

***Parenting Stress* pada Ibu yang Bekerja: Peran *Self-Compassion* dan Dukungan Sosial**

Navissa Akmalia* dan Arum Febriani
Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada
e-mail: *navissakmalia@gmail.com

Received : 23th November 2021/*Revised*: 1st December 2021/*Accepted* 24th December 2021

Abstract. *Working mothers often experience parenting stress, especially when it is not managed carefully. This study aimed at examining the role of social support and self-compassion toward parenting stress in working mothers. This research was conducted through online questionnaires towards 120 working mothers. The data collection exerted the self-compassion scale, parenting stress scale, and social support scale. Data collection uses purposive sampling and regression analysis techniques. The result of study shows that social support and self-compassion have simultaneous impact toward parenting stress on working mothers. Thus, researchers suggest working mothers to have self-compassion and maximize their social support to reduce parenting stress.*

Key words: parenting stress, self-compassion, social support, working mothers

Abstrak. Ibu yang bekerja seringkali merasakan *parenting stress*, terlebih lagi jika tidak dikelola dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap *parenting stress* pada ibu yang bekerja. Pengambilan data dilakukan secara daring dengan total sebanyak 120 partisipan. Skala penelitian yang digunakan adalah skala *self-compassion*, *parenting stress* dan skala dukungan sosial. Pengambilan data dilakukan menggunakan metode *purposive sampling* dan menggunakan teknik analisis regresi. Hasil analisis menunjukkan bahwa *self-compassion* dan dukungan sosial memiliki pengaruh secara simultan terhadap *parenting stress* pada ibu yang bekerja. Dengan demikian, peneliti menyarankan kepada ibu yang bekerja agar dapat memiliki *self-compassion* dalam dirinya, serta memperkuat dukungan sosial agar mampu mengurangi kemungkinan *parenting stress* terjadi.

Kata kunci: parenting stress, self-compassion, dukungan sosial, ibu bekerja

Kondisi ibu yang bekerja terkadang menjadi sesuatu yang dilematis. Ada beberapa alasan yang melatarbelakangi ibu untuk memutuskan bekerja, diantaranya adalah tuntutan finansial, kebutuhan untuk memperoleh pendapatan tambahan, sebagai upaya aktualisasi diri, keinginan untuk mengembangkan bakat, namun ada juga yang bekerja karena merasa

bosan berada di rumah (Yulia, 2017). Adanya tanggung jawab terhadap pekerjaan dan pengasuhan anak seringkali menjadi tekanan bagi ibu, salah satunya adalah tekanan yang berhubungan dengan pengasuhan anak atau *parenting stress*. *Parenting stress* adalah persepsi atau pola pikir yang dimiliki orang tua jika terdapat ketimpangan atau permasalahan dalam pengasuhan dan sumber daya yang tersedia (Raphael et al., 2010). Pada ibu yang bekerja, tekanan ini dapat berasal dari permasalahan yang dialami di rumah maupun di tempat kerja, sehingga berpotensi mengalami *parenting stress*.

Parenting stress dapat disebabkan oleh banyak hal, tidak hanya berasal dari dalam namun juga dari luar diri individu. *Maternal self-efficacy*, *self-esteem*, *parental bonding*, dukungan sosial, dan masalah perilaku anak menjadi beberapa faktor yang dapat menyebabkan *parenting stress* (Tahmassian et al., 2011). Keadaan stres yang dialami ibu bekerja berkaitan pula dengan kondisi anak. Usia anak yang lebih muda dapat mempengaruhi tinggi rendahnya *parenting stress* yang dimiliki ibu. Keterbatasan peran dan proses adaptasi terhadap kondisi anak membuat ibu yang memiliki anak berusia 6 bulan hingga 36 bulan merasakan *parenting stress* yang lebih tinggi dibandingkan ibu yang memiliki anak yang berusia lebih tua (Skreden et al., 2012). Penelitian ini sesuai dengan penelitian Andreadakis et al (2020) yang menemukan bahwa orang tua dengan *parenting stress* yang tinggi mempersepsikan bahwa anak-anak mereka memiliki temperamen negatif dan sulit dikendalikan sehingga membuatnya merasa stres. Hal ini dikarenakan minimnya kemampuan regulasi emosi pada anak dan perilakunya yang seringkali masih bersumber dari insting. Pada sebagian ibu yang bekerja, hal ini dapat menjadi lebih berat karena tugas ibu yang tidak hanya mengurus anak namun juga bertanggung jawab pada pekerjaan.

Sebuah penelitian longitudinal yang dilakukan terhadap ibu yang bekerja menemukan bahwa ibu mengalami kelelahan emosional akibat peran ganda yang dilakukan (Greaves, et.al, 2017). Hal ini terjadi ketika beban kerja yang tinggi, sehingga membuat ibu kesulitan dalam mengatur waktu dan emosi antara pekerjaan dan rumah

tangga. Kondisi ini sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan terhadap ibu yang bekerja di India. Bhattacharjee dan Tripathi (2012) menemukan bahwa beban stres pada ibu yang bekerja lebih tinggi, karena mereka harus meninggalkan rumah dan menitipkan anak, bahkan 8 dari 10 ibu menyatakan bahwa mereka ingin berhenti bekerja jika memungkinkan. Penelitian-penelitian tersebut memperlihatkan bahwa ibu butuh adanya keseimbangan antara beban pekerjaan di luar rumah dan tanggung jawabnya sebagai seorang ibu di rumah.

Adanya kondisi tertentu yang dirasakan oleh ibu seperti perasaan stres maupun bahagia berkaitan dengan *self-compassion*, yaitu adanya perasaan terbuka terhadap diri sendiri dan mampu merasakan penderitaan yang dialami sebagaimana mampu memahami penderitaan orang lain, menyayangi dan berbuat baik terhadap diri sendiri, bersikap netral terhadap kegagalan dan keterbatasan, serta menyadari bahwa pengalaman yang dialami sebagai bagian dari pengalaman umum yang juga dirasakan orang lain (Neff, 2011). Adanya *self-compassion* dalam diri individu dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta menurunkan kecemasan, depresi dan stres (Raes et al., 2011). Sehingga *self-compassion* diyakini dapat membuat individu lebih adaptif dalam menghadapi permasalahan hidup.

Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan hasil bahwa *self-compassion* berkaitan dengan *parenting stress*. Terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *parenting stress* pada ibu (Moreira & Canavarro, 2015), dimana ketika ibu memiliki *self-compassion* maka semakin rendah *parenting stress* yang dirasakan. Kondisi ini juga dikuatkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gouveia et al (2016) yang menunjukkan bahwa tingginya *self-compassion* pada orang tua berhubungan dengan rendahnya *parenting stress*, tingginya pola pengasuhan otoritatif, serta menunjukkan pola asuh otoriter dan permisif yang rendah. Hal ini dikarenakan tingginya *self-compassion* mampu membuat individu berpikir secara lebih positif dan berusaha mencari solusi permasalahannya, sehingga masalah-masalah yang dialami dapat diatasi dengan baik, bukan sebagai stressor yang bersifat negatif.

Self-compassion berkaitan dengan ketersediaan dukungan sosial yang dimiliki ibu. Keduanya merupakan sumber kasih sayang yang tidak hanya bersumber dari diri individu, namun juga dapat diperkuat dengan kondisi-kondisi di luar diri individu. Akin & Akin (2015) mengemukakan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan dukungan sosial yang mampu membantu individu menjadi lebih adaptif dalam menghadapi permasalahan hidupnya. Individu yang memiliki *self-compassion* cenderung lebih mampu melihat sesuatu secara lebih luas dan logis, ditambah dengan dukungan sosial yang dimiliki akan semakin membuatnya lebih percaya diri dalam menghadapi permasalahan. Bagi ibu yang bekerja, adanya dukungan sosial mencapai kesejahteraan psikologis yang baik, sehingga ibu dapat mencapai keseimbangan dalam menjalankan tanggung jawabnya sebagai seorang ibu dan pekerja (Arfianto et al., 2020). Ibu dengan *self-compassion* rendah cenderung memiliki *parenting stress* yang tinggi (Moreira & Canavarro, 2015), dan adanya dukungan sosial juga diperkirakan dapat mempengaruhi tinggi rendahnya *parenting stress*.

Sebelumnya, penelitian terkait *self-compassion*, dukungan sosial, dan *parenting stress* pernah dilakukan oleh Riany & Ihsana (2021), namun berfokus kepada orang tua dengan anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) dan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu merasakan *parenting stress* ketika minim dukungan sosial dan memiliki *self-compassion* yang rendah. Namun penelitian yang dilakukan hanya berfokus kepada ibu dengan anak berkebutuhan khusus, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada subjek berbeda, yaitu ibu yang bekerja dengan anak pertama berusia maksimal 36 bulan atau 3 tahun, dimana pada usia ini anak berperilaku sesuai insting dan memiliki temperamen yang cenderung belum stabil (Andreadakis et al., 2020). Serta penelitian yang dilakukan oleh Skreden et al (2012) juga menemukan bahwa orang tua dengan anak berusia dibawah 3 tahun cenderung memiliki *parenting stress* yang lebih tinggi dibandingkan orang tua dengan anak yang berusia lebih tua.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dilihat bahwa *self-compassion* dan dukungan sosial dapat memiliki pengaruh terhadap *parenting stress* pada ibu yang bekerja. Selanjutnya peneliti akan melakukan penelitian untuk menemukan bukti empiris mengenai pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap *parenting stress* pada ibu yang bekerja.

Metode

Partisipan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* terhadap 120 orang ibu yang bekerja dengan rentang usia 26 hingga 34 tahun, yang memiliki anak pertama berusia maksimal 36 bulan atau 3 tahun, dan berdomisili di Indonesia. Partisipan penelitian dibagi berdasarkan jam kerja, usia anak, jumlah anak, usia pernikahan, usia suami, tinggal serumah atau jarak jauh dengan suami, dan domisili.

Prosedur Penelitian

Pengumpulan data dilakukan secara *online* dengan menyebarkan formulir Google melalui media sosial seperti WhatsApp, Instagram, Facebook, e-mail, LINE, dan Twitter. Pengumpulan data memerlukan waktu dua bulan, termasuk dalam menyaring partisipan yang sesuai dengan kriteria penelitian.

Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tiga macam skala, yaitu skala *self-compassion*, skala *parenting stress*, dan skala dukungan sosial. *Parenting stress* diukur dengan menggunakan skala *parenting stress* yang disusun peneliti berdasarkan aspek *parenting stress* menurut Abidin (1995) yang meliputi *parental distress*, *parent-child interaction*, dan *difficult child*. Skala ini memiliki koefisien reliabilitas *cronbach alpha* sebesar 0.74. Skala terdiri dari 33 aitem yang menggunakan skala Likert 5 poin (Sangat Tidak Sesuai hingga Sangat Sesuai).

Selanjutnya, *self-compassion* diukur dengan menggunakan skala *self-compassion* yang disusun oleh Neff (2003), yang meliputi *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *overidentification*. Skala yang terdiri dari 26 aitem ini memiliki koefisien reliabilitas *cronbach alpha* sebesar 0.734. Selanjutnya, pengukuran dukungan sosial dilakukan menggunakan skala dukungan sosial yang disusun berdasarkan aspek dukungan sosial menurut Berkman (2000) yang meliputi dukungan emosional, instrumental, penilaian dan informasional. Skala dukungan sosial berjumlah 18 aitem dengan koefisien reliabilitas *cronbach alpha* sebesar 0.75.

Analisis Data

Setelah mengumpulkan data, maka dilakukan uji statistik dalam dua tahap. Sebelumnya telah dilakukan uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji homoskedastisitas. Tahap pertama, melakukan uji regresi untuk mengetahui uji regresi secara tunggal variabel *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap *parenting stress*. Tahap ke dua, yaitu dengan melakukan uji regresi berganda *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap *parenting stress*. Data pada penelitian ini dianalisis secara kuantitatif menggunakan SPSS for Windows Release 23.0, untuk menguji apakah *self-compassion*, dukungan sosial, dan *parenting stress* berpengaruh pada ibu yang bekerja. Analisis yang dilakukan menggunakan metode analisis regresi linear berganda.

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah *self-compassion* dan dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap *parenting stress* pada ibu yang bekerja. Tabel 1 menunjukkan hasil rerata, standar deviasi, dan korelasi untuk setiap variabel pengukuran. Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa *self-compassion* berkorelasi secara negatif dengan *parenting stress* ($p < 0,01$), namun tidak berkorelasi dengan dukungan sosial.

Tabel 1.*Korelasi antar Variabel*

Variabel	Rerata	SD	1	2	3
<i>Parenting Stress</i>	91.47	16.22	1	-0.520*	0.076
<i>Self-Compassion</i>	89.69	12.23		1	0.16
Dukungan Sosial	95.13	12.59			1

Tabel 2.*Hasil Analisis Regresi Berganda*

	R ²	F Chg	B	t	P
<i>Parenting Stress</i>			145.332	10.905	0.000*
<i>Self-Compassion</i>			-0.697	-6.700	0.000*
Dukungan Sosial	0.280	22.746	0.091	0.902	0.369

* $p < 0.05$

Berdasarkan Tabel 2, dapat diketahui analisis pengaruh simultan *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap *parenting stress* dapat dilihat pada nilai F yang diperoleh yaitu sebesar 22.746 dengan taraf signifikansi 0.000 ($p < 0.01$). Hasil analisis menunjukkan bahwa *self-compassion* dan dukungan sosial secara simultan mampu memprediksi *parenting stress* pada ibu yang bekerja. Tingkat R² yaitu 0.280 menunjukkan besaran sumbangan efektif dari variabel *self-compassion*, dan dukungan sosial terhadap *parenting stress* yaitu 28%. Hal ini berarti, *self-compassion* dan dukungan sosial mampu mempengaruhi *parenting stress* sebesar 28%.

Diskusi

Berdasarkan hasil analisis yang telah dijabarkan, dapat diketahui bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh secara simultan *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap *parenting stress* pada ibu yang bekerja dengan anak usia 36 bulan ke bawah. Berdasarkan hasil analisis, dapat dilihat bahwa *self-compassion* dan dukungan sosial dapat secara bersama-sama mempengaruhi *parenting stress* pada ibu. Nilai koefisien R² menunjukkan besaran 0.280 seperti yang dijelaskan pada tabel 3.

Penelitian yang dilakukan oleh Ati et al (2018) menemukan bahwa *parenting stress* orang tua dapat dijelaskan oleh *mindfulness* dan dukungan sosial. Penelitian-penelitian

sebelumnya banyak berfokus kepada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus, namun pada dasarnya ibu yang bekerjapun memiliki sumber stres dan potensi stres yang cukup tinggi (Leonhardt, 2020). Ibu yang bekerja tidak hanya memiliki tanggung jawab pada pengasuhan anaknya, namun juga bertanggung jawab pada pekerjaannya. Ditambah lagi dengan usia anak di bawah 3 tahun, dimana masih membutuhkan bantuan dan arahan dari pengasuh utama. Pada ibu yang bekerja dan tinggal jauh dari keluarga, menitipkan anak pada pengasuh atau penitipan anak merupakan salah satu sumber dukungan yang mampu membantu mengurangi *parenting stress* mereka (Fitriana et al., 2019).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa rata-rata ibu yang bekerja mengalami tekanan yang berkaitan dengan perannya dalam pengasuhan anak, akan tetapi tekanan yang dirasakan tidak berlebihan sehingga tidak memicu munculnya stres kategori berat. Kondisi ini menunjukkan bahwa ibu berupaya untuk mengatasi tekanan yang dialaminya dalam mengasuh anak. Tingkat *parenting stress* ibu pada kategori sedang sesuai dengan penelitian Kim (2016) mengenai plastisitas otak pada ibu yang berguna dalam proses pengasuhan. Adanya *parenting stress* yang dialami ibu dapat disebabkan oleh penyesuaian-penyediaan ibu terhadap kondisi anak. Ibu cenderung memiliki sensitivitas terhadap berbagai kondisi anak, dimana hal ini pada awalnya akan menjadi sesuatu yang asing, bahkan menjadi tekanan bagi ibu. Namun kondisi ini akan berkurang seiring dengan berjalannya waktu dan terbentuknya kebiasaan tertentu pada ibu terhadap anaknya, seperti kemampuan memahami tangisan anak, memahami kebiasaan anak, hal yang tidak disukainya, dan lain-lain.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *parenting stress*, yang artinya tinggi rendahnya *self-compassion* berhubungan dengan tinggi rendahnya *parenting stress* yang dialami ibu yang bekerja. Artinya dalam beberapa keadaan, ibu mampu memahami kondisi yang dialami secara sadar, menerima kondisi yang terjadi serta mengevaluasi

permasalahan yang ada yang berkaitan dengan pengasuhan anak berhubungan dengan rendahnya *parenting stress* (Moreira et al., 2015).

Selain itu, juga terdapat pengaruh simultan *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap *parenting stress* pada ibu yang bekerja. Kondisi stres dalam pengasuhan anak pada ibu yang bekerja disebabkan oleh banyaknya peran yang dilakukan. Adanya tanggung jawab sebagai istri, sebagai ibu, serta sebagai karyawan dalam pekerjaannya mengharuskan ibu untuk mampu seimbang dalam melaksanakan ketiganya. Adanya kekhawatiran akan kondisi anak, kurangnya pengetahuan, berbagai perubahan yang dialami setelah memiliki anak, ditambah dengan beban pekerjaan yang terkadang tinggi memicu munculnya *parenting stress* pada ibu yang bekerja. Oleh karena itu, penting bagi ibu untuk memiliki *self-compassion* yang tinggi agar ibu mampu bersikap secara sadar dalam menghadapi kondisi-kondisi yang terkait dengan pengasuhan yang berpotensi menjadi *stressor* baginya. Ibu juga dapat mencari solusi terbaik dalam pengasuhan anak, mengumpulkan pengetahuan mengenai pengasuhan yang sesuai, sehingga masalah-masalah yang dialami dapat diselesaikan dengan baik.

Individu yang memiliki *self-compassion* cenderung mampu merespon positif terhadap permasalahan yang dialaminya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Neff (2011), dimana penelitiannya berfokus pada *self-compassion* sebagai strategi *coping* yang dapat membantu individu menghadapi tekanan dan permasalahan sehari-hari yang berkaitan dengan beban pekerjaan dan kehidupan keluarga dengan cara yang lebih baik. Keadaan ini dianggap dapat membantu ibu yang bekerja untuk mampu mengendalikan *parenting stress* yang mereka rasakan, sehingga tekanan-tekanan yang memicu stres dapat diperepsikan sebagai sesuatu yang positif.

Hasil penelitian ini dapat memberikan implikasi khususnya kepada ibu yang bekerja, dimana ibu memiliki peran penting bagi perkembangan anak, sehingga kondisi yang dirasakan ibu perlu diperhatikan agar terhindar dari *parenting stress*. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Howard et al (2011) yang menemukan bahwa

pengasuhan anak pada tiga tahun pertama berhubungan dengan kondisi ibu dalam pengasuhan. Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan *parenting stress* yang dimiliki ibu, sehingga ibu perlu memiliki *self-compassion* agar dapat menghadapi tekanan-tekanan dalam pengasuhan dengan cara yang lebih baik.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh simultan antara *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap *parenting stress* pada ibu yang bekerja. Penelitian selanjutnya sebaiknya dilakukan dalam jumlah sampel yang lebih besar, sehingga dapat dimanfaatkan secara lebih luas. Selain itu, perlu diteliti variabel lain yang berkaitan dengan ibu yang bekerja, seperti *work-life balance*, kondisi kesehatan, perkembangan anak, dan lain-lain. Ibu bekerja yang memiliki anak usia dini diharapkan mampu meningkatkan *self-compassion* yang dimiliki serta menambah pengetahuan mengenai *parenting* sehingga dapat bersikap lebih adaptif menghadapi permasalahan dalam pengasuhan serta mencapai keseimbangan dalam pekerjaan dan pengasuhan anak.

Daftar Pustaka

- Abidin, R. R. (1995). *Parenting stress index third edition: Professional manual*. Lutz, FL: Psychological Assesment Resources, Inc.
- Akin, A., & Akin, U. (2015). Self-compassion as a predictor of social safeness in turkish university students. *Revista Latinoamericana de Psicologia*, 47(1): 43-49. [https://doi.org/10.1016/50120-0534\(15\)30005-4](https://doi.org/10.1016/50120-0534(15)30005-4).
- Andreadakis, E., Laurin, J.C., Joussement, M., & Mageau, G. A. (2020). Toddler temperamen, parenting stress, and autonomy support. *Journal of Child and Personality Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01793-3>.
- Arfianto, M. A., Mustikasari., & Wardani, I. Y. (2020). Is social support related to psychological wellbeing in working mothers?. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4). 505 – 514
- Ati,R. M. S., Matulessy, A., & Farid, M. (2018). The Relationship Between Gratitude and Social Support with The Stress of Mother Who Have Children in Special Needs. *Journal of Child Development Studies E*, 3(1).

- Berkman, L. F., Glass, T.E., Brissette, I., & Seeman, T. E. (2000). From social integration to health: durkheim in the new millenium. *Social Science and Medical Journal*, 51(6), 843–857. [https://doi.org/10.1016/s0277-9536\(00\)00065-4](https://doi.org/10.1016/s0277-9536(00)00065-4)
- Bhattacharjee, S., & Tripathi, P. (2012). A study on psychological stress of working women. *International Journal of Multidisciplinary Research*, 2(2), 434-445.
- Fitriana, W. I., Husin, A., & Tahyudin, D. (2019). Proses pengasuhan anak balita pada ibu pekerja. *Journal of Nonformal Education and Community Empowerment*, 3(2): 131-138. <https://doi.org/10.15294/pls.v3i2.34830>
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-Compassion and Dispositional Mindfulness Are Associated with Parenting Styles and Parenting Stress: the Mediating Role of Mindful Parenting. *Mindfulness*, 7(3), 700–712. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0507-y>.
- Greaves, C. E., Parker, S. L., Zacher. H., & Jimmieson, N. L. (2017). Working mothers' emotional exhaustion from work and care: the role of core self-evaluations, mental health, and control. *Work & Stress*, 31(2), 1-32. <http://dx.doi.org/10.1080/02678373.2017.1303760>
- Howard, K., Martin, A., Berlin, L. J., & Brooks-Gunn, J. (2011). Early mother-child separation, parenting, and child well-being in Early Head Start families. *Attachment and Human Development*, 13(1), 5–26. <https://doi.org/10.1080/14616734.2010.488119>.
- Kim, P. (2016). Human Maternal Brain Plasticity: Adaptation to Parenting. In *New Directions for Child and Adolescent Development*, 153, 47–58. <https://doi.org/10.1002/cad.20168>.
- Leonhardt, M. (2020, December 3). 9.8 million working mothers in the U.S. are suffering from burnout. CNBC. <https://www.cnn.com/2020/12/03/millions-of-working-mothers-in-the-us-are-suffering-from-burnout.html>
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. C. (2016). Parental attachment insecurity and parenting stress: The mediating role of parents' perceived impact of children's diabetes on the family. *Family System Health*, 34(3), 240–249. <https://doi.org/10.1037/fsh0000211>
- Moreira, H., Gouveia, J. M., Carona, C., Silva, N, Nunes, J., & Canavarro, M. C. (2015). Exploring the link between maternal attachment-related anxiety and avoidance and mindful parenting: the mediating role of self-compassion. *Psychology and Psychotherapy*, 89, 369–384. <https://doi.org/10.1111/papt.12082>
- Neff, K. D. (2011). Self compassion, self-esteem and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Raes, E., Pommier, F., Neff, K.D., Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a shrt form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18(3), 250-255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Raphael, J. L., Zhang, Y., Liu, H., & Giardino, A, P. (2010). Parenting stress in U.S families: implications for paediatric healthcare utilization. *Child Care Health Development*, 36(2), 216-224. <https://doi.org/10.1111/j.1365.2214.2009.01052.x>.

- Riany, Y. E., & Ihsana, A. (2021). Parenting stress, social support, self-compassion, and parenting practices among mothers of children with ASD and ADHD. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(1), 47–60. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i1.6681>.
- Skreden, M., Skari, H., Malt, U. F., & Pripp, A. H. (2012). Parenting stress and emotional wellbeing in mothers and fathers of preschool children. *Scandinavian Journal of Public Health*, 40(7), 596-604. <https://doi.org/10.1177%2F1403494812460347>
- Tahmassian, K., Anari., & Fathabadi, M. (2011). The influencing factors of parenting stress in iranian mothers. *IPEDR*, 5: 190-192.
- Yulia, A. (2017). *Working mom and kids*. PT. Elex Media Komputindo.