



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 4 Tahun 2025 Page 9113-9129

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Dinamika Self Compassion Ibu Bekerja : Analisis Kualitatif Pengalaman Asisten Rumah Tangga Dalam Menjalankan Peran Ganda

L. Fina Mahzuni Azki Sururi<sup>✉</sup>

Universitas Islam Negeri Sunana Kalijaga Yogyakarta

Email : [l.finamahzuni14@gmail.com](mailto:l.finamahzuni14@gmail.com)<sup>✉</sup>

### Abstrak

Peran ganda sebagai ibu dan pekerja seringkali menimbulkan tekanan fisik dan psikologis yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. *Self compassion* yang terdiri dari tiga komponen utama seperti *self kindness*, *mindfulness*, dan *common humanity* diyakini dapat menjadi mekanisme penanggulangan yang efektif. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif dengan melibatkan tiga orang ART yang memiliki anak usia sekolah. Tujuan dari penelitian ini untuk memahami dinamika *self compassion* pada ibu bekerja, khususnya pada Asisten Rumah Tangga (ART) dalam menjalankan peran ganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika *self compassion* pada partisipan berkembang seiring berjalannya waktu dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. *Self kindness* diwujudkan dengan pemberian waktu istirahat yang disengaja sebagai bentuk apresiasi terhadap pencapaian kecil dan penerimaan diri terhadap keterbatasan. *Mindfulness* diimplementasikan melalui upaya untuk fokus pada tugas yang sedang dikerjakan, baik saat bekerja maupun saat berinteraksi dengan anak, tanpa terhanut oleh pikiran-pikiran negatif atau kekhawatiran berlebihan. *Common humanitty* muncul saat partisipan menyadari bahwa kesulitan dan perjuangan yang dialami juga dirasakan oleh ibu bekerja lainnya, hal ini membantu mengurangi rasa bersalah. Presepsi peran gender dan dukungan keluarga berperan penting dalam terbentuknya dinamika *self compassion* yang dialami oleh ibu bekerja.

Kata Kunci : *Self Compassion, Ibu Bekerja Sebagai ART, Peran Ganda*

¥

## Abstract

The dual role of mother and worker often creates physical and psychological stress that can affect mental health. Self-compassion, which consists of three main components, namely self-kindness, mindfulness, and common humanity, is believed to be an effective coping mechanism. This qualitative research using a case study approach involved three domestic workers who have school-age children. The aim of this study is to understand the dynamics of self-compassion among working mothers, particularly domestic workers (ART), in fulfilling their dual roles. The results of the study show that the dynamics of self-compassion among participants developed over time and were influenced by various internal and external factors. Self-kindness was manifested through the intentional allocation of rest time as a form of appreciation for small achievements and self-acceptance of limitations. Mindfulness is implemented through efforts to focus on the task at hand, whether at work or when interacting with children, without being distracted by negative thoughts or excessive worries. Common humanity emerges when participants realize that the difficulties and struggles they experience are also felt by other working mothers, which helps reduce feelings of guilt. Perceptions of gender roles and family support play a significant role in shaping the dynamics of self-compassion experienced by working mothers.

*Keywords: Self-Compassion, Working Mothers As Domestic Workers, Dual Roles*

## PENDAHULUAN

Peran Perempuan yang sudah menikah tidak hanya sebagai ibu rumah tangga, mengurus keperluan rumah, mengurus keluarga dan anak-anaknya. Dengan adanya kesetaraan gender membuat perempuan yang sudah menikah kemudian memiliki anak berhak memilih dan mendapatkan pekerjaan. Perempuan yang sudah menikah kemudian memilih untuk bekerja disebut dengan ibu rumah tangga berperan ganda. Pada kenyataannya, tidak semua perempuan bekerja merupakan pilihan, melainkan bekerja karena keadaan. Beberapa kondisi yang menjadi penyebab ibu memutuskan untuk bekerja, diantaranya tuntutan finansial. Kebutuhan untuk memperoleh pendapatan tambahan, sebagai upaya aktualisasi diri, keinginan untuk mengembangkan bakat. Fakta yang banyak terjadi di masyarakat dengan perekonomian yang tidak memadai, sebagai tulang punggung keluarga, serta pendidikan yang tidak mendukung untuk bekerja di sektor formal (Tarigan et al. 2024). Banyak perempuan yang berperan menjadi ibu juga berperan sebagai pencari nafkah dengan bekerja. Fenomena perempuan bekerja dengan tujuan perekonomian yang mengharuskan seorang istri dan ibu rumah tangga bekerja di ruang publik. Namun, tidak banyak perempuan dengan pendidikan yang tinggi sehingga mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan keinginan kelomok. Akibatnya perempuan yang berpendidikan rendah akan memilih mencari kerja sebagai Asisten Rumah Tangga (ART) yang sekiranya tidak membutuhkan ijazah pendidikan yang tinggi (Na'mah 2018).

Perempuan yang bekerja tetap memiliki peran sebagai ibu rumah tangga maupun istri bagi suaminya saat di rumah. Peran ini menuntut untuk membagi waktu, energi, dan perhatian antara tanggung jawab domestik dan profesional. Hal ini menjadi tantangan yang dihadapi oleh Ibu ART tidak hanya mengurus rumah tangga majikan, dengan jam kerja yang panjang dan terkadang tidak terduga. Di saat bersamaan tetap harus menjalankan peran sebagai ibu, terutama bagi anak-anak yang masih bersekolah dan membutuhkan bimbingan serta dukungan emosional. Ini menggambarkan beban kerja yang di pikul oleh perempuan berperan ganda dan dapat menimbulkan konflik. Konflik peran ganda yang dialami ibu bekerja menurut Paden dan Buchler merupakan konflik peran yang muncul antara harapan dari kedua peran yang berbeda (Tidd and Friedman 2002). Tekanan dari peran ganda juga dapat memicu stres, kelelahan fisik dan mental, serta rasa bersalah karena merasa tidak maksimal dalam menjalankan satu peran.

Tekanan psikologis akibat peran ganda seringkali ditangani dengan mekanisme koping yang tidak sehat. Studi menunjukkan bahwa tanggung jawab ibu yang bekerja untuk merawat anak-anaknya dalam beberapa kasus menyebabkan kurangnya belas kasih pada diri. Penelitian dari Fadhilasalsanah menunjukkan bahwa ibu rumah tangga yang mengalami burnout memiliki tingkat *self compassion* yang lebih rendah (Fadilahasanah et al., n.d.). Kondisi mental yang lelah dan terkuras membuat ibu bekerja sulit untuk bersikap sabar dan pengertian terhadap diri sendiri. Ibu bekerja merasa tidak memiliki sumber daya emosional yang cukup untuk mengasahi diri. Ibu yang bekerja khawatir tentang mengatasi peran ganda sehari-hari yang menyebabkan stress, rasa bersalah dan ketidakpuasan dengan kinerja mereka baik dalam keluarga dan di tempat kerja (Nugrahaningsih and Irmawati 2022). Emosi negatif yang berkepanjangan dapat terjadi dan dirasakan oleh seseorang yang menanggapi kesulitan atau kegagalan dengan sikap mengkritik diri dan juga dapat menimbulkan permasalahan dalam ranah kejiwaan dan dalam hubungan sosial. Kritik diri terkait dengan kemunculan gejala distress, kecemasan, dan depresi (Greenhaus, J.D and Powel, G.N 2006). Salah satu konsep psikologis yang relevan untuk membantu individu mengatasi tekanan ini adalah *self compassion*. Definisi *self compassion* atau welas asih terhadap diri sendiri merupakan sikap baik dan pengertian terhadap diri sendiri saat menghadapi penderitaan, kegagalan, atau rasa tidak mampu daripada mengkritik diri sendiri.

*Self compassion* menurut Neff merupakan welas asih terhadap diri sendiri, saat mengalami penderitaan akibat keadaan eksternal atau kesalahan, kegagalan, dan ketidakmampuan diri. Welas asih diri melibatkan keterbukaan terhadap penderitaan diri, tidak menghindar atau memutuskan hubungan, membangkitkan keinginan untuk meringankan penderitaan diri dan menyembuhkan diri dengan kebaikan. Makna welas asih

bukan berarti mengabaikan rasa sakit, kekurangan dan kegagalan, melainkan melihatnya sebagai bagian dari pengalaman (K. D. Neff and Costigan, n.d.). Di tengah kompleksitas peran tersebut, kemampuan untuk memiliki *self compassion* menjadi penting. Kristin Neff membagi *self-compassion* ke dalam tiga dimensi utama: *self-kindness* versus *self-judgment*, *common humanity* versus *isolation*, dan *mindfulness* versus *over-identification* (K. Neff 2003). Ketiga dimensi ini mencerminkan sejauh mana individu mampu menerima diri, bersikap sadar, dan tidak terjebak dalam kritik internal saat menghadapi tantangan.

Ibu yang bekerja yang memiliki anak usia sekolah sering kali mengalami *self judgement* saat tidak mampu memenuhi ekspektasi sebagai ibu ideal atau pekerja yang produktif. Mereka juga rentan terhadap rasa isolasi karena kurangnya dukungan emosional, serta *over identification* terhadap pikiran dan emosi negatif yang muncul. Namun, disisi lain, beberapa ibu justru menunjukkan *self kindness* dan pemahamannya akan *common humanity* sehingga menyadari bahwa ketidaksempurnaan adalah bagian dari pengalaman semua orang tua. Penelitian terdahulu menemukan bahwa ibu bekerja dengan peran ganda, yakni sebagai ibu rumah tangga dan peran sebagai pemenuhan kebutuhan ekonomi dalam rumah tangga berdampak pada aktualisasi diri dalam mewujudkan eksistensi perempuan (Putri and Anzari 2021). Pada perempuan bekerja yang juga berperan sebagai ibu rumah tangga dapat menimbulkan konflik apabila tidak dapat menyeimbangkan waktu dan pengasuhan anak (Bishnoi, S et al. 2020). Sehingga penting bagi ibu bekerja untuk memahami tantangan yang akan dihadapi ketika berusaha untuk menyeimbangkan kehidupan profesional dan pribadinya. Emosi negatif berkepanjangan yang dirasakan oleh ibu bekerja di kota padat penduduk yang berasal dari urusan rumah tangga dan pekerjaan menimbulkan perasaan stres dan ketakutan menjadi tidak sempurna dan gagal dapat mempengaruhi *self compassion* (Aulia Kirana et al. 2025).

Dinamika *self compassion* dalam konteks ibu bekerja dengan anak usia sekolah menjadi menarik untuk diteliti karena dapat menggambarkan bagaimana perempuan menghadapi konflik peran dan tekanan psikologis secara internal. Pemahaman mendalam tentang dinamika ini penting untuk mengembangkan intervensi psikologis yang relevan untuk membantu perempuan membangun ketahanan diri, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta menjalani peran ganda dengan lebih sehat secara emosional. Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggali dinamika *self compassion* pada ibu bekerja terkhusus bekerja sebagai Asisten Rumah Tangga (ART) dengan lebih dari satu tempat dan memiliki anak usia sekolah, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memperkuat maupun menghambat perkembangan *self compassion* dalam kehidupan sehari-hari.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk melihat, memahami dan menafsirkan sejauh mana dinamika *self compassion* pada ibu rumah tangga yang bekerja sebagai Asisten Rumah Tangga (ART) lebih dari satu tempat kerja. Adapun penentuan pengambilan subjek menggunakan *purposive* sampling dengan tujuan untuk tertentu dan subjek sesuai dengan tujuan penelitian. Responden dalam penelitian ini sebanyak 3 ibu pekerja dengan karakteristik pemilihan responden yaitu perempuan yang sudah menikah kemudian bekerja sebagai Pekerja Rumah Tangga (PRT) selama lebih dari 5 tahun, memiliki anak yang masih sekolah (SD hingga SMP). Pemilihan kriteria di gunakan sebagai analisis mendalam terkait *self compassion*. Responden pertama (R1) ibu pekerja rumah tangga yang sudah bekerja selama 20 tahun di tiga tempat yang berbeda, memiliki 2 anak yang masih sekolah, responden kedua (R2) ibu pekerja rumah tangga dengan pengalaman kerja selama 15 tahun yang memiliki dua anak yang masih sekolah, dan responden ketiga (R3) ibu pekerja rumah tangga yang bekerja pada 2 tempat dengan pengalaman kerja selama 20 tahun serta memiliki 3 orang anak yang salah satunya masih sekolah. Adapun metode pengumpulan yang digunakan pada penelitian peran ganda ibu bekerja sebagai ART dilakukan antara lain wawancara dan observasi. Wawancara yang dilakukan berupa wawancara semi terstruktur dikarenakan realita di lapangan tidaklah sama dengan yang dibayangkan. Teknik triangulasi digunakan untuk membahas dinamika dari berbagai sudut pandang kajian teori untuk mendapatkan gambaran pemahaman yang lebih luas.(Hardani 2020)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan tiga informan yang merupakan ibu bekerja yang berprofesi sebagai Asisten Rumah Tangga (ART) di wilayah perkotaan dengan rentang usia 35-45 tahun, masing-masing memiliki anak dan aktif menjalankan peran ganda sebagai ibu dan pencari nafkah. Hasil analisis berdasarkan wawancara menghasilkan tida tema utama yang menggambarkan dinamika *self compassion* ibu bekerja yang berperan ganda :

### 3.1 Gambaran Responden

Responden pertama R.M berusia 35 tahun yang bekerja sebagai Asisten Rumah Tangga (ART) dengan pengalam bekerja selama 20. R.M sudah mulai bekerja sebagai ART saat sebelum menikah. R.M tinggal di lingkungan yang mayoritas adalah saudara dan bekerja sebagai ART. RM memiliki 2 anak (laki-laki dan perempuan) yang masih sekolah. Anak laki-laki Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan anak perempuan akhir Sekolah Dasar

(SD). RM bekerja pada tiga tempat dengan spesifikasi pekerjaan setiap tempat hampir sama yaitu semua pekerjaan rumah tangga, seperti menyapu, mengepel, memasak, mencuci, menggosok, membersihkan rumah dan menjaga rumah. RM mulai bekerja di pagi hari saat sebelum anak-anak mulai berangkat sekolah dengan menyiapkan sarapan, kemudian diantar oleh suami yang bekerja sebagai kuli bangunan. Saat satu pekerjaan selesai RM pulang untuk membelikan makan siang keluarga. Pekerjaan RM dimulai pagi dan selesai saat malam hari saat anak-anaknya sudah tidur. RM bekerja setiap hari senin hingga minggu dengan tidak ada hari libur terkecuali hari raya dan keadaan mendesak.

Hal yang menjadi pertimbangan RM memutuskan untuk bekerja adalah membantu suami dalam mencukupi perekonomian keluarga karena dalam pertimbangannya dengan suami bahwa semua kebutuhan pendidikan dan keluarga belum tercukupi jika hanya suami yang bekerja. Serta keputusan menjadi pekerja rumah tangga adalah pekerjaan yang mudah dijangkau dengan pendidikan seadanya dan berdasarkan kemampuan yang ada. Pada dasarnya, dengan RM bekerja di tiga tempat belum memenuhi setiap kebutuhan yang bertambah setiap waktu karena pekerjaan suami sebagai kuli bangunan belum tentu bekerja setiap hari. Namun, demikian RM harus tetap bekerja setiap hari tanpa libur, bahkan saat anak-anak sakit dan membutuhkan peran ibu dirumah. Hal ini membuat RM memiliki konflik batin yang terjadi pada ibu bekerja sebagai pencari nafkah seperti rasa bersalah yang berkepanjangan terhadap anak dan keluarga.

Responden kedua adalah JM berusia 38 tahun yang bekerja sebagai Asisten Rumah Tangga (ART) dengan pengalaman kerja selama 15 tahun. JM tinggal di sebidang tanah dan rumah atas bantuan dari pemerintah berbahan bata merah. JM bekerja pada dua tempat dimana spesifikasi setiap tempat berbeda jenis pekerjaan, tempat pertama bekerja menyapu dan mengepel kemudian tempat kedua dengan mencuci dan menggosok. Waktu bekerja responden dimulai dari pukul 05.00 pagi di tempat pertama hingga pukul 07.30 dan tempat kedua dimulai pukul 08.00 hingga pukul 10.00 WIB setiap hari senin sampai dengan minggu. JM dikaruniai 2 orang anak yaitu putra dan putri yang berusia 18 tahun dan 12 tahun. Dalam kesehariannya, JM mulai berangkat bekerja setelah adzan subuh berkumandang dan memasak sarapan keluarga, kemudian berangkat bekerja pada lokasi pertama dengan diantar oleh suami yang juga bekerja sebagai kuli bangunan. Setelah kedua pekerjaan selesai JM melanjutkan pekerjaan dirumah seperti membersihkan rumah, mencuci pakaian, dan memasak makanan untuk keluarga.

Hal yang menjadi pertimbangan JM memutuskan untuk bekerja adalah membantu suami dalam mencukupi perekonomian keluarga karena dalam pertimbangannya dengan suami bahwa semua kebutuhan pendidikan dan keluarga belum tercukupi jika hanya suami

yang bekerja. Serta keputusan menjadi pekerja rumah tangga adalah pekerjaan yang mudah dijangkau dengan pendidikan seadanya dan berdasarkan kemampuan yang ada. Pada dasarnya, dengan JM bekerja di dua tempat belum memenuhi setiap kebutuhan yang bertambah setiap waktu karena pekerjaan suami sebagai kuli bangunan belum tentu bekerja setiap hari. Namun demikian, putra JM menginginkan lebih banyak waktu luang untuk menemani mereka di rumah sebagai ibu.

Responden ketiga adalah SR berusia 45 tahun yang bekerja sebagai Asisten Rumah Tangga (ART) dengan pengalaman kerja 20 tahun lebih. SR tinggal di sebidang tanah milik tetangga dengan bangunan rumah bantuan dari pemerintah berbahan papan. SR memiliki total 5 anak dengan 2 anak (laki-laki) bawaan dari suami dan 3 anak (2 perempuan dan 1 laki-laki). Saat ini hanya satu yang masih usia sekolah dasar sebagai tanggungan pendidikan dan dua lainnya sudah bekerja, namun masih tinggal dalam satu rumah dengan SR dan suami. SR memiliki suami yang tidak bekerja dikarenakan kondisinya yang kurang sempurna, sehingga SR menjadi tulang punggung keluarga. SR bekerja pada tiga tempat sebagai Asisten Rumah Tangga (ART) dengan spesifikasi pekerjaan setiap tempat adalah membersihkan rumah, mencuci, menggosok, merapikan ruangan dan lemari, menyapu, mengepel dan membersihkan taman. SR mulai bekerja dari pagi hari setelah memasak dan menyiapkan sarapan untuk keluarga. Anak yang masih sekolah diantar oleh kakak perempuan sebelum berangkat bekerja yang juga berprofesi pada pekerjaan rumah tangga. Pembagian waktu pekerjaan yang dilakukan selama senin hingga minggu dengan waktu yang fleksibel, ketika pekerjaan pada satu tempat selesai, maka dilanjutkan pada tempat lain hingga malam hari.

Hal yang menjadi pertimbangan SR memutuskan untuk bekerja adalah sebagai tulang punggung utama yang bekerja dirumah. Walaupun SR memiliki anak yang sudah bekerja, namun kebutuhan rumah tetap SR yang harus memenuhi karena masih memiliki anak usia sekolah dan suami yang tidak bekerja. Keputusan SR menjadi pekerja rumah tangga adalah pekerjaan yang mudah dijangkau dengan pendidikan seadanya dan berdasarkan kemampuan yang ada. Pada dasarnya, dengan SR bekerja di tiga tempat belum memenuhi setiap kebutuhan yang bertambah setiap waktu karena suami tidak bekerja. Belum lagi kebutuhan keadaan suami yang tidak baik dengan tuntutan yang banyak seperti kebutuhan rokok dan makan yang mengharuskan lauk pauk yang lengkap. Namun, demikian SR harus tetap bekerja setiap hari tanpa libur, bahkan saat anak-anak sakit dan membutuhkan peran ibu dirumah. Hal ini membuat SR memiliki konflik batin yang terjadi pada ibu bekerja sebagai pencari nafkah seperti rasa bersalah yang berkepanjangan terhadap anak dan keluarga.

### 3.2 *Self Compassion* Ibu Rumah Tangga yang Bekerja Sebagai ART

*Self Kindness* merupakan salah satu dimensi utama *self compassion* yang merujuk pada kemampuan individu untuk memperlakukan diri sendiri dengan kelembutan, pengertian dan kasih sayang, terutama saat menghadapi kesulitan. Pada ibu bekerja dengan peran ganda sebagai ART, dimensi ini tercermin dalam cara menerima keterbatasan, mengurangi kritik terhadap diri sendiri, dan berupaya menjaga kondisi emosional meskipun dalam tekanan ekonomi dan peran yang berat. Sebagai ibu yang bekerja dan memiliki anak usia sekolah, para responden menunjukkan berbagai cara dalam merawat diri mereka sendiri ditengah tekanan dan kelelahan kerja yang sering muncul. Saat merasa sangat lelah dari pekerjaan, mereka belajar untuk mengenal batas diri dan memberi ruang bahwa tidak harus selalu kuat.

Responden pertama, RM menunjukkan penerimaan terhadap beban kerja yang tinggi sebagai konsekuensi untuk mencukupi kebutuhan keluarga dengan menerima segala bentuk pekerjaan yang diberikan oleh majikan satu dengan menyesuaikan waktu kerja di tempat lain seperti lembur, menjaga rumah saat waktu pekerjaan kedua secara bersamaan. Kemudian RM menerima kenyataan bahwa bekerja di tiga rumah itu sangat melelahkan dengan bekerja dimulai saat pagi hingga malam dan tanpa libur, namun RM menyadari bahwa jika RM hanya bekerja pada satu tempat saja uang yang dihasilkan tidak akan cukup untuk membayar sekolah dan kebutuhan harian, sehingga harus dijalani dengan anggapan bagan dari perjuangan supaya anak tetap sekolah. Menghindari sikap menyalahkan diri sendiri ketika tidak dapat menyediakan waktu yang cukup untuk anak, namun tetap menjaga komunikasi emosional di sela-sela kesempatan dengan pulang sejenak ketika jam makan siang untuk mengantarkan makanan kepada suami dan anak ataupun dengan meminta bantuan kepada kakak untuk mengantar makanan kerumah saat RM tidak bisa pulang kerumah membuat RM merasa tenang. Serta memberikan apresiasi pada dirinya karena mampu membantu menopang ekonomi keluarga di tengah ketidakpastian pendapatan suami seperti halnya yang dilakukan ketika pulang kerja dengan rasa lelah, namun tetap lega disaat bisa membayar uang sekolah anak tepat waktu, kebutuhan rumah dan proses renovasi rumah yang sudah tidak layak.

Responden kedua, JM memaklumi keterbatasan fisik dan waktu, dengan tetap mengupayakan momen kebersamaan sederhana bersama anak seperti jalan-jalan di pagi hari melihat pemandangan kota, memasak makanan kesukaan keluarga dan menonton televisi bersama. JM menghindari rasa iri terhadap keluarga lain yang memiliki waktu luang lebih seperti saran dari suami, dan menggantinya dengan rasa syukur atas kemampuan untuk tetap memberikan kebutuhan dasar anak dengan berangkat ke pengajian untuk

mendengarkan ceramah yang dapat menyejukan hati saat lelah bekerja. Responden ketiga, SR memberi pemakluman pada diri sendiri atas kelelahan fisik dan emosional akibat menjadi satu-satunya pencari nafkah dengan cara beristirahat setelah pulang kerja dan tidur untuk memberikan badan dan pikiran istirahat. SR menguatkan diri dengan memandangi perjuangan sebagai bentuk kasih sayang pada anak dan keluarga, hal ini dilakukan dengan melihat anak dan keluarga saat dirumah bahagia dengan hasil kerjanya yang dapat memenuhi kebutuhan seperti pangan dan sandang. Serta RT menghindari sikap perfeksionis dalam mengasuh anak, dengan menerima bahwa keterbatasan waktu tidak mengurangi nilai kasih sayang yang diberikan dengan cara SR tetap membantu anak belajar saat malam hari dan membantu tugas prakarya yang bisa dibantu dengan keahlian SR.

*Mindfulness* dalam *self compassion* adalah kemampuan untuk menyadari dan menerima pengalaman, pikiran, maupun emosi yang muncul secara seimbang, tanpa berlebihan dalam mengabaikan atau melekat pada rasa sakit. Pada ibu bekerja dengan peran ganda sebagai ART, *mindfulness* membantu mereka mengenali beban dan tekanan hidup secara realistis. Responden pertama, RM menyadari rasa lelah fisik akibat beban kerja, namun tidak membiarkannya memicu kemarahan pada diri atau keluarga. Saat lelah sepulang kerja, RM segera berganti pakaian sebagai upaya mengganti emosi pekerjaan menjadi hangat saat dirumah bertemu dengan keluarga. RM mengelola perasaan sedih ketika tidak bisa menemani anak, dengan memfokuskan pikiran pada tujuan jangka panjang, yaitu pendidikan dan kebutuhan keluarga. Serta RM mampu mengamati perasaan iri saat melihat tetangga memiliki waktu bersama anak, kemudian RM mengubahnya menjadi motivasi tanpa larut dalam rasa kecewa dengan yakin bahwa apa yang dilakukan saat ini akan menghasilkan kebahagiaan suatu saat nanti.

Responden kedua, JM menyadari adanya tekanan ekonomi untuk memenuhi kebutuhan hidup dan pendidikan anak, namun JM tidak membiarkannya menutupi rasa syukur atas masih adanya pekerjaan. JM merasa stres ketika awal bulan saat gaji tiba, namun semua kebutuhan belum terpenuhi karena banyak biaya tak terduga yang dikeluarkan. Ketika stres mulai masuk pada pikiran, JM berusaha untuk tetap tenang dalam menyadari perasaan dan afirmasi dari suami membantu JM pada hal yang positif. Responden ketiga, SR menyadari dirinya sebagai satu-satunya pencari nafkah dalam keluarga dan menerima kenyataan tersebut tanpa berlebihan menyalahkan pasangan. SR mengakui bahwa beban kerja sering membuat fisik sangat lelah, sehingga jika sudah terlalu berat akan menimbulkan penyakit fisik seperti asam lambung naik akibat beban pikiran berlebih. SR selalu berusaha menjaga stamina dengan menggunakan sepeda saat pergi bekerja dan istirahat cukup setelah pekerjaan rumah selesai serta saat hari libur. SR menahan

diri untuk tidak terjebak dalam pikiran negatif tentang masa depan dengan melakukan hal-hal positif seperti pergi pengajian dan berkumpul bersama ibu-ibu PKK.

*Common Humanity* dalam *self compassion* merupakan kemampuan untuk memahami bahwa penderitaan, keterbatasan, dan tantangan adalah bagian dari pengalaman manusia yang universal, sehingga individu tidak merasa sendirian dalam menghadapi kesulitan (Neff, 2003). Pada ibu bekerja dengan peran ganda sebagai ART, dimensi ini membantu mereka memaknai beban kerja dan keterbatasan ekonomi sebagai realitas yang dialami banyak orang, sehingga dapat mengurangi rasa terisolasi. Responden pertama, RM menyadari bahwa ibu di lingkungan sekitar juga bekerja keras demi mencukupi kebutuhan keluarga meskipun dengan cara yang berbeda. RM menganggap keadaan yang dialaminya sebagai bagian dari realitas kehidupan bahwa ketika sudah menikah dan memiliki anak sebagai tanggung jawab bersama, bukan hanya tanggung jawab suami. RM menemukan kekuatan melalui cerita dengan sesama pekerja rumah tangga yang berada di tempat kerja dan keluarga yang juga menjadi asisten rumah tangga. Sehingga RM tidak merasa bekerja pada bidang ART bukan merupakan kegagalan, melainkan pekerjaan mulia.

Responden kedua, bekerja sebagai ART membuat JM menyadari bahwa perjuangan ekonomi keluarga adalah bagian dari siklus hidup yang dialami oleh banyak ibu yang bekerja. Setiap ibu yang bekerja pasti memiliki konsekuensi yang membuat JM mengerti bahwa kekurangan waktu bersama anak bukan hanya dialami oleh JM, tetapi juga ibu bekerja lainnya. JM aktif pada kegiatan bersama ibu bekerja yang saling memberi dukungan emosional dan motivasi. Namun, ketika terjadi hal buruk seperti ucapan dari ibu bekerja dengan profesi lain atau ibu rumah tangga lain, suami menjadi dukungan pertama yang membantu JM tetap tegar dengan memberikan masukan untuk tidak mendengarkan kata-kata yang tidak baik dan tidak benar dari orang lain yang hanya melihat kehidupan keluarga JM dari sisi luar. Responden ketiga, SR menerima kenyataan bahwa menjadi satu-satunya pencari nafkah dalam keluarga memang berat, terkadang muncul rasa iri melihat keluarga lain yang bekerja secara utuh suami dan istri, namun SR tetap bertahan dan bersyukur selama memiliki keluarga dan suami. SR merasa pengorbanannya dengan bekerja demi keluarga adalah bagian dari nilai peran ibu. Terkadang ketika SR memiliki masalah dan perasaan gelisah, keluarga menjadi tempat bercerita, namun tidak semua masalah bisa diselesaikan dengan bantuan keluarga. SR memiliki kelompok pengajian yang banyak membantunya dalam menyelesaikan masalah ataupun berbagi cerita yang membuat SR merasa tidak sendiri.

#### Pembahasan

Dalam struktur keluarga dengan istri yang bekerja dapat menimbulkan konflik antar

pasangan. Sumber konflik bisa datang dari permasalahan pekerjaan ataupun masalah dalam rumah tangga, dan masing-masing dapat mempengaruhi baik dalam kehidupan rumah tangga maupun pekerjaan. (Greenhaus and Beutell 1985) Sebagian besar pasangan yang lebih banyak mengalami konflik antara pekerjaan dan rumah tangga adalah kaum wanita. (Erdogan et al. 2021) wanita dituntut memiliki peran yang lebih besar dalam urusan rumah tangga, mendidik anak, melayani suami dan memenuhi segala sumber ketegangan baik dengan pasangan maupun konflik internal dengan diri sendiri. Demikian pula yang dialami oleh ketiga responden, dimana ketiganya mengalami bentuk konflik yang serupa yaitu dari sisi pekerjaan dan keluarga. Namun, dimensi konflik yang dialami setiap responden berbeda-beda. Pada responden pertama, konflik yang dirasakan berasal dari tekanan pekerjaan yang lebih berat, sedangkan responden kedua mengalami konflik utama yang berasal dari keluarga terutama anak, dan responden ketiga mengalami konflik berasal dari anak dan suami dengan kebutuhan yang berbeda. Menurut Allen, perempuan yang merasa gagal menjalankan tugasnya dengan baik cenderung mengalami penyesalan berulang. Ketika tingkat *self compassion* seseorang rendah, maka rasa takut terhadap kemungkinan kegagalan, serta cenderung bersikap lebih egois. (K. Neff 2003)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self compassion* pada ibu bekerja dengan peran ganda sebagai Asisten Rumah Tangga (ART) terbentuk melalui interaksi kompleks antara tuntutan ekonomi, peran keluarga, dan strategi adaptasi psikologis yang mereka kembangkan. Ketiga dimensi utama *self compassion* yaitu *self kindness*, *mindfulness*, dan *common humanity* berada pada setiap subjek dengan kondisi yang berbeda. Pada dimensi *self kindness* ketiga responden memperlihatkan kemampuan untuk bersikap hangat dan memaklumi keterbatasan diri ketika menghadapi beban kerja yang berat serta minim waktu bersama dengan keluarga. Setiap responden mampu menghindari kritik diri berlebihan dengan cara memaknai pekerjaan sebagai bentuk kasih sayang dan tanggung jawab terhadap keluarga. Bentuk apresiasi terhadap diri sendiri juga muncul, khususnya pada kemampuan menopang ekonomi rumah tangga di tengah ketidakpastian pendapatan suami bagi responden RM dan JM. Strategi ini sejalan dengan temuan Neff yang mengatakan bahwa *self kindness* dapat mencegah individu terjebak dalam rasa bersalah. (K. D. Neff 2011) Pada dimensi *mindfulness* ketiga responden menunjukkan kesadaran penuh terhadap kondisi emosional dan fisik yang mereka alami. Kesadaran ini memungkinkan responden untuk menerima rasa lelah, sedih, atau rindu sebagai bagian wajar dari konsekuensi peran ganda. Responden mampu mengarahkan fokus pada tujuan jangka panjang seperti pendidikan dan kesejahteraan anak, sekaligus memanfaatkan momen singkat untuk interaksi bermakna. Hal ini memperkuat argumen Germer bahwa *mindfulness*

membantu individu merespon kesulitan dengan cara yang lebih adaptif dan seimbang.(K. Neff and Germer 2017)

Dimensi *common humanity* pada ketiga subjek ibu bekerja dengan peran ganda sebagai Asisten Rumah Tangga (IRT) tampak melalui kesadaran bahwa kesulitan ekonomi, keterbatasan waktu, dan tuntutan peran ganda merupakan pengalaman yang juga dialami oleh banyak individu lain, khususnya perempuan dalam situasi serupa. Responden pertama yang bekerja pada tiga tempat dengan suami berpenghasilan tidak tetap sebagai kuli bangunan, memaknai perjuangannya sebagai bagian dari kenyataan kehidupan yang dialami setiap orang, sehingga tidak merasa terbebani oleh stigma atau rasa malu. Responden kedua yang bekerja di dua tempat menunjukkan kesadaran bahwa keterbatasan interaksi dengan anak bukanlah kegagalan pribadi, melainkan konsekuensi umum dari peran ibu bekerja. Hal ini membantu dalam mengurangi rasa bersalah pada ibu yang bekerja. Sementara responden ketiga, menjadi satu-satunya pencari nafkah karena suami tidak bekerja, memaknai pengorbanan sebagai bagian dari peran ibu dan merasa terhubung dengan perempuan lain yang menjalani peran serupa. Selaras dengan konsep *common humanity* yang dikemukakan oleh Neff, kesadaran akan keberadaan pengalaman mengurangi rasa keterasingan, meningkatkan solidaritas, dan memperkuat ketahanan psikologis responden dalam menghadapi tekanan hidup.(K. Neff 2003)

Secara keseluruhan, dinamika *self compassion* pada ketiga responden memperlihatkan fungsi ganda, yaitu pertama sebagai mekanisme regulasi emosi yang menahan dampak negatif dari tuntutan peran ganda dan tekanan ekonomi. Dalam penelitian ini digambarkan oleh ketiga responden yaitu ketika merasa lelah dengan pekerjaan maupun urusan rumah akan mencari waktu untuk jeda singkat bagi diri sendiri dengan beristirahat. Hal ini dilakukan sebagai bentuk regulasi emosi menerima diri dengan realitas. Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik ketika berada dalam situasi yang penuh tekanan akan lebih mampu mengendalikan emosinya sehingga dapat menyelesaikan masalah dengan keyakinan setelah emosi negatif menurun.(Saedpanah 2016) Individu yang jarang melakukan penekanan ekspresi emosi saat berada dalam situasi yang penuh tekanan sehingga akan lebih mampu mengelola emosinya menjadi positif.(Gross and John 2003) Kedua, sebagai sumber kekuatan internal untuk mempertahankan motivasi bekerja demi kesejahteraan keluarga. Bagi seorang ibu yang bekerja, *self compassion* dapat menjadi sumber kekuatan untuk menerima ketidak sempurnaan dan kesalahan baik dalam rumah tangga maupun pekerjaan. Responden kedua mengalami kejadian saat di tempat kerja sebagai ART yang tidak sengaja menggosongkan baju majikannya dan merasa bersalah serta cemas akan dimarahi. Alih-alih menyalahkan diri, JM bersikap jujur kepada majikannya.

Dengan menerima bahwa membuat kesalahan adalah bagian dari menjadi manusia. Kemudian pada responden ketiga yang merasa sendirian dalam berjuang untuk ekonomi keluarga sehingga saat perasaan lelah setelah seharian bekerja sedikit berkurang dengan melihat keluarga dalam keadaan baik dan aman. Dengan demikian, dapat diperkirakan bahwa orang yang memiliki *self compassion* memiliki keterlibatan kerja yang lebih tinggi karena motivasi intrinsik yang tinggi. (Bahrami Nejad Joneghani et al. 2023)

Temuan ini mengindikasikan bahwa *self compassion* bukan hanya kemampuan individual, melainkan keterampilan adaptif yang terbentuk dari interaksi pengalaman hidup, konteks sosial-ekonomi, dan nilai-nilai kultural yang memaknai pengorbanan sebagai bentuk cinta dan tanggung jawab. Keberadaan *self compassion* dapat membuat konflik yang dihadapi terasa lebih ringan, karena adanya dorongan untuk memberikan kebaikan dan kasih sayang pada diri sendiri tanpa terlalu fokus pada masalah yang sedang dihadapi. Beberapa faktor yang mendukung *self compassion* ibu bekerja dengan peran ganda meliputi manajemen waktu, spiritualitas, dukungan sosial dan keluarga responden. Manajemen waktu dilakukan untuk meminimalisir konflik dan tekanan antara pekerjaan dan keluarga. ketika dirumah fokus pada pekerjaan rumah, dan ketika di tempat kerja fokus pada pekerjaan. Dari ketiga responden memiliki manajemen waktu yang cukup baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa salah satu upaya yang dilakukan oleh perempuan bekerja untuk mengatasi stres kerja adalah dengan manajemen waktu.

Dukungan sosial berupa nasihat, informasi, dan dukungan emosional dari orang terdekat. Menurut Akin et al, dukungan dapat berupa empati, perhatian, cinta, kepercayaan, uang dan energi. (Akin, A et al. 2011) Artinya, ketika ibu memiliki perasaan positif yang didapatkan dari dukungan sosial, maka akan membantu ibu memiliki kepribadian yang *compassionate*. Dalam hal ini dukungan yang dimiliki oleh ketiga responden meliputi keluarga besar atau orang-orang yang dapat dipercaya untuk membantu dalam hal pengasuhan anak, terutama ketika mereka harus bekerja dan meninggalkan anak-anak dirumah. Responden pertama dan kedua dibantu oleh keluarga yang tinggal dekat dengan rumah tinggal mereka. Sementara responden ketiga tinggal jauh dari saudara dekat dan memiliki dukungan sosial dari anak dan orang terpercaya seperti teman sesama pekerja ART maupun sesama anggota pengajian. Dukungan keluarga merupakan kekuatan bagi ibu bekerja untuk mengurangi tekanan-tekanan yang didapatkan dalam bekerja sebagai ART.

Dukungan sosial serta perhatian dari keluarga dapat membuat ibu mengasihani dan mencintai diri sendiri ketika dihadapkan dengan keterbatasan. (Fauziah et al. 2022) Selain itu, spiritualitas menjadi pemaknaan dan tujuan hidup bagi responden dalam melalui berbagai situasi. Ibu bekerja yang seringkali merasakan tekanan besar tekanan besar

sebagai ibu dan pekerja dapat menyebabkan rasa bersalah. Sehingga melalui spiritualitas responden dapat mengambil makna bahwa nilai diri tidak ditentukan oleh seberapa baik responden memenuhi semua peran. Ketiga responden menunjukkan spiritualitas dengan mensyukuri kondisi yang terjadi saat ini dan mengikuti kegiatan positif seperti pengajian rutin sebagai upaya kebersyukuran. Hal ini sejalan dengan pendapat Paragment et al bahwa kemampuan individu dalam mengembangkan rasa penerimaan diri dan sisi spiritualitasnya ketika mengalami pengalaman yang negatif dan mempengaruhi kondisi kesehatan mentalnya.(Pargament et al. 1990)

## SIMPULAN

Penelitian ini mengungkap bahwa *self compassion* pada ibu yang bekerja dengan peran ganda sebagai ART di beberapa tempat memiliki konflik serupa namun dalam bentuk yang berbeda. Seperti konflik keluarga akibat dari komunikasi kurang baik yang terjadi sehingga berdampak pada anak dan suami, serta konflik yang terjadi saat bekerja di rumah majikan. Kemudian ibu bekerja membangun penerimaan diri melalui dukungan sosial dari keluarga dan orang terdekat seperti rekan kerja, keluarga dekat. *Self compassion* terlihat dalam bentuk *self kindness*, *mindfulness*, dan *common humanity* yang membentuk ruang aman emosional bagi para ibu untuk bertahan dan menemukan makna dalam kehidupan sebagai ibu bekerja dengan peran ganda. Praktik *self compassion* dalam kehidupan sehari-hari seperti pada dimensi *self kindness* ketiga responden memperlihatkan kemampuan untuk bersikap hangat dan memaklumi keterbatasan diri ketika menghadapi beban kerja yang berat serta minim waktu bersama dengan keluarga. Pada dimensi *mindfulness* ketiga responden menunjukkan kesadaran penuh terhadap kondisi emosional dan fisik yang mereka alami. Dimensi *common humanity* pada ketiga subjek ibu bekerja dengan peran ganda sebagai Asisten Rumah Tangga (IRT) tampak melalui kesadaran bahwa kesulitan ekonomi, keterbatasan waktu, dan tuntutan peran ganda merupakan pengalaman yang juga dialami oleh banyak individu lain, khususnya perempuan dalam situasi serupa. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu tidak menggali informasi lebih lanjut mengenai sudut pandang orang terdekat seperti suami terhadap ibu bekerja yang memiliki peran ganda untuk memahami latar belakang munculnya konflik peran ganda pada ibu bekerja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akin, A, Kayis, A.R, and Satici, S.A. 2011. "Self Compassion and Social Support." Paper presented at In International Conference on New Trends in Education and Their Implications. *ICONTE*, April 27.
- Aulia Kirana, Agustini Agustini, and Tisah Rahmadanti. 2025. "Self Compassion Dan Resilience Pada Ibu Bekerja Di Tangerang." *Journal Scientific of Mandalika (JSM)* 6: 480–87.
- Bahrami Nejad Joneghani, Reihaneh, Rayehe Bahrami Nejad Joneghani, Hakimeh Dustmohammadloo, Parisa Bouzari, Pejman Ebrahimi, and Mária Fekete-Farkas. 2023. "Self-Compassion, Work Engagement and Job Performance among Intensive Care Nurses during COVID-19 Pandemic: The Mediation Role of Mental Health and the Moderating Role of Gender." *Healthcare* 11 (13): 1884. <https://doi.org/10.3390/healthcare11131884>.
- Bishnoi, S, Malik, P., and Yadav, P. 2020. "A Review of Effects of Working Mothers on Children's Development." *Research Trends in Home Science and Extension* 4. <https://doi.org/10.22271/ed.book.960>.
- Erdogan, Irmak, Hakan Ozcelik, and Jessica Bagger. 2021. "Roles and Work–Family Conflict: How Role Salience and Gender Come into Play." *The International Journal of Human Resource Management* 32 (8): 1778–800. <https://doi.org/10.1080/09585192.2019.1588346>.
- Fadilahasanah, Salsa, Cempaka Putrie Dimala, and Ananda Saadatul Maulidia. n.d. *Fenomena Burnout Ibu Rumah Tangga: Studi Berbasis Stres dan Dukungan Sosial*.
- Fauziah, Alia Rizki, Hera L. Mikarsa, Wahyu Rahardjo, and Tety Elida. 2022. "Dukungan Sosial Dan Self-Compassion Pada Ibu Primipara." *Jurnal Psikologi* 15 (2): 387–400. <https://doi.org/10.35760/psi.2022.v15i2.7124>.
- Greenhaus, J.D, Greenhaus, J.D, and Powel, G.N. 2006. "When Work and Family Are Allies : A Theory of Work-Family Enrichment." *The Academy of Management Review* 31 (1): 72–92. <https://doi.org/10.2307/20159186>.
- Greenhaus, Jeffrey H., and Nicholas J. Beutell. 1985. "Sources of Conflict between Work and Family Roles." *The Academy of Management Review* 10 (1): 76. <https://doi.org/10.2307/258214>.
- Gross, James J., and Oliver P. John. 2003. "Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology* 85 (2): 348–62. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>.
- Hardani. 2020. *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*. Pustaka Ilmu.
- Na'mah, Lathifatun. 2018. "Pendidikan Berbasis Parenting Sebagai Simbiosis Peran Ganda Seorang Ibu (Kajian Fenomenologis Edmund Husserl)." *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal* 5 (2): 245. <https://doi.org/10.21043/thufula.v5i2.3474>.
- Neff, Kristin. 2003. "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself." *Self and Identity* 2 (2): 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>.
- Neff, Kristin 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>.
- Neff, Kristin D, and Andrew P Costigan. n.d. *Self-Compassion, Wellbeing, and Happiness*.
- Neff, Kristin, and Christopher Germer. 2017. *Self-Compassion and Psychological Well-Being*. Edited by Emma M. Seppälä, Emiliana Simon-Thomas, Stephanie L. Brown, Monica C. Worline, C. Daryl Cameron, and James R. Doty. Vol. 1. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190464684.013.27>.
- Nugrahaningsih, Tri Hardjanti, and Bernadeta Irmawati. 2022. "Pengaruh Konflik Keluarga Dan Pekerjaan Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Moderating Faktor Kecerdasan Emosional Pada Karyawan Work for Home Sebagai Dampak COVID-19." *Sebatik* 26 (2): 688–96. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v26i2.1911>.
- Pargament, Kenneth I., David S. Ensing, Kathryn Falgout, et al. 1990. "God Help Me: (I): Religious Coping Efforts as Predictors of the Outcomes to Significant Negative Life Events." *American Journal of Community Psychology* 18 (6): 793–824. <https://doi.org/10.1007/BF00938065>.
- Putri, Amelia Susanto, and Prawinda Putri Anzari. 2021. "Dinamika peran ganda perempuan dalam keluarga petani di Indonesia." *Jurnal Integrasi dan Harmoni Inovatif Ilmu-Ilmu Sosial (JIHIS)* 1 (6): 757–63. <https://doi.org/10.17977/um063v1i6p757-763>.
- Saedpanah, Darya. 2016. "The Effect of Emotion Regulation Training on Occupational Stress of Critical Care Nurses." *Journal Of Clinical And Diagnostic Research*, ahead of print. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2016/23693.9042>.
- Tarigan, Evlyn Lestari Br, Luh Putu Sendratari, and Fitri Noviani. 2024. *Resolusi Konflik Peran Ganda Perempuan Buruh Bangunan Di Desa Tambalang Kecamatan Kubutambahan Kabupaten Buleleng Provinsi Bali dan Potensinya Sebagai Sumber Belajar Sosiologi di SMA*. 6.
- Tidd, Simon T., and Raymond A. Friedman. 2002. "Conflict Style and Coping With Role Conflict: An Extension of The Uncertainty Model of Work Stress." *International Journal of Conflict Management* 13 (3): 236–57. <https://doi.org/10.1108/eb022875>.