

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP STRES PENGASUHAN
PADA IBU YANG TINGGAL DENGAN MERTUA DI KABUPATEN
BANJAR**

Skripsi

**Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
untuk memperoleh derajat Sarjana Psikologi
Universitas Lambung Mangkurat**



Oleh

Indina Salsabila

2010914120016

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

April, 2024

Skripsi

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP STRES PENGASUHAN PADA
IBU YANG TINGGAL DENGAN MERTUA DI KABUPATEN BANJAR**

dipersiapkan dan disusun oleh

Indina Salsabila


telah dipertahankan di depan dewan penguji

pada tanggal 25 April 2024

Susunan Dewan Penguji


Pembimbing Utama


Anggota Dewan Penguji Lain


Firdha Yuserina, M.Psi., Psikolog
NIP.199204192019032019



Dr. Emma Yuniarrahmah, S.Psi., M.A
NIP. 197706042005012002

Pembimbing Pendamping


Dr. Ermina Istiqomah, M.Si., Psikolog
NIP. 197009192005012002


Dr. Rusdi Rusli, M.Psi., Psikolog
NIP.198711242014041001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi


Sukma Nook Akbar, M.Psi., Psikolog
NIP. 198104212008121005

Koordinator Program Studi Psikologi

PERNYATAAN

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini atau disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 15 Mei 2024



Indina Salsabila

NIM. 2010914120016

ABSTRAK

PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP STRES PENGASUHAN PADA IBU YANG TINGGAL DENGAN MERTUA DI KABUPATEN BANJAR

Indina Salsabila

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara *self compassion* terhadap stres pengasuhan pada ibu yang tinggal dengan mertua di Kabupaten Banjar. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *nonprobability sampling* jenis *purposive sampling* dan pengumpulan data dilakukan secara *offline*. Karakteristik partisipan pada penelitian ini adalah perempuan yang sudah menikah dengan rentang usia pernikahan 1-5 tahun, memiliki anak dengan usia 0-5 tahun, tinggal dengan mertua, berdomisili di Kabupaten Banjar, tidak menggunakan tenaga pengasuh anak, dan tidak menggunakan asisten rumah tangga. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan *Parenting Stress Scale* (PSS) ($\alpha=0,887$) yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Kumalasari dkk. (2022), dan *Self Compassion Scale* (SCS) ($\alpha=0,815$) yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Sugianto dkk. (2020). Partisipan penelitian ini dilakukan di daerah Martapura Kabupaten Banjar (n=40). Uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan hasil t hitung = -4,297 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p<0,05$) yang berarti terdapat pengaruh negative antara kedua variabel. Hasil dari uji analisis tersebut mengungkapkan bahwa semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah stres pengasuhan pada ibu yang tinggal dengan mertua di Kabupaten Banjar.

Kata kunci : *Self compassion*, stres pengasuhan, ibu yang tinggal dengan mertua

ABSTRACT

THE EFFECT OF SELF COMPASSION ON PARENTING STRESS IN MOTHERS LIVING WITH IN-LAWS IN BANJAR REGENCY

Indina Salsabila

The study aims to investigate whether there is an effect of self-compassion on parenting stress in mothers living with their in-laws in Banjar Regency. The research method used in the study was the quantitative method with nonprobability purposive sampling technique for the sampling method and data were collected offline. The characteristics of participants in this study included being married women with a marriage age range of 1-5 years, having children aged 0-5 years, living with their in-laws, living in Banjar Regency, having no child caregivers, and having no household assistants. The measurement instruments in this study were the Parenting Stress Scale (PSS) ($\alpha=0.887$) adapted into Indonesian by Kumalasari dkk. (2022), and the Self-Compassion Scale (SCS) ($\alpha=0.815$) adapted into Indonesian by Sugianto dkk. (2020). The participants of this study were selected from the Martapura area of Banjar Regency ($n=40$). Hypothesis testing was carried out using the simple linear regression analysis with a t -value of -4.297 with a significance level of 0.000 ($p<0.05$), which means there is a negative effect between the two variables. The results of the analysis reveal that the higher the self-compassion, the lower the parenting stress in mothers living with their in-laws in Banjar Regency.

Keyword : Self compassion, parenting stress, moms living with in-laws

KATA PENGANTAR

Pertama – tama saya panjatkan puji dan syukur kehadirat Allah S.W.T. yang telah memberikan rahmat juga hidayah – Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh *Self Compassion* terhadap Stres Pengasuhan pada Ibu yang Tinggal dengan Mertua di Kabupaten Banjar”. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi, Universitas Lambung Mangkurat.

Selama penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan banyak bantuan, dukungan, dan do’a dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Ibu Dr. dr. Istiana, M.Kes yang telah memberikan fasilitas dalam melaksanakan penelitian.
2. Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Bapak Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog yang telah memberikan izin pelaksanaan penelitian ini.
3. Ibu Firdha Yuserina, M.Psi., Psikolog dan Ibu Dr. Ermina Istiqomah, M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, saran, dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Dr. Emma Yuniarramah, S. Psi., M.A dan Bapak Dr. Rusdi Rusli, M. Psi., Psikolog selaku dosen penguji yang telah membantu memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.

5. Keluarga besar khususnya orang tua saya Bapak M. Zain dan Ibu Isnaniah, S.Pi. Adik M. Zidan Syukrani atas dukungan materil, semangat serta doa yang selalu dipanjatkan untuk peneliti.
6. Teman hidup penulis Muhammad Nabil Fadhillah yang selalu memberikan semangat, dukungan, masukan, dan saran dalam segala aspek. Terima kasih telah menjadi salah satu bagian penting perjalanan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Putri Yanti selaku partner terbaik yang sudah bersedia untuk berjuang bersama dan saling memberikan dukungan serta positive vibes selama 4 tahun perjalanan kuliah terutama selama penyusunan skripsi ini.
8. Elya Hafizhah dan Dheya Hidayati selaku teletubieyy geng yang juga turut memberikan semangat dan dukungan.
9. Noor Anisa Nabila, Nadya Alawwiyah, Indah Fitri Salawiyah selaku Semangat, S. Psi geng yang juga turut memberikan semangat dan dukungan.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah dengan tulus ikhlas memberikan doa dan motivasi sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.

Penulis pun menyadari bahwa skripsi yang saya buat ini masih perlu perbaikan kedepannya. Maka dari itu kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangatlah diperlukan untuk kesempurnaan.

Banjarbaru, 25 April 2024

Indina Salsabila

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	9
1.3. Tujuan Penelitian.....	9
1.4. Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1. Manfaat Teoritis	9
1.4.2. Manfaat Praktis	9
1.5. Signifikansi Penelitian.....	10
2.1. Stres Pengasuhan	13
2.1.1. Definisi Stres Pengasuhan.....	13
2.1.2. Faktor-Faktor Terbentuknya Stres Pengasuhan	14
2.1.3. Aspek-Aspek Stres Pengasuhan.....	15
2.1.4. Dimensi-Dimensi Stres Pengasuhan	15
2.2. <i>Self Compassion</i>	17
2.2.1. Definisi <i>Self Compassion</i>	17
2.2.2. Faktor yang mempengaruhi <i>Self Compassion</i>	18

2.2.3.	Aspek-aspek <i>Self Compassion</i>	20
2.3.	Pengaruh <i>Self Compassion</i> dengan Stres Pengasuhan.....	22
2.4.	Landasan Teori	24
2.5.	Hipotesis Penelitian	27
2.5.1.	Hipotesis Nol (Ho)	27
2.5.2.	Hipotesis Alternatif (Ha).....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....		29
3.1.	Rancangan Penelitian	29
3.2.	Identifikasi, Konseptualisasi, dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	29
3.2.1.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	29
3.2.2.	Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian.....	29
3.3.	Subjek dan Tempat Penelitian	31
3.3.1.	Perempuan yang Sudah Menikah dengan Rentang 1-5 Tahun	31
3.3.2.	Memiliki Anak dengan Usia 0-5 Tahun.....	32
3.3.3.	Tinggal Bersama Mertua.....	32
3.3.4.	Berdomisili di Kabupaten Banjar.....	32
3.3.5.	Tidak Menggunakan Tenaga Pengasuh Anak dan Asisten Rumah Tangga	33
3.4.	Teknik Pengumpulan Data	33
3.4.1.	Instrumen Penelitian.....	33
3.4.2.	Pelaksanaan Uji Coba	37
3.4.3.	Seleksi Aitem, Validitas, dan Reliabilitas Alat Ukur.....	38
3.4.3.	Hasil Analisis Seleksi Aitem, Reabilitas, dan Validitas	42
3.5.	Analisis Data	45
3.5.1.	Uji Asumsi	45

BAB IV PEMBAHASAN.....	48
4.1. Gambaran Subjek Penelitian	48
4.2. Pelaksanaan Penelitian	49
4.3. Hasil Penelitian.....	51
4.3.1. Deskripsi Data Penelitian.....	51
4.3.2. Hasil Analisis Data.....	56
4.4. Pembahasan	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	66
5.1. Kesimpulan.....	66
5.2. Saran	66
5.2.1. Bagi Subjek	66
5.2.2. Bagi Peneliti Lain.....	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN.....	74

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Blue Print Alat Ukur Stres Pengasuhan yang diciptakan oleh Berry dan Jones (1995) dan Diadaptasi Oleh (Kumalasari dkk., 2022)	35
Tabel 3. 2 Blue Print Alat Ukur Self Compassion yang dikembangkan oleh Neff (2003) dan Diadaptasi Oleh (Sugianto dkk., 2020)	37
Tabel 3. 3 Indikator Penilaian Uji Keterbacaan Parenting Stress Scale	40
Tabel 3. 4 Kriteria Uji Keterbacaan	41
Tabel 3. 5 Rincian Alat Ukur Parenting Stress Scale (PSS) Setelah Uji Coba.....	43
Tabel 3. 6 Rincian Alat Ukur Self Compassion (SCS) Setelah Uji Coba.....	43
Tabel 4. 1 Gambaran Subjek.....	49
Tabel 4. 2 Perhitungan Skor Hipotetik Variabel Penelitian.....	52
Tabel 4. 3 Perbandingan Skor Hipotetik dan Skor Empirik Variabel Penelitian..	52
Tabel 4. 4 Rumus Norma Kategorisasi	54
Tabel 4. 5 Rumus Norma Kategorisasi Variabel Self Compassion	54
Tabel 4. 6 Kategorisasi Data Variabel Self Compassion	54
Tabel 4. 7 Rumus Norma Kategorisasi Variabel Stres Pengasuhan	55
Tabel 4. 8 Kategorisasi Data Variabel Stres Pengasuhan	55
Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas	56
Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas	57
Tabel 4. 11 Hasil Uji Hipotesis Pengaruh Self Compassion terhadap Stres Pengasuhan.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A. Kuesioner Penelitian	75
A.1 Informasi Penelitian	75
A.2 Informed Consent.....	76
A.3 Lembar Identitas.....	77
A.4 Skala <i>Self Compassion</i>	78
A.5 Skala Stres Pengasuhan Sebelum Modifikasi	80
A.6 Skala Stres Pengasuhan Setelah Modifikasi	82
B. <i>Expert Judgement</i> Skala	85
C. Uji Keterbacaan Alat Ukur Stres Pengasuhan.....	87
C.1 Lembar Uji Keterbacaan.....	87
C.2 Hasil Uji Keterbacaan.....	91
C.3 Skor Hasil Uji Keterbacaan	93
D. Bukti Perizinan Penggunaan Alat Ukur	94
D.1 Bukti Perizinan Alat Ukur <i>Self Compassion</i>	94
D.2 Bukti Perizinan Ala Ukur Stres Pengasuhan.....	94
E. Form Skrining Awal Penilaian Etik Penelitian.....	94
E.1 Form Skrining Awal Penilaian Etik Penelitian Pembimbing Utama	95
E.2 Form Skrining Awal Pemilaian Etik Penelitian Pembimbing Pendamping	98
F. Kartu Bimbingan.....	101
G. Formulir Bimbingan Skripsi.....	103
G.1 Formulir Skripsi Pembimbing Utama	103

G.2 Formulir Skripsi Pembimbing Pendamping.....	104
H. Informed Consent Studi Pendahuluan.....	105
H.1 Informed Consent Subjek P	105
H.2 Informed Consent Subjek RA	106
H.3 Informed Consent Subjek AF.....	107
I. Dokumentasi Studi Pendahuluan.....	108
J. Lembar Bimbingan Revisi Sempro/Semhas.....	109
K. Uji Coba Alat Ukur	111
K.1 Surat Izin Uji Coba Alat Ukur	111
K.2 Variabel <i>Self Compassion</i>	113
K.3 Variabel Stres Pengasuhan.....	116
K.4 Hasil Uji Coba Alat Ukur <i>Self Compassion Scale (SCS)</i>	118
K.5 Hasil Uji Coba Alat Ukur <i>Parenting Stress Scale (PSS)</i>	119
K.6 Dokumentasi Uji Coba Alat Ukur.....	120
L. Penelitian	121
L.1 Skala Final Untuk Pengambilan Data Penelitian.....	121
L.2 Surat Izin Penelitian.....	126
L.3 Variabel <i>Self Compassion</i>	129
L.4 Variabel Stres Pengasuhan	132
M. Hasil Analisis Data Penelitian	134
M.1 Hasil Uji Normalitas.....	134
M.2 Hasil Uji Linearitas.....	134
M.3 Hasil Uji Korelasi	135

M.4 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	135
N. Dokumentasi Penelitian.....	137
O. Sertifikat Plagiasi	139
P. Cek Referensi.....	140
P1. Cek Referensi Sebelum Seminar Proposal	140
P2. Cek Referensi Sebelum Seminar Hasil.....	141
Q. Cek Format	142