan.....	39
Tabel 3. 3 Skala Instrumen Welas Diri	41
Tabel 3. 4 Kisi-kisi Instrumen Skala Welas Diri.....	41
Tabel 3. 5 Uji Daya Beda Instrumen Stres Pengasuhan.....	43
Tabel 3. 6 Uji Reliabilitas Stres Pengasuhan	45
Tabel 3. 7 Uji Daya Beda Instrumen Welas Diri.....	45
Tabel 3. 8 Uji Reliabilitas Welas Diri	47
Tabel 3. 9 Kriteria Koefisien Korelasi	49
Tabel 4. 1 Gambaran Usia Responden	53
Tabel 4. 2 Gambaran Domisili Responden	52
Tabel 4. 3 Gambaran Pendidikan Terakhir Responden	54
Tabel 4. 4 Gambaran Profesi Responden	54
Tabel 4. 5 Gambaran Penghasilan per Bulan Responden.....	55
Tabel 4. 6 Data Deskriptif Stres Pengasuhan	58
Tabel 4. 7 Data Deskriptif Welas Diri	59
Tabel 4. 8 Kategorisasi Skor Stres Pengasuhan	60
Tabel 4. 9 Kategorisasi Skor Welas Diri.....	60
Tabel 4. 10 Tabel Hasil Linearitas.....	61
Tabel 4. 11 Hasil Heteroskedastisitas	62
Tabel 4. 12 Korelasi Stres Pengasuhan dengan Welas Diri	63
Tabel 4. 13 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	63
Tabel 4. 14 Hasil Uji ANOVA Regresi	64
Tabel 4. 15 Hasil Uji Koefisien Regresi.....	64
Tabel 4. 16 Uji Beda Stres Pengasuhan Berdasarkan Karakteristik Demografis	65
Tabel 4. 17 Hasil Uji Beda Welas Diri Berdasarkan Karakteristik Demografis	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Bagan Kerangka Konseptual.....	29
Gambar 4. 1 Hasil Uji Heteroskedastisitas melalui Scatterplot	62



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Perizinan Alat Ukur	82
Lampiran 1. 2 Kuesioner Uji Coba Alat Ukur	82
Lampiran 1. 3 Kuesioner Data Penelitian	82
Lampiran 1. 4 Hasil Uji Coba Alat Ukur	82
Lampiran 1. 5 Gambaran Responden Berdasarkan Data Demografi	84
Lampiran 1. 6 Data Deskriptif Variabel	85
Lampiran 1. 7 Hasil Uji Asumsi	86
Lampiran 1. 8 Hasil Uji Beda	87

