Pengaruh Program Mindful Self-Compassion (MSC) Berbasis Daring dalam Meningkatkan Flourishing Pada
Ibu yang Bekerja
Atrasina Aulia Rahmadani, Dr. rer. pol. Bhina Patria, M.A.
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

Pengaruh Program *Mindful Self-Compassion* (MSC) Berbasis Daring dalam Meningkatkan *Flourishing* Pada Ibu yang Bekerja

Atrasina Aulia Rahmadani[1], Bhina Patria[2]
[1,2]Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada
e-mail: [1]atrasina.aulia.r@mail.ugm.ac.id, [2]patria@ugm.ac.id

Abstrak

Partisipasi perempuan di dunia kerja menyebabkan peningkatan kompleksitas peran perempuan, baik sebagai karyawan di kantor maupun sebagai ibu di rumah, sehingga meningkatkan beban peran ganda pada ibu. Hal tersebut dapat memunculkan beberapa permasalahan seperti adanya konflik peran pekerjaan-keluarga, *maternal guilt*, hingga *psychological distress* yang dapat menurunkan kesejahteraan dan *flourishing* pada ibu bekerja. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh program *Mindful Self-Compassion* (MSC) dalam meningkatkan *flourishing* pada ibu bekerja. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen acak *between-subject* yang melibatkan 26 partisipan berusia 29–47 tahun, terdiri atas 14 partisipan pada kelompok eksperimen dan 12 partisipan pada kelompok kontrol. Berdasarkan hasil *Mixed ANOVA* terdapat efek interaksi yang signifikan antara pengukuran kelompok dan waktu pada partisipan (F = 6,77*; $p < 0,05$)* dengan analisis *effect size* (η^2) kecil. Hasil *post hoc* pada kelompok eksperimen menunjukkan perbedaan yang signifikan pada skor *pretest* dan *posttest* (MD = –9,000; t = –4,388; $p < 0,05$) dan perbedaan yang tidak signifikan pada skor *posttest* dan *follow-up* (MD = –1,643; t = –0,975; $p > 0,05$). Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor *flourishing* pada kelompok eksperimen setelah diberikan program MSC dan perubahan tersebut cenderung menetap setelah dilakukan *follow-up*. Temuan ini menunjukkan bahwa program *Mindful Self-Compassion* efektif meningkatkan *flourishing* pada ibu yang bekerja. Bagi Perusahaan maupun praktisi psikolosi, penelitian ini dapat digunakan sebagai intervensi preventif maupun promotif untuk mendukung kesejahteraan ibu bekerja di tempat kerja maupun di *setting* klinis.

kata kunci. *Flourishing, Mindful Self-Compassion, Ibu bekerja*.

UNIVERSITAS
GADJAH MADA
Pengaruh Program Mindful Self-Compassion (MSC) Berbasis Daring dalam Meningkatkan Flourishing Pada Ibu yang Bekerja
Atrasina Aulia Rahmadani, Dr. rer. pol. Bhina Patria, M.A.
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

The Effect of an Online Mindful Self-Compassion (MSC) Program on Flourishing Among Working Mothers

Atrasina Aulia Rahmadani[1], Bhina Patria[2]
[1,2]Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada
e-mail: [1]atrasina.aulia.r@mail.ugm.ac.id, [2]patria@ugm.ac.id

Abstract

Women's participation in the workforce has increased the complexity of women's roles, both as employees in the workplace and as mothers at home, thereby increasing the dual role burden experienced by working mothers. This condition may give rise to various problems, such as work–family role conflict, maternal guilt, and psychological distress, which can reduce well-being and flourishing among working mothers. This study aimed to examine the effect of the Mindful Self-Compassion (MSC) program in improving flourishing among working mothers. This study employed a randomized experimental between-subject design involving 26 participants aged 29–47 years, consisting of 14 participants in the experimental group and 12 participants in the control group. Based on the results of the Mixed ANOVA, there was a significant interaction effect between group and time of measurement ($F = 6.77$; $p < 0.05$), with a small effect size (η^2). Post hoc analysis in the experimental group showed a significant difference between pretest and posttest scores ($MD = –9.000$; $t = –4.388$; $p < 0.05$) and a non-significant difference between posttest and follow-up scores ($MD = –1.643$; $t = –0.975$; $p > 0.05$). These findings indicate an increase in flourishing scores among participants in the experimental group after receiving the MSC program, and the improvement tended to be maintained at follow-up. Therefore, the findings suggest that the Mindful Self-Compassion program is effective in enhancing flourishing among working mothers. The findings suggest that this intervention may be implemented as both a preventive and promotive approach to enhance the well-being of working mothers in workplace and clinical settings.

keywords. *Flourishing, Mindful Self-Compassion, Working mothers*.