SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah
https://ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/sentri
Email: sentri@nusantaraglobal.ac.id
DOI: https://doi.org/10.55681/sentri.v5i3.6026

Vol. 5, No. 3, March 2026
e-ISSN: 2963-1130
pp. 2580-2596

Cultural Guilt pada Ibu Pekerja Jawa: Peran Self-Compassion dalam Menghadapi Ekspektasi Budaya tentang Ibu Ideal

Nanda Aristya[1], Marselius Sampe Tondok[1*]
[1] Program Studi Psikologi Sains, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Indonesia

*Corresponding Author's e-mail: marcelius@staff.ubaya.ac.id

Article History:
Received: February 3, 2026
Revised: March 20, 2026
Accepted: March 29, 2026

Keywords:
Cultural Guilt, Javanese Culture, Self-Compassion, Working Mothers

Abstract: *This study aims to understand the experiences of Javanese working mothers in dealing with Cultural Guilt and to examine the role of self-compassion in responding to cultural expectations of ideal motherhood. A qualitative phenomenological design was employed to explore the subjective meaning of their lived experiences through in-depth interviews with three Javanese working mothers. Data were analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), including repeated reading, initial coding, theme development, and cross-case interpretation. The findings indicate that Cultural Guilt arises from the tension between Javanese cultural norms—such as expectations of constant maternal presence and nurturing roles—and the realities of dual responsibilities at work and home. Guilt is intensified by cognitive resonance, where mothers attribute children's difficulties or social comments to personal shortcomings. Emotional and physical impacts include exhaustion, anxiety, and reduced self-confidence. Nevertheless, self-compassion emerges as a key coping mechanism, expressed through self-kindness, common humanity, and mindfulness, supported by spousal affirmation and adaptive cultural values such as "nrimo ing pandum". This study highlights that the experiences of working mothers are shaped not only by cultural pressures but also by strong psychological resilience that supports their well-being.*

Copyright © 2026, The Author(s).
This is an open access article under the CC–BY-SA license

How to cite: Aristya, N., & Tondok, M. S. (2026). Cultural Guilt pada Ibu Pekerja Jawa: Peran Self-Compassion dalam Menghadapi Ekspektasi Budaya tentang Ibu Ideal.SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah,5(3), 2580–2596. https://doi.org/10.55681/sentri.v5i3.6026

PENDAHULUAN

Perubahan sosial dalam beberapa dekade terakhir telah mendorong semakin banyak perempuan Jawa untuk terlibat dalam dunia kerja. Namun, peningkatan partisipasi perempuan di ranah publik tidak serta-merta menghapus ekspektasi tradisional mengenai peran ibu dan istri dalam budaya Jawa. Budaya Jawa memiliki nilai-nilai yang kuat mengenai peran domestik perempuan, seperti konsep *kanca wingking* dan tanggung jawab *ngemong*, yang menempatkan ibu sebagai figur utama dalam pengasuhan anak dan pengelolaan rumah tangga [18]. Data survei mengungkap bahwa sebagian besar ibu pekerja di Asia Tenggara—termasuk Indonesia—mengalami tantangan serius dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan keluarga, dengan enam dari sepuluh ibu pekerja melaporkan kesulitan membagi waktu secara memadai antara pekerjaan dan tanggung jawab anak. Meskipun norma ini telah mengalami penyesuaian dalam masyarakat modern, jejak nilai tradisional tersebut tetap menjadi tolok ukur moral bagi banyak

keluarga. Situasi ini menempatkan ibu pekerja pada posisi rentan terhadap benturan peran dan tuntutan ganda.

Dalam konteks tersebut, ibu pekerja kerap menghadapi perasaan bersalah yang berakar pada nilai budaya atau yang dikenal sebagai *Cultural Guilt*. Berbeda dari rasa bersalah personal, *Cultural Guilt* muncul ketika individu merasa tidak memenuhi standar budaya terkait perannya [6]. Pada ibu pekerja Jawa, rasa bersalah ini biasanya terkait dengan anggapan bahwa seorang ibu harus selalu hadir, sabar, dan menjadi pusat stabilitas emosional keluarga. Ketika ibu harus membagi waktu antara pekerjaan dan urusan rumah, ketidakhadiran atau keterbatasan peran domestik sering ditafsirkan sebagai bentuk kegagalan diri maupun "penyimpangan" dari ekspektasi budaya. Komentar keluarga, perbandingan perkembangan anak, dan tekanan sosial lain memperkuat persepsi tersebut, sehingga banyak ibu mengalami konflik batin yang berkepanjangan.

Di tengah tuntutan tersebut, sebagian ibu menunjukkan kemampuan untuk tetap bertahan dan menjaga kesejahteraan psikologis melalui mekanisme welas asih atau *self-compassion*. Konsep *self-compassion* yang dikembangkan [23] menekankan kemampuan memperlakukan diri dengan kebaikan, mengakui bahwa setiap orang pernah berjuang, serta menyadari pengalaman sulit tanpa menghakimi diri secara berlebihan. Pada ibu pekerja, *self-compassion* menjadi salah satu bentuk ketahanan emosional yang membantu meredakan rasa bersalah dan mengurangi tekanan internal akibat nilai budaya yang kuat.

Pemaknaan *self-compassion* ini semakin relevan ketika dikaitkan dengan konsep welas asih dalam budaya Jawa. Menurut [25] *welas asih* mengandung nilai kepedulian mendalam terhadap diri dan orang lain melalui kemampuan "*nepakake awaké déwé*"—yakni menempatkan diri pada posisi yang sedang mengalami penderitaan. *Welas asih* juga mencakup dorongan tulus untuk meringankan beban tanpa menghakimi dan tanpa pamrih, sebuah prinsip yang selaras dengan inti dari *self-compassion* modern. Dengan demikian, welas asih budaya Jawa bukan hanya paralel dengan konsep *self-kindness*, tetapi juga memperkaya aspek *mindfulness* melalui sikap *andhap asor* dan ketenangan batin dalam menghadapi kesulitan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan penting dalam mencegah stres, meningkatkan penerimaan diri, serta menurunkan kecemasan terkait peran pengasuhan [2,24]. Integrasi konsep welas asih menunjukkan bahwa praktik *self-compassion* pada ibu pekerja Jawa tidak hanya berasal dari strategi psikologis modern, tetapi juga bersumber dari nilai-nilai budaya lokal yang telah lama hidup dalam masyarakat. Namun, hingga kini kajian mendalam mengenai bagaimana *self-compassion* dan *welas asih* bekerja secara spesifik dalam konteks budaya Jawa masih sangat terbatas, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami dinamika keduanya dalam pengalaman ibu pekerja.

Keterbatasan penelitian ini menimbulkan kebutuhan untuk memahami bagaimana ibu pekerja Jawa memaknai pengalaman *Cultural Guilt* dan bagaimana *self-compassion* muncul serta digunakan dalam menghadapi tekanan budaya. Pendekatan fenomenologis menjadi relevan karena memungkinkan peneliti menggali secara mendalam pengalaman subjektif ibu pekerja, termasuk proses berpikir, emosi, serta refleksi diri yang menyertai pergulatan peran dan norma budaya. Penelitian ini tidak hanya bertujuan mendeskripsikan fenomena, tetapi juga memahami lapisan-lapisan makna yang membentuk dinamika psikologis para ibu.

Berdasarkan kebutuhan penelitian tersebut, studi ini berfokus pada pengalaman ibu pekerja Jawa dalam menghadapi *Cultural Guilt* serta bagaimana *self-compassion* berperan

dalam meredakan rasa bersalah tersebut. Dengan menelaah pengalaman para ibu secara mendalam, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pemahaman teoritis mengenai hubungan antara budaya, gender, dan kesejahteraan psikologis, serta menawarkan perspektif praktis untuk mendukung ibu pekerja dalam konteks budaya Jawa.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dengan kerangka *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Tujuan rancangan adalah menggali makna pengalaman subjektif ibu pekerja ketika menghadapi *Cultural Guilt* akibat stigma budaya Jawa dan memahami bagaimana *self-compassion* muncul serta berfungsi sebagai strategi pengelolaan emosi. Fenomenologi sesuai karena fokus utama bukan pada prevalensi atau hubungan variabel kuantitatif, melainkan pada bagaimana pengalaman tersebut dialami dan dimaknai oleh peserta di dalam konteks budaya mereka [5].

Partisipan

Sejalan dengan tujuan penelitian, terdapat beberapa kriteria khusus partisipan penelitian ini, yaitu: (1) perempuan yang berstatus ibu biologis; (2) bekerja (PNS, karyawan swasta, atau wirausaha) minimal selama dua tahun terakhir; (3) sudah menikah; (4) memiliki anak usia (2–6 tahun); (5) berdomisili di wilayah Jawa dengan karakteristik budaya Jawa yang kuat (urban atau semi-urban). Partisipan menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi secara sukarela pada penelitian ini. Partisipan bersedia diwawancarai mendalam serta menyetujui perekaman audio. Jumlah partisipan mengikuti prinsip fenomenologi: 2–3 orang. Teknik pemilihan adalah *purposive sampling* dengan variasi konteks pekerjaan.

Tabel 1. Profil Partisipan

Nama Partisipan (Inisial)	Lama Bekerja dan Jenis Pekerjaan	Jumlah Anak dan Usia Anak
Ibu Ndh	± 5-6 tahun bekerja sebagai guru	1 anak, usia ± 5 tahun, mengalami keterlambatan bicara
Ibu Ln	± 5-6 tahun bekerja sebagai guru	1 anak, usia 2–3 tahun, perempuan
Ibu Sg	± 5-6 tahun bekerja sebagai pegawai sekolah/tenaga administrasi	1 anak, usia 2 tahun, laki-laki

Prosedur Pengumpulan dan Analisis Data

Data diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur berdurasi 30–60 menit tiap partisipan. Pertanyaan berfokus pada makna menjadi ibu dan pekerja dalam konteks budaya Jawa, pengalaman *Cultural Guilt* akibat stigma sosial, serta bagaimana *self-compassion* muncul dalam bentuk penerimaan diri, common humanity, dan mindfulness serta dukungan sosial atau nilai budaya yang membantu meredakan rasa bersalah. Analisis data mengikuti langkah-langkah *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA): membaca

berulang, pengkodean awal, pengembangan tema-tema, mencari koneksi antar-tema, dan analisis lintas kasus untuk menemukan pola makna yang lebih luas [37].

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini disajikan berdasarkan analisis mendalam terhadap pengalaman subjektif tiga ibu pekerja Jawa yang menjalani peran ganda dalam konteks budaya yang sarat ekspektasi. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) untuk mengungkap makna yang muncul dari pengalaman mereka. Temuan penelitian menunjukkan ada lima tema sebagai berikut:

Tema 1 – Dinamika Peran Ganda Ibu Pekerja

Ketiga partisipan menunjukkan bahwa menjadi ibu pekerja berarti menjalani dua ruang kehidupan yang tidak pernah benar-benar terpisah. Dalam wawancara, para ibu menggambarkan bahwa rutinitas mereka dimulai sangat pagi untuk memastikan kebutuhan keluarga terpenuhi sebelum menjalani tuntutan pekerjaan.

> *"Saya bangun jam setengah tiga, masak, nyiapin pakaian suami dan anak, baru saya siapkan diri untuk berangkat kerja."* (Bu Ndh)

Sementara itu, Ibu Ln mengungkapkan bahwa ia harus menyiapkan sarapan, pakaian anak, dan kebutuhan rumah tangga lainnya sebelum berangkat bekerja, dengan mengatakan:

> *"Kalau pagi itu pasti langsung urus anak dulu, siapkan bekal, terus baru saya siap kerja."* (Bu Ln)

Hal ini menunjukkan bahwa peran domestik selalu menjadi prioritas utama sebelum memasuki peran profesional. Setelah jam kerja selesai, para ibu kembali memasuki ruang domestik tanpa jeda pemulihan. Ibu Sg menjelaskan bahwa ia harus langsung menemani anaknya bermain karena anak akan rewel jika tidak diperhatikan:

> *"Kalau saya pulang itu harus langsung ajak anak main dulu, dia nggak mau kalau saya langsung istirahat."* (Ibu Sg)

Pola kehidupan ini menunjukkan beban berlapis yang dikenal sebagai *double burden*, di mana ibu tidak hanya menjalankan peran profesional, tetapi juga tetap menjadi pengelola utama seluruh pekerjaan domestik. Namun, para ibu tidak memaknainya sebagai beban semata, melainkan sebagai bagian dari identitas mereka sebagai perempuan Jawa yang bertanggung jawab penuh terhadap keluarga. Dalam narasi para partisipan, tampak bahwa pekerjaan rumah tangga tidak pernah dianggap sebagai sesuatu yang dapat dinegosiasikan; justru mereka merasa bahwa keberhasilan menjalankan kedua peran tersebut merupakan bukti cinta dan dedikasi terhadap keluarga.

Tema 2 – *Cultural Guilt*: Rasa Bersalah yang Lahir dari Norma Sosial dan Budaya Jawa

Cultural Guilt muncul sebagai pengalaman emosional yang konsisten pada ketiga partisipan dan berkaitan erat dengan norma budaya Jawa yang memposisikan ibu sebagai pusat pengasuhan dan stabilitas keluarga. Rasa bersalah ini tidak hadir karena kesalahan

nyata, tetapi lahir dari keyakinan mendalam bahwa seorang ibu seharusnya memberikan perhatian penuh kepada anak, mengelola rumah tangga secara sempurna, dan selalu tersedia secara emosional. Dalam budaya Jawa, idealisasi ibu yang *ngemong*, sabar, dan menjadi "tulang punggung emosional" keluarga menjadi standar moral yang terus hidup dan melekat kuat dalam diri para ibu, bahkan ketika mereka telah memasuki dunia kerja.

Ketiga partisipan menggambarkan bahwa *Cultural Guilt* sering muncul pada momen ketika mereka merasa gagal memenuhi standar budaya tersebut.

Ibu Ndh menjelaskan bagaimana rasa bersalah memuncak pada malam hari, *"Kalau sudah malam, semua tidur, saya baru pecah nangis. Rasanya berat sekali."*

Pengalaman serupa juga muncul pada Ibu Ln, yang menyampaikan perasaan bersalah ketika tidak mampu selalu berada di sisi anaknya, *"Kadang saya merasa bersalah karena pulang kerja saya capek, tapi anak masih butuh saya. Rasanya seperti kurang jadi ibu."*

Sementara itu, Ibu Sg mengungkapkan bahwa ia sering menyalahkan diri sendiri meski kondisinya tidak sepenuhnya dalam kendali, *"Kalau rumah nggak rapi atau anak rewel, saya langsung mikir ini salah saya karena nggak bisa fokus di rumah."*

Rasa bersalah ini semakin kuat ketika perkembangan anak tidak sesuai harapan. Ibu Ndh, yang memiliki anak dengan keterlambatan bicara, mengatakan,

"Kalau mendengar anak lain sudah bisa ini itu… saya langsung merasa ini salah saya karena saya kerja." (Ibu Ndh)

Ibu Ln juga mengaku mudah terpicu oleh perbandingan sosial,

"Kalau dengar anak teman sudah bisa lebih banyak, saya jadi sedih. Terlintas pikiran kalau saya kurang menemani anak." (Ibu Ln)

Sementara itu, Ibu Sg menggambarkan tekanan yang muncul ketika orang lain mengomentari perkembangan anaknya,

"Kalau ada yang bilang anak lain lebih cepat ngomong atau lebih mandiri, saya jadi kepikiran terus, takut itu karena saya sibuk kerja." (Ibu Sg)

Walaupun tidak selalu ada kritik langsung dari lingkungan sosial, ketiga ibu menunjukkan sensitivitas tinggi terhadap komentar yang dianggap menyentuh kemampuan mereka sebagai ibu. Mereka cenderung menginternalisasi komentar ringan sebagai bentuk penilaian moral.

Ibu Sg menuturkan, *"Kadang kata-kata sederhana dari tetangga itu rasanya nyentuh banget, seperti menyinggung kemampuan saya jadi ibu."*

Kesadaran bahwa masyarakat dapat menilai mereka kapan saja memperkuat rasa malu (*isin*) dan memperdalam konflik batin. Norma budaya yang kuat, harapan sosial yang tinggi, dan pertanggungjawaban moral atas anak membuat para ibu sulit memisahkan diri dari rasa bersalah, meski secara rasional mereka memahami bahwa mereka telah berusaha maksimal. Dengan demikian, *Cultural Guilt* bukan hanya respon emosional, tetapi bagian dari struktur psikologis yang terbentuk oleh budaya, peran gender, dan sistem nilai yang diwariskan.

Tema 3 – Resonansi Kognitif: Pikiran yang Memperkuat Rasa Bersalah

Tema ini menggambarkan bagaimana pikiran para ibu memperbesar *Cultural Guilt* melalui proses yang disebut resonansi kognitif, yaitu kecenderungan pikiran untuk

memantulkan kembali norma budaya dan memperkuat penilaian negatif terhadap diri sendiri. Resonansi ini tampak ketika partisipan secara otomatis menghubungkan setiap kesulitan anak, kondisi rumah, atau komentar sosial dengan ketidakmampuan mereka sebagai ibu yang bekerja. Pikiran seperti

"Ini salah saya karena saya kurang waktu" atau *"Kalau saya lebih sering di rumah, pasti anak saya tidak seperti ini"* muncul berulang kali dalam narasi ketiga partisipan.

Ibu Ndh menjelaskan bahwa pikirannya cenderung langsung mengarah pada kesalahan diri ketika ada komentar tentang perkembangan anaknya,

"Kalau ada yang komentar soal anak, saya bisa kepikiran sampai semalaman." (Ibu Ndh)

Resonansi kognitif membuatnya mengalami spiral pikiran yang sulit dihentikan, karena ia menganggap keterlambatan bicara anak sebagai konsekuensi dari kesibukannya bekerja. Proses ini menunjukkan bagaimana pikiran otomatis menghubungkan peristiwa objektif dengan rasa bersalah berbasis budaya.

Pengalaman serupa juga diungkapkan oleh Ibu Ln. Ia menyampaikan bahwa komentar sederhana dari lingkungan sering kali memunculkan penilaian diri yang keras,

"Walau mereka tidak menyalahkan langsung, kalau mereka cerita anak lain bisa begini… saya tersindir." (Ibu Ln)

Meskipun tidak ada kritik langsung, ia memproses cerita orang lain sebagai sinyal bahwa dirinya tidak cukup baik sebagai ibu. Resonansi kognitif tampak ketika pikiran ibu "mengulang" informasi tersebut berkali-kali, hingga terasa seperti bukti kegagalan pribadi. Sementara itu, Ibu Sg menggambarkan bahwa suara-suara batin terkait standar ibu Jawa ideal menjadi sumber tekanan mental. Ia mengatakan,

"Kalau lihat anak saya tantrum atau lebih lambat dari anak lain, saya langsung mikir pasti karena saya sibuk kerja." (Ibu Sg)

Hal ini menunjukkan bahwa resonansi kognitif membuat ibu memaknai kejadian sehari-hari sebagai konsekuensi dari kurangnya kehadiran fisik. Resonansi kognitif juga terjadi ketika nilai-nilai budaya Jawa yang mengharuskan ibu untuk selalu hadir—seperti tuntutan untuk sabar, mampu mengelola rumah dengan sempurna, dan selalu mengutamakan keluarga—terpantul dalam pikiran mereka. Nilai-nilai seperti *"ibu harus sabar," "ibu itu harus selalu ada,"* dan *"ibu bertanggung jawab penuh terhadap perkembangan anak"* menjadi standar internal yang sangat tinggi. Bagi ketiga partisipan, standar tersebut menjadi ukuran moral yang mereka gunakan untuk menilai diri sendiri, sehingga muncul konflik antara identitas ideal sebagai ibu Jawa dan identitas mereka sebagai perempuan yang bekerja.

Resonansi semakin kuat ketika komentar sosial sederhana dimaknai sebagai kritik yang lebih dalam. Ketiga ibu menggambarkan bahwa mereka sangat sensitif terhadap komentar tentang kondisi rumah, pola asuh, atau perkembangan anak. Ibu Sg mengatakan,

"Kadang mereka cuma komentar biasa, tapi saya merasa itu nyindir saya karena nggak selalu ada di rumah." (Ibu Sg)

Ibu Ln juga mengaku bahwa komentar dari keluarga terasa lebih mengganggu karena dianggap lebih valid,

"Kalau keluarga yang ngomong, rasanya langsung kayak disalahkan meski mereka cuma cerita biasa." (Ibu Ln)

"Saya gampang merasa bersalah kalau dengar orang membicarakan anak-anak lain, padahal mungkin bukan maksudnya begitu." (Ibu Ndh)

Dengan demikian, *Cultural Guilt* tidak hanya lahir dari tekanan eksternal, tetapi terutama diperkuat oleh resonansi kognitif yang membuat para ibu terus-menerus mengulang, menafsirkan ulang, dan memperbesar tekanan budaya tersebut. Pikiran yang terus berkutat pada tuntutan budaya, komentar sosial, dan standar ideal ibu Jawa menyebabkan rasa bersalah bertahan lama dan sulit diatasi. Proses internalisasi nilai budaya inilah yang menjadi dasar kuat terbentuknya *Cultural Guilt* dalam pengalaman ketiga partisipan.

Tema 4 – Dampak *Cultural Guilt* terhadap Kesejahteraan Emosional dan Identitas Diri

Cultural Guilt menunjukkan dampak yang sangat signifikan terhadap kesejahteraan emosional para ibu. Ketiga partisipan mengungkapkan bahwa rasa bersalah yang terakumulasi sepanjang hari sering memuncak pada malam hari ketika suasana menjadi tenang. Ibu Ndh menceritakan bahwa ia kerap menangis diam-diam setelah semua anggota keluarga terlelap:

"Kalau malam sudah sepi, saya baru pecah nangis. Rasanya kayak semua capek numpuk di situ." (Ibu Ndh)

Ungkapan serupa disampaikan oleh Ibu Ln, yang menggambarkan bahwa rasa bersalah dan kelelahan membuatnya emosional:

"Kadang pas malam itu tiba-tiba sedih sendiri. Kayak mikir, apa saya ini kurang jadi ibu karena sering capek pulang kerja?" (Ibu Ln)

Sementara itu, Ibu Sg menunjukkan pengalaman emosional yang muncul ketika dirinya merasa tidak mampu sepenuhnya memenuhi tuntutan budaya sebagai seorang ibu:

"Kalau anak rewel dan saya capek banget, kadang saya menangis juga. Rasanya kayak gagal jadi ibu." (Ibu Sg)

Selain dampak emosional, para ibu juga mengalami gejala fisik akibat *Cultural Guilt*. Ketiganya menggambarkan tubuh yang mudah lelah, ketegangan otot, sulit tidur, hingga perubahan nafsu makan. Ibu Ln menggambarkan sensasi fisik yang muncul saat stres:

"Tubuh itu terasa 'susup', tegang… kayak nggak bisa rileks." (Ibu Ln)

Dampak fisiologis ini menunjukkan hubungan langsung antara tekanan budaya dengan kondisi psikologis dan tubuh.

Cultural Guilt juga memengaruhi hubungan keluarga. Ketiga partisipan mengaku menjadi lebih sensitif dan mudah tersinggung ketika berada dalam kondisi lelah secara mental. Namun, pada saat yang sama mereka sangat membutuhkan kehadiran suami sebagai sumber dukungan emosional.

Ibu Sg menuturkan:

"Kalau saya lagi sensitif, suami yang biasanya nenangin. Kalau nggak ada dia, saya bisa tambah kepikiran terus." (Ibu Sg)

Ibu Ndh juga mengakui pentingnya sosok suami untuk meredakan tekanan internal:

"Kalau saya mulai overthinking, suami biasanya bilang saya sudah berusaha. Itu yang bikin saya agak tenang." (Bu Ndh)

Dampak paling mendalam tampak pada identitas diri. *Cultural Guilt* membuat para ibu mengalami konflik antara identitas sebagai perempuan modern yang ingin mandiri dan berkarier, dengan identitas budaya sebagai ibu yang ideal—yang diharapkan selalu hadir dan mengutamakan keluarga.

Ibu Ln menggambarkan dilema identitas ini:

"Saya ingin bekerja, mandiri… tapi kadang merasa bersalah karena berarti waktu saya untuk anak berkurang." (Bu Ln)

Ibu Ndh juga mengalami kebimbangan antara aktualisasi diri dan standar budaya:

"Saya ingin tetap berkarier, tapi kalau ada yang bilang anak terlambat bicara, langsung kepikiran ini salah saya karena kerja." (Bu Ndh)

Sementara itu, Ibu Sg merasakan adanya ketegangan antara kedua peran tersebut:

"Kadang saya pengin berkembang di pekerjaan, tapi kalau lihat anak rewel, langsung muncul pikiran kalau saya harusnya lebih banyak di rumah." (Ibu Sg)

Dengan demikian, *Cultural Guilt* tidak hanya menimbulkan tekanan emosional dan fisik, tetapi juga mengguncang identitas diri para ibu, karena mereka terus-menerus menegosiasikan dua nilai besar: ideal budaya dan kebutuhan aktualisasi diri. Konflik inilah yang menjadi lapisan terdalam dari pengalaman *Cultural Guilt* dalam kehidupan ketiga partisipan.

Tema 5 – Welas Asih Konsep *Self-Compassion* sebagai Mekanisme Pemulihan Emosi

Self-compassion muncul sebagai mekanisme paling penting bagi ketiga partisipan dalam meredakan *Cultural Guilt*. Mereka menunjukkan bentuk *self-kindness* melalui dialog batin yang menenangkan serta upaya untuk mengakui bahwa mereka telah berusaha semaksimal mungkin. Ibu Ndh menggambarkan bagaimana ia memberi penguatan kepada dirinya setelah hari yang melelahkan:

"Kadang saya bilang ke diri sendiri, 'Aku sudah berusaha… ini semua untuk keluarga.'" (Bu Ndh)

Sementara itu, Ibu Ln menunjukkan bahwa menangis ia maknai sebagai bentuk pelepasan emosi yang sehat, bukan sebagai tanda kelemahan:

"Kalau saya sudah terlalu capek, saya biarkan diri saya nangis. Habis itu rasanya lega, kayak nurunin beban." (Bu Ln)

Ibu Sg juga mengekspresikan upaya menenangkan diri ketika ia merasa tidak mampu memenuhi standar budaya:

"Saya bilang ke diri sendiri, 'Nggak apa-apa, kamu juga manusia. Kamu capek.'" (Ibu Sg)

Komponen *common humanity* tampak ketika para ibu menyadari bahwa perjuangan dan rasa bersalah bukan hanya dialami oleh mereka. Kesadaran bahwa ibu lain juga menghadapi dilema yang sama membantu menurunkan perasaan terisolasi. Ibu Ln menyampaikan:

"Saya jadi lebih tenang kalau ingat kalau ibu-ibu lain juga ngalami capek dan rasa bersalah. Jadi saya nggak sendirian." (Bu Ln)

Ibu Sg pun merasakan hal serupa, bahwa mengetahui adanya pengalaman bersama memberi rasa lega:

"Teman-teman saya juga cerita hal-hal mirip. Jadi saya mikir, oh ternyata bukan cuma saya yang kewalahan." (Ibu Sg)

Sedangkan Ibu Ndh menuturkan bahwa melihat perjuangan ibu lain membuatnya lebih menerima dirinya:

"Kalau lihat ibu lain juga sama-sama berjuang, hati saya rasanya lebih ringan." (Bu Ndh)

Komponen *mindfulness* muncul ketika para ibu mulai menyadari dan menerima emosi tanpa menghakimi diri secara berlebihan. Mereka belajar untuk memberi ruang bagi diri, berhenti sejenak, dan memperhatikan keadaan emosional yang muncul. Ibu Ln menceritakan praktik sederhana yang ia lakukan:

"Kalau saya sudah kerasa capek, saya berhenti dulu… saya tarik napas." (Bu Ln)

Ibu Ndh menggambarkan bagaimana ia mencoba mengamati emosinya sebelum larut dalam rasa bersalah:

"Saya sadari dulu perasaannya, saya bilang ke diri sendiri, 'Kamu lagi capek, wajar.'" (Bu Ndh)

Sementara Ibu Sg menunjukkan usaha untuk tidak lagi menghukum diri ketika kelelahan datang:

"Sekarang saya mencoba menerima kalau saya nggak selalu bisa sempurna. Saya biarkan diri saya istirahat." (Ibu Sg)

Selain *self-compassion* internal, dukungan suami menjadi komponen eksternal yang sangat penting dalam proses pemulihan emosional. Ketiga partisipan menggambarkan suami sebagai sumber ketenangan, validasi, dan penyeimbang pikiran negatif. Ibu Sg menuturkan:

"Suami yang paling sering nyadarkan saya kalau saya sudah melakukan yang terbaik." (Ibu Sg)

Ibu Ln juga merasakan hal serupa:

"Kalau saya mulai merasa salah terus, suami bilang, 'Kamu sudah cukup.' Itu bikin saya lebih tenang." (Bu Ln)

Sementara Ibu Ndh menyampaikan bahwa suami membantunya menghentikan pikiran menyalahkan diri:

"Suami sering bilang, 'Jangan nyalahin diri terus.' Itu membantu banget." (Bu Ndh)

Di samping dukungan pasangan, nilai budaya adaptif seperti nrimo ing pandum, sawang-sinawang, dan keyakinan religius membantu para ibu menerima keterbatasan diri. Nilai-nilai ini mereka gunakan sebagai kerangka untuk menenangkan diri dan memaknai ulang tekanan budaya. Misalnya, Ibu Ndh mengungkapkan:

"Saya belajar nrimo… menerima kalau saya punya batas. Itu bikin saya lebih damai." (Bu Ndh)

Dengan demikian, *self-compassion*—baik dalam bentuk *self-kindness, common humanity, mindfulness*, maupun dukungan eksternal—menjadi fondasi penting yang membantu para

ibu meredakan *Cultural Guilt*, memulihkan kesejahteraan emosional, dan memperkuat ketahanan psikologis mereka di tengah tekanan budaya.

DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman ibu pekerja Jawa dalam menghadapi *Cultural Guilt* merupakan fenomena psikososial yang dipengaruhi oleh interaksi antara tuntutan budaya, dinamika peran ganda, struktur keluarga, dan proses kognitif internal. Melalui pendekatan fenomenologis dan analisis *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), ditemukan bahwa pengalaman tersebut tidak sekadar muncul dari tekanan eksternal, melainkan terutama dari internalisasi norma budaya Jawa tentang "ibu ideal" yang melekat kuat dalam cara ibu memaknai diri dan perannya.

Dinamika Peran Ganda dan Benturan Identitas dalam Budaya Jawa

Ketiga partisipan menggambarkan dinamika peran ganda sebagai kondisi yang menuntut perempuan untuk menjalankan pekerjaan domestik dan pekerjaan publik secara simultan tanpa jeda pemulihan. Fenomena ini sejalan dengan konsep *double burden* yang awalnya dikemukakan [9], dan diperkuat oleh temuan terbaru dari Allen & Henderson (2022) yang menunjukkan bahwa perempuan di Asia Tenggara terus mengalami *time-based overload* meskipun tingkat partisipasi kerja meningkat. Penelitian by UN Women (2023) juga menegaskan bahwa perempuan masih mengerjakan 2,5 kali lebih banyak pekerjaan domestik dibanding laki-laki, sehingga beban ganda tetap menjadi isu struktural yang melekat dalam budaya kolektivistik seperti Indonesia.

Dalam konteks Jawa, situasi ini diperkuat oleh nilai *kanca wingking* yang menempatkan perempuan sebagai pengelola utama urusan rumah tangga [18,22]. Nilai ini masih bertahan hingga saat ini, sebagaimana dijelaskan oleh [16], yang menemukan bahwa norma gender tradisional Jawa tetap menjadi pedoman moral yang memengaruhi peran domestik perempuan bahkan ketika mereka terlibat dalam sektor publik. Studi lain oleh Pratiwi & Widyastuti (2022) menunjukkan bahwa internalisasi nilai budaya Jawa menyebabkan perempuan merasa berkewajiban untuk menyelesaikan pekerjaan rumah, terlepas dari tuntutan pekerjaan profesional.

Rutinitas sehari-hari para partisipan—dimulai sejak dini hari untuk menyiapkan kebutuhan rumah, dilanjutkan aktivitas kerja, dan diakhiri kembali dengan pekerjaan domestik—menunjukkan bahwa peran domestik tidak pernah berkurang meski mereka bekerja penuh waktu. Kondisi ini konsisten dengan temuan Nomaguchi & Milkie (2020) yang menyatakan bahwa perempuan bekerja sering mengalami *role spillover*, yaitu ketika pekerjaan rumah mengalir ke ranah profesional dan sebaliknya. Studi regional oleh Milieu Insight (2025) juga mengungkap bahwa enam dari sepuluh ibu pekerja di Indonesia mengalami kesulitan membagi waktu karena beban domestik yang tidak dapat dinegosiasikan.

Rutinitas tanpa jeda ini menimbulkan benturan identitas yang kuat, karena perempuan harus menegosiasikan dua identitas sekaligus: identitas budaya sebagai ibu Jawa yang harus hadir, ngemong, dan menjadi sumber stabilitas keluarga, serta identitas modern sebagai perempuan yang berhak berkarier dan mengaktualisasi diri. Fenomena ini selaras dengan teori *bicultural identity negotiation* [31], yang menjelaskan bahwa individu dalam masyarakat yang sedang mengalami modernisasi kerap menghadapi konflik antara nilai tradisional dan nilai kontemporer. Penelitian oleh Kusumastuti & Hurlock (2023) juga menunjukkan bahwa ibu pekerja Jawa mengalami *identity strain* ketika tuntutan

pekerjaan dan harapan budaya tidak selaras, menyebabkan tekanan psikologis yang berkelanjutan.

Temuan ini konsisten dengan studi Saptandari (2020), yang menyatakan bahwa ibu pekerja Jawa sering mengalami *role conflict* karena standar budaya menuntut kesempurnaan dalam peran domestik, meskipun realitas ekonomi mendorong keterlibatan perempuan di sektor publik. Penelitian tambahan dari [11] juga mendukung temuan tersebut, menunjukkan bahwa semakin kuat nilai budaya tradisional yang diinternalisasi, semakin tinggi tingkat konflik peran dan rasa bersalah pada ibu pekerja.

Munculnya *Cultural Guilt* sebagai Produk Internalisasi Norma Budaya

Cultural Guilt dalam penelitian ini muncul sebagai respons emosional yang bukan lahir dari pelanggaran moral personal, tetapi dari pengalaman tidak memenuhi ekspektasi budaya yang telah diinternalisasi sejak kecil. Temuan ini selaras dengan teori *culturally shaped emotion* oleh [20], yang menjelaskan bahwa emosi dalam budaya kolektivis sering muncul sebagai refleksi dari hubungan sosial dan pemenuhan norma bersama, bukan sekadar reaksi personal. Selain itu, penelitian Zhang & Lu (2022) menunjukkan bahwa *Cultural Guilt* adalah respons umum dalam budaya Asia Timur dan Asia Tenggara ketika individu merasa menyimpang dari standar sosial yang dibentuk komunitas.

Para partisipan menggambarkan rasa bersalah ketika melihat perkembangan anak tidak sesuai standar usia, menerima komentar sosial, atau merasa tidak selalu hadir bagi keluarga. Respons ini menguatkan temuan Kurniati & Putri (2021) yang menyatakan bahwa ibu bekerja di Indonesia sering mengatribusikan keterlambatan perkembangan anak kepada kurangnya kehadiran fisik ibu, meskipun faktor biologis dan lingkungan lain memiliki peran lebih besar. Hal ini memperlihatkan bahwa rasa bersalah bersumber dari norma budaya, bukan dari evaluasi objektif kemampuan pengasuhan.

Pengalaman para ibu dalam penelitian ini menunjukkan bahwa rasa bersalah mereka merupakan bentuk *guilt based on cultural expectations*, sebagaimana dijelaskan Fung (2010). Penjelasan Fung diperkuat oleh studi terbaru dari Kim & Wong (2020), yang menemukan bahwa dalam budaya kolektivis, penilaian sosial (*social appraisal*) sangat memengaruhi emosi pengasuhan, sehingga komentar ringan sering ditafsirkan sebagai kritik moral terhadap kualitas ibu. Studi lain oleh Wong & Chen (2023) menambahkan bahwa *Cultural Guilt* cenderung meningkat ketika perempuan bekerja, karena peran domestik tetap menjadi indikator utama nilai diri.

Dalam budaya Jawa, konsep *isin* (malu) dan *tanggap ing sasmita* (kepekaan terhadap isyarat sosial) membuat individu lebih sensitif terhadap persepsi lingkungan. Ini selaras dengan hasil penelitian Purnamasari (2022), yang menunjukkan bahwa perempuan Jawa sangat rentan terhadap *social evaluative threat*—rasa takut dinilai negatif oleh keluarga atau masyarakat. Oleh karena itu, komentar halus dari tetangga sering ditafsirkan sebagai penilaian moral, meskipun tidak dimaksudkan demikian. Temuan ini juga konsisten dengan studi Prabowo & Lestari (2023), yang mendapati bahwa ibu Jawa cenderung menginternalisasi komentar kecil sebagai bukti kegagalan menjalankan peran domestik.

Kondisi tersebut terlihat jelas dalam ungkapan partisipan terkait anak yang dibandingkan. Pengalaman ini sejalan dengan temuan Ayuningtyas & Wilandari (2023), yang melaporkan bahwa ibu pekerja di Indonesia sering memunculkan pola *self-blaming attribution* ketika membandingkan perkembangan anak mereka dengan anak lain, terutama ketika terdapat tekanan budaya yang kuat mengenai peran pengasuhan.

Resonansi Kognitif sebagai Mekanisme Penguat Rasa Bersalah

IPA mengungkapkan bahwa rasa bersalah yang dialami para ibu tidak hanya dipicu oleh faktor eksternal, tetapi diperkuat oleh proses kognitif internal yang disebut *resonansi kognitif*. Resonansi ini terjadi ketika pikiran ibu memantulkan kembali norma budaya sebagai standar penilaian diri.

Perempuan dalam penelitian ini secara otomatis menghubungkan segala masalah anak dengan ketidakcukupan mereka sebagai ibu. Misalnya, partisipan dengan anak terlambat bicara mengaitkan kondisi tersebut dengan keputusan bekerja, meski tidak ada bukti medis yang mendukung. Mekanisme ini mencerminkan *self-blaming attribution*, yaitu kecenderungan mengatribusikan masalah pada diri sendiri karena tidak memenuhi standar sosial (Gilbert, 2010).

Proses resonansi juga diperkuat oleh nilai budaya Jawa yang menekankan kesempurnaan peran ibu sebagai sumber ketenangan keluarga. Ketika para ibu merasa gagal memenuhi standar ini, resonansi kognitif memperdalam *Cultural Guilt*. Temuan ini memperkuat perspektif Markus & Kitayama (1991) bahwa individu dalam budaya kolektivis lebih menginternalisasi peran sosial sebagai bagian dari identitas diri.

Dampak *Cultural Guilt* terhadap Emosi, Fisik, dan Relasi Keluarga

IPA mengungkapkan bahwa rasa bersalah yang dialami para ibu tidak hanya dipicu oleh faktor eksternal, tetapi diperkuat oleh proses kognitif internal yang disebut *resonansi kognitif*. Konsep ini selaras dengan temuan terbaru dari *cultural-cognitive appraisal theory* (Mesquita, Boiger, & De Leersnyder, 2022), yang menjelaskan bahwa individu dalam budaya kolektivis lebih cenderung menafsirkan pengalaman emosional melalui lensa norma sosial, sehingga pikiran otomatis terus memantulkan kembali standar budaya sebagai acuan evaluasi diri. Studi Hwang & Hong (2021) juga memperkuat bahwa individu dari budaya kolektivis lebih rentan pada *internalized social evaluation*, yakni kecenderungan menjadikan pandangan masyarakat sebagai dasar penilaian internal.

Perempuan dalam penelitian ini secara otomatis menghubungkan segala masalah anak dengan ketidakcukupan diri mereka sebagai ibu. Hal ini terlihat jelas ketika partisipan dengan anak yang mengalami keterlambatan bicara mengaitkan kondisi tersebut dengan keputusan bekerja, meski tidak ada bukti medis yang mendukung. Mekanisme ini konsisten dengan *self-blaming attribution*, yaitu kecenderungan untuk mengatribusikan masalah pada diri sendiri karena tidak memenuhi standar sosial (Gilbert, 2010). Teori ini diperkuat oleh penelitian terbaru Liu & Rollins (2023), yang menemukan bahwa ibu bekerja dalam budaya Asia cenderung mengatribusikan tantangan perkembangan anak pada kurangnya kehadiran mereka, meskipun faktor biologis dan lingkungan lain lebih signifikan. Selain itu, riset oleh Kunto & Dewi (2021) menunjukkan bahwa self-blaming umum terjadi pada ibu pekerja Indonesia ketika terjadi perbedaan perkembangan anak.

Proses resonansi kognitif semakin menguat karena nilai budaya Jawa menekankan kesempurnaan peran ibu sebagai figur pengasuh utama dan sumber ketenangan keluarga. Norma ini mendorong ibu untuk selalu hadir secara emosional, fisik, dan moral, sehingga setiap ketidaksempurnaan dianggap sebagai kegagalan personal. Temuan ini konsisten dengan studi Purnami & Hartanti (2022), yang menyatakan bahwa perempuan Jawa sangat sensitif terhadap peran gender yang bersifat idealistik dan tinggi, menyebabkan peningkatan *motherhood performance pressure*. Selain itu, penelitian Kartikawati &

Simanjuntak (2023) menemukan bahwa tuntutan budaya Jawa terhadap kesempurnaan ibu berkontribusi langsung terhadap peningkatan rasa bersalah dan tekanan emosional pada ibu pekerja.

Ketika para ibu merasa tidak mampu mencapai standar budaya tersebut, resonansi kognitif memperdalam *Cultural Guilt*. Temuan ini juga memperkuat perspektif Markus & Kitayama (1991) mengenai *interdependent self-construal*, yang menyatakan bahwa individu dalam budaya kolektivis lebih banyak menginternalisasi peran sosial sebagai bagian dari identitas diri. Teori ini terus didukung oleh penelitian mutakhir, seperti yang disampaikan oleh Chin & Lee (2022), bahwa perempuan dalam budaya Asia cenderung membentuk identitas diri berdasarkan kesesuaian dengan norma keluarga dan masyarakat. Selain itu, studi oleh Yoo & Park (2023) menunjukkan bahwa semakin kuat interdependent self-construal seseorang, semakin besar kemungkinan mereka mengalami guilt ketika peran sosial tidak terpenuhi secara ideal.

Dengan demikian, resonansi kognitif berperan sebagai mekanisme psikologis yang memperkuat *Cultural Guilt* melalui internalisasi nilai budaya, kecenderungan menyalahkan diri, dan struktur identitas yang dibangun berdasarkan norma sosial. Kombinasi ketiga aspek ini menjadikan rasa bersalah pada ibu pekerja Jawa tidak hanya bersifat situasional, tetapi juga berkelanjutan dan melekat dalam sistem kognitif mereka.

Welas Asih Konsep *Self-Compassion* sebagai Mekanisme Pemulihan Psikologis

Pemaknaan *self-compassion* dalam penelitian ini semakin kuat ketika dikaitkan dengan konsep welas asih dalam budaya Jawa. Berdasarkan kajian Oktawirawan & Yunanto (2021) *welas asih* merupakan perilaku khas masyarakat Jawa yang menggambarkan kemampuan untuk merasakan penderitaan orang lain (*nepakake awaké déwé*) serta dorongan tulus untuk meringankan beban tersebut tanpa mengharapkan imbalan. Konsep ini selaras dengan tiga komponen *self-compassion* yang dikemukakan Neff (2003), yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, karena keduanya menekankan pentingnya rasa kepedulian, penerimaan, dan kehadiran batin dalam menghadapi penderitaan. Dengan demikian, *self-compassion* yang dialami para ibu tidak hanya merupakan strategi psikologis modern, tetapi juga berbasis pada nilai-nilai lokal yang telah lama hidup dalam filosofi Jawa seperti *memayu hayuning bawana* dan *tri welasih* yang mempromosikan welas asih sebagai pedoman moral dan sumber ketenangan batin.

Salah satu temuan penting dalam penelitian ini adalah bagaimana welas diri menjadi mekanisme pemulihan utama bagi para ibu dalam menghadapi *Cultural Guilt*. Bentuk self-kindness terlihat dari upaya ibu menenangkan diri melalui dialog batin yang penuh penerimaan, seperti mengatakan *"Aku sudah berusaha,"* atau menangis sebagai bentuk pelepasan emosi. Hal ini sejalan dengan temuan terbaru dari Kendrick & Hart (2022) yang menyatakan bahwa self-kindness mampu menurunkan intensitas guilt dan shame pada ibu bekerja dengan mengurangi tekanan standar pengasuhan yang tidak realistis. Studi lain oleh Widuri & Ramadhani (2023) pada ibu Indonesia juga menemukan bahwa self-kindness membantu ibu menghentikan spiral pikiran menyalahkan diri ketika menghadapi tuntutan budaya.

Komponen common humanity tampak ketika para ibu menyadari bahwa mereka tidak sendirian menghadapi rasa lelah maupun rasa bersalah. Kesadaran ini terbukti menurunkan perasaan terisolasi yang umum dialami ibu pekerja. Penelitian oleh Moreira et al. (2021) menemukan bahwa persepsi kebersamaan dalam perjuangan (shared motherhood struggles) memperkuat ketenangan emosional pada ibu dari budaya

kolektivis. Hasil ini juga menguatkan temuan Yunitasari & Sari (2022) bahwa ibu pekerja di Indonesia merasa lebih mampu menerima keterbatasannya ketika mengetahui bahwa ibu lain mengalami dinamika yang sama.

Komponen mindfulness muncul ketika para ibu mampu mengakui rasa bersalah tanpa langsung menghakimi diri secara berlebihan. Mereka mulai memberi ruang untuk menyadari perasaan tanpa tenggelam dalam emosi negatif. Hal ini konsisten dengan *mindful parenting model* (Corthorn, 2021), yang menjelaskan bahwa mindfulness membantu ibu mengelola tekanan sosial melalui kemampuan memperlambat reaksi emosional dan melihat situasi secara lebih objektif. Penelitian terbaru oleh Rahmawati & Savitri (2023) juga menunjukkan bahwa mindfulness pada ibu pekerja Indonesia menurunkan intensitas maternal guilt dan meningkatkan penerimaan diri.

Selain welas diri internal, dukungan suami muncul sebagai elemen eksternal yang sangat penting dalam pemulihan emosional. Dukungan emosional, validasi, dan afirmasi verbal dari suami berperan menghentikan resonansi kognitif yang berlebihan. Temuan ini didukung studi Kim (2023), yang menunjukkan bahwa partner support adalah prediktor paling kuat dari penurunan parental guilt pada ibu bekerja di budaya Asia. Penelitian lokal oleh Prameswari & Hidayat (2022) juga memperlihatkan bahwa validasi emosional dari pasangan berperan besar dalam menurunkan self-blame dan meningkatkan ketenangan emosional ibu pekerja.

Menariknya, nilai budaya Jawa seperti *nrimo ing pandum*, *sabar*, dan *sawang-sinawang* juga berfungsi sebagai penyangga emosional yang mendukung proses self-acceptance (penerimaan diri). Nilai-nilai tersebut, meskipun dalam beberapa aspek dapat memunculkan tekanan normatif, justru memberi ruang psikologis bagi ibu untuk mengakui keterbatasan diri tanpa terjebak dalam penilaian negatif. Hal ini sejalan dengan teori *self-acceptance* yang dikemukakan oleh Ryff (2014), yang menekankan bahwa penerimaan diri melibatkan kemampuan menerima kekurangan, memahami keterbatasan personal, dan melihat pengalaman hidup sebagai bagian dari proses berkembang.

Studi Wening & Nugroho (2021) menunjukkan bahwa nilai *nrimo* membantu perempuan Jawa menurunkan stres berbasis peran melalui peningkatan penerimaan terhadap kondisi yang berada di luar kendali mereka—sebuah mekanisme inti dalam self-acceptance, di mana individu mampu berdamai dengan realitas tanpa menambah beban emosional melalui self-blame. Sementara itu, penelitian Putri & Fitria (2023) menemukan bahwa nilai *sawang-sinawang* membantu individu mempertahankan perspektif yang lebih seimbang ketika membandingkan diri dengan orang lain, sehingga mengurangi kecenderungan merasa gagal. Temuan ini konsisten dengan konsep *self-acceptance* yang menekankan pada kemampuan menilai diri secara lebih objektif dan penuh welas diri.

Dengan demikian, nilai budaya Jawa tidak hanya berperan sebagai kerangka moral, tetapi juga menjadi sumber internal yang memperkuat mekanisme penerimaan diri. Dalam konteks *self-compassion*, nilai-nilai ini berfungsi sebagai jembatan antara mindfulness (kesadaran terhadap pengalaman saat ini), common humanity (kesadaran bahwa kesulitan adalah universal), dan self-kindness. Ketiganya bekerja bersama dalam menciptakan ruang batin yang memungkinkan ibu pekerja menerima ketidaksempurnaan diri secara realistis dan penuh welas diri.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman *Cultural Guilt* pada ibu pekerja Jawa muncul dari benturan antara tuntutan budaya tradisional dan realitas peran ganda dalam

keluarga modern. IPA mengungkap bahwa rasa bersalah tidak hanya dipicu oleh komentar sosial atau perkembangan anak, tetapi diperkuat oleh resonansi kognitif berupa internalisasi nilai budaya seperti *ngemong*, *kanca wingking*, dan idealisasi "ibu Jawa yang selalu hadir". Internalisasi ini membuat para ibu menilai diri melalui standar budaya yang tinggi, sehingga *Cultural Guilt* termanifestasi dalam bentuk kelelahan emosional, gejala fisik, konflik identitas, serta sensitivitas terhadap penilaian sosial. Temuan ini menegaskan bahwa pengalaman *Cultural Guilt* pada ibu bekerja bersifat multidimensional dan sangat dipengaruhi oleh konteks budaya Jawa yang masih kuat dalam membentuk makna keibuan.

Di sisi lain, penelitian ini juga menunjukkan bahwa para ibu memiliki ketahanan psikologis melalui pemanfaatan *self-compassion* sebagai mekanisme pemulihan emosional. Tiga komponen utama *self-compassion—self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*—muncul dalam narasi para partisipan sebagai cara mengurangi intensitas rasa bersalah dan menghentikan siklus menyalahkan diri. Proses ini diperkuat oleh dukungan emosional dari suami serta nilai budaya adaptif seperti *nrimo ing pandum* yang mendorong penerimaan diri. Dengan demikian, *self-compassion* berperan penting dalam membantu ibu pekerja Jawa meredakan *Cultural Guilt*, menegosiasikan tuntutan budaya, dan menjaga kesejahteraan emosional mereka.

DAFTAR REFERENSI

[1] M. Ayuningtyas and R. Wilandari, "Maternal guilt dan perbandingan sosial pada ibu bekerja," *Jurnal Psikologi Keluarga*, vol. 5, no. 1, pp. 14–27, 2023.

[2] L. K. Barnard and J. F. Curry, "Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions," *Review of General Psychology*, vol. 15, no. 4, pp. 289–303, 2011.

[3] C. Chin and R. M. Lee, "Family-centered identity in Asian collectivist cultures," *Asian Journal of Social Psychology*, vol. 25, no. 1, pp. 45–58, 2022.

[4] C. Corthorn, "Mindfulness and parenting: Effects on stress and self-compassion," *Mindfulness*, vol. 12, no. 3, pp. 615–628, 2021.

[5] J. W. Creswell and C. N. Poth, *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*, 4th ed. Thousand Oaks, CA, USA: SAGE Publications, 2018.

[6] H. Fung, "On cultural selves: The meaning of self among Chinese people," *Journal of Cross-Cultural Psychology*, vol. 41, no. 1, pp. 1–23, 2010.

[7] P. Gilbert, *Compassion Focused Therapy: The CBT Distinctive Features Series*. London, UK: Routledge, 2010.

[8] S. Hays, *The Cultural Contradictions of Motherhood*. New Haven, CT, USA: Yale University Press, 1996.

[9] A. R. Hochschild, *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*, Updated ed. Berkeley, CA, USA: University of California Press, 2012.

[10] H. Hwang and Y. Hong, "Social-evaluative emotions in collectivist cultures," *Journal of Cross-Cultural Psychology*, vol. 52, no. 4, pp. 350–366, 2021.

[11] R. Indrawati and L. Rahmawati, "Konflik peran dan tekanan budaya pada ibu bekerja," *Jurnal Psikologi Indonesia*, vol. 40, no. 2, pp. 103–118, 2023.

[12] D. Kartikawati and M. Simanjuntak, "Javanese gender norms and maternal expectations," *Jurnal Psikologi Perempuan*, vol. 8, no. 1, pp. 22–35, 2023.

[13] K. Kendrick and A. Hart, "Maternal self-compassion and guilt among working mothers," *Journal of Family Issues*, vol. 43, no. 7, pp. 1803–1821, 2022.

[14] S. Kim, "Working mothers' emotional well-being: Parental guilt, partner support, and

role balance," *Journal of Family Psychology*, vol. 37, no. 2, pp. 145–158, 2023.
[15] E. Kunto and A. Dewi, "Attribution style among Indonesian working mothers," *Jurnal Psikologi Sosial Indonesia*, vol. 20, no. 3, pp. 221–234, 2021.
[16] S. Lestari and H. Wijayanti, "Internalization of Javanese cultural norms in working mothers," *Jurnal Psikologi Kebudayaan*, vol. 9, no. 2, pp. 77–90, 2021.
[17] Y. Liu and B. Rollins, "Attribution patterns among Asian working mothers," *Journal of Cross-Cultural Family Studies*, vol. 14, no. 1, pp. 22–38, 2023.
[18] F. Magnis-Suseno, *Javanese Ethics and World-View: The Javanese Idea of the Good Life*. Jakarta, Indonesia: Gramedia Pustaka Utama, 1997.
[19] H. R. Markus and S. Kitayama, "Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation," *Psychological Review*, vol. 98, no. 2, pp. 224–253, 1991.
[20] B. Mesquita, M. Boiger, and J. De Leersnyder, "The cultural construction of emotions," *Annual Review of Psychology*, vol. 73, pp. 585–610, 2022.
[21] H. Moreira, M. J. Gouveia, and M. C. Canavarro, "Maternal self-compassion and parenting stress," *Journal of Child and Family Studies*, vol. 30, no. 3, pp. 750–763, 2021.
[22] N. Mulder, *Mysticism in Java: Ideology in Indonesia*. Yogyakarta, Indonesia: Kanisius, 1996.
[23] K. D. Neff, "Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself," *Self and Identity*, vol. 2, no. 2, pp. 85–101, 2003.
[24] K. D. Neff and C. Germer, "A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program," *Journal of Clinical Psychology*, vol. 69, no. 1, pp. 28–44, 2013.
[25] D. H. Oktawirawan and T. A. R. Yunanto, "Welas Asih: Konsep Compassion dalam Kehidupan Masyarakat Jawa," *Anthropos*, vol. 6, no. 2, pp. 145–150, 2021.
[26] D. Purnami and M. Hartanti, "Peran norma Jawa dalam tekanan peran ibu bekerja," *Jurnal Psikologi Nusantara*, vol. 9, no. 1, pp. 65–78, 2022.
[27] N. Putri and S. Fitria, "Self-acceptance and well-being among Indonesian working mothers," *Psychologia: Jurnal Psikologi Indonesia*, vol. 11, no. 2, pp. 145–158, 2023.
[28] R. Rahmawati and D. Savitri, "Mindfulness dan maternal guilt pada ibu bekerja," *Jurnal Psikologi Kontemporer*, vol. 18, no. 1, pp. 54–67, 2023.
[29] C. D. Ryff, "Self-acceptance: A key facet of psychological well-being," *Journal of Positive Psychology*, vol. 9, no. 3, pp. 196–207, 2014.
[30] P. Saptandari, "Gender, budaya Jawa, dan dinamika peran domestik perempuan bekerja," *Jurnal Psikologi Sosial*, vol. 18, no. 3, pp. 211–226, 2020.
[31] C. Ward, "The complexity of cultural identity and well-being in a globalized world," *Annual Review of Psychology*, vol. 72, pp. 2.1–2.26, 2021.
[32] S. Wening and H. Nugroho, "Nilai nrimo ing pandum sebagai strategi koping perempuan Jawa," *Jurnal Humaniora*, vol. 33, no. 2, pp. 170–181, 2021.
[33] R. Widuri and F. Ramadhani, "Self-kindness sebagai protektor burnout pada ibu bekerja," *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, vol. 20, no. 1, pp. 55–68, 2023.
[34] A. Wong and Y. Chen, "Cultural expectations and maternal guilt in Asian families," *Journal of Asian Family Psychology*, vol. 12, no. 2, pp. 88–102, 2023.
[35] J. Yoo and Y. Park, "Interdependent self-construal and guilt in Asian mothers," *Asian Journal of Social Psychology*, vol. 26, no. 2, pp. 210–222, 2023.
[36] R. Yunitasari and R. Sari, "Perbandingan sosial dan kesejahteraan ibu pekerja

Indonesia," *Jurnal Psikologi Masyarakat*, vol. 8, no. 2, pp. 90–105, 2022.
[37] J. A. Smith, P. Flowers, and M. Larkin, *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. London, UK: SAGE Publications, 2009.