

Hubungan *Self Compassion* dengan *Resilience* pada Ibu Bekerja di Tangerang

Tisah Rahmah Hidayati

Aulia Kirana, M. Psi, Psikolog (Pembimbing)

Universitas Mercu Buana, Jakarta

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan *resilience* pada ibu bekerja di Tangerang. Penelitian dilakukan pada 180 responden ibu bekerja di Tangerang. Instrumen penelitian ini menggunakan alat ukur hasil adaptasi dan modifikasi dengan total 26 item untuk *self compassion* dengan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,929 dan instrumen *resilience* yang terdiri dari 25 item dengan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,955. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji korelasi *Spearman's Rho* dan hasil analisa data menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan *resilience* dengan korelasi sebesar (r) 0.635 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Hubungan antara kedua variabel tersebut menunjukkan bahwa jika ibu bekerja di Tangerang memiliki tingkat *self compassion* yang tinggi maka ia dapat memiliki tingkat *resilience* yang tinggi.

Kata Kunci: *self compassion*, *resilience*, ibu bekerja

***The Relationship between Self Compassion and Resilience of
Working Mother in Tangerang***

Tisah Rahmah Hidayati

*Aulia Kirana, M.Psi., Psikolog.
Mercu Buana University, Jakarta*

Abstract

This study aims to determine the relationship between self compassion and resilience of working mother in Tangerang. The research was conducted on 180 working mother in Tangerang. The research instrument used adaptation and modification measurement tools with a total of 16 items for self compassion with a Cronbach's Alpha of 0.929 and a resilience instrument consisting of 25 items with a Cronbach's Alpha of 0.955. The data analysis technique used is the Spearman's Rho correlation test and the results of data analysis show that there is a significant positive relationship between self compassion and resilience with a correlation of (r) 0.635 with a significance value of 0.000. The relationship between the two variables indicates that working mother in Tangerang has a high level of self compassion, then the working mother in Tangerang can have a high level of resilience.

Keywords: *self compassion, resilience, working mother*

UNIVERSITAS
MERCU BUANA