

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN *WORK-FAMILY CONFLICT* PADA IBU PEKERJA

Daniar Atika Utami

Fakultas Psikologi – Universitas Surabaya

Dra. Sri Wahyuningsih, M.Kes

Ni Putu Adelia Kesumaningsari, S.Psi., M.Sc

ABSTRAK

Peran ganda perempuan yang harus bertanggung jawab dalam keluarga dan pekerjaan memicu adanya konflik yang disebut *work-family conflict*. Adanya konflik tersebut dapat diminimalisir dengan salah satu kemampuan internal yang disebut *self-compassion* yaitu pemahaman terhadap diri sendiri untuk menerima segala kekurangannya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan *self-compassion* dan *work-family conflict* yang dialami oleh buruh pabrik perempuan. Responden dalam penelitian ini berjumlah 100 orang perempuan yang bekerja sebagai buruh pabrik dengan kriteria berstatus menikah dan memiliki minimal 1 anak yang masih tinggal bersama. Pengumpulan data dilakukan metode kuantitatif dengan menggunakan kuisioner *Self-Compassion* dan kuisioner *work-family conflict* versi Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-compassion* dan *work-family conflict* ($\beta = -.0669$; $R^2 = 0.448$; $p < 0,05$). Hal ini berarti *self-compassion* berasosiasi dengan *work-family conflict*, yaitu semakin tinggi tingkat *self-compassion* maka tingkat *work-family conflict* yang dialami oleh pekerja buruh perempuan semakin rendah, begitu pula sebaliknya. Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kontribusi *self-compassion* terhadap *work-family conflict* ialah sebesar 44,8 %. Temuan ini menggambarkan bahwa *self-compassion* menjadi faktor internal individu yang berkontribusi terhadap *work-family conflict* yang dialami pekerja buruh perempuan. Implikasi untuk penelitian selanjutnya adalah mempertimbangkan pendidikan minimum responden dan memperhitungkan waktu luang responden.

Kata Kunci: *self-compassion*, *work-family conflict*, ibu pekerja.

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND WORK-FAMILY CONFLICT IN FEMALE WORKERS

Daniar Atika Utami

Faculty of Psychology – Surabaya University

Dra. Sri Wahyuningsih, M.Kes

Ni Putu Adelia Kesumaningsari, S.Psi., M.Sc

ABSTRACT

The dual role of women must be responsible in the family and work triggers a conflict called work-family conflict. The existence of these conflicts can be finalized by an internal capability called self-compassion. *This study aims to examine the relationship between self-compassion and work-family conflict in working mothers. Respondents in this study amounted to 100 women with the criteria of being married, and at least having 1 child who still lives together. Data collection was carried out by quantitative methods using self-compassion questionnaire (SCQ) and the Indonesian version of work-family conflict questionnaire (WFCQ). The results showed that there was significant negative relationship between self-compassion and work-family conflict ($\beta = -.0669$; $R^2 = 0.448$; $p < 0,05$). This means, that self-compassion associated with work-family conflict by women factory workers and vice versa. In addition, the results this study also showed that the contribution of self-compassion is an individual internal factor that contributes to work-family conflict in woman factory workers.*

Keywords: self-compassion, work-family conflict, working mothers.