

**PERBEDAAN STRESS PENGASUHAN
IBU SEBAGAI WANITA KARIR DAN IBU RUMAH TANGGA DITINJAU
DARI REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1)

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Disusun Oleh:

DHIEYA ANABELLA

30702100065

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERBEDAAN STRES PENGASUHAN PADA IBU SEBAGAI WANITA KARIR DAN IBU RUMAH TANGGA DITINJAU DARI REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Dhieya Anabella
30702100065

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan didepan dewan penguji guna
memenuhi sebagai persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal



Dwi Wahyuningsih Choiriyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

14 November 2025

Semarang, 14 Oktober 2025

Mengesahkan, Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



Dr. Noko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK.21079901

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Perbedaan Stress Pengasuhan pada Ibu sebagai Wanita Karier dan Ibu sebagai Ibu Rumah Tangga Ditinjau dari Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Dhieva Anabella

30702100065

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Kamis, 20 November 2025

Dewan Penguji

1. Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi., Psikolog
2. Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi., M.Psi., Psikolog
3. Dwi Wahyuningsih Choiriyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Tanda Tangan

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 20 November 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA

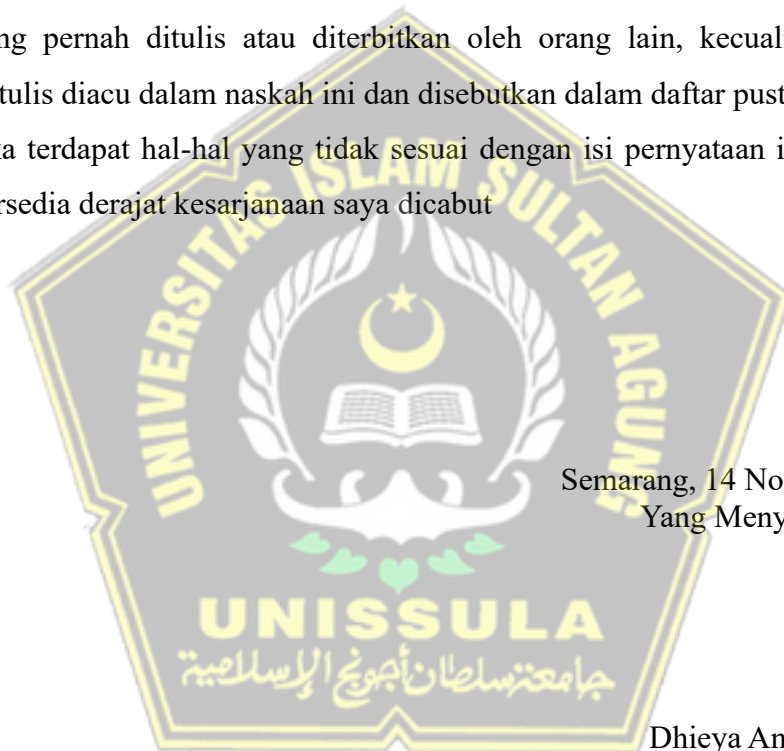


Dr. Joku Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Dhieya Anabella dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut



Semarang, 14 November 2025
Yang Menyatakan

Dhieya Anabella
30702100065

MOTTO

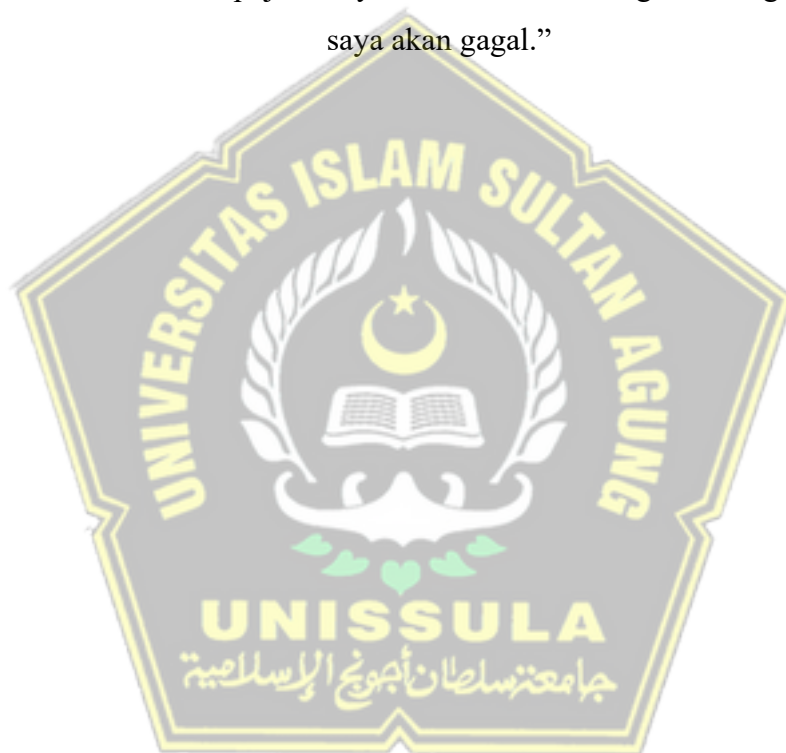
"Jadilah baik. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik."

(Q.S Al Baqarah: 195)

"Failure is not always a mistake, it may just be the best one can do in the situation. The real mistake is to stop trying."

(B.F. Skinner)

"Saya tidak tumbuh dari pujian, saya terbentuk dari keraguan orang yang mengira saya akan gagal."



PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang mendalam, saya persembahkan karya ini kepada: Diriku sendiri, Dhieya Anabella, sebagai pengingat bahwa setiap perjalanan yang dijalani dengan kesabaran, ikhtiar, dan tawakal akan selalu membawa hikmah. Proses panjang yang penuh tantangan ini menjadi bukti bahwa Allah tidak akan menyia-nyiakan setiap usaha hamba-Nya. Semoga penghargaan kecil untuk diri ini menjadi penyemangat untuk terus belajar, memperbaiki diri, dan melangkah menuju kebaikan di masa yang akan datang.

Keluargaku tercinta, terutama orang tua yang selalu menjadi sumber kekuatan dan dukungan. Terima kasih atas doa, cinta, dan kepercayaan yang tak terhingga. Kalian adalah alasan di balik setiap langkah dan pencapaianku.

Dosen pembimbing saya, yang telah memberikan bimbingan berharga selama proses ini. Terima kasih atas kesabaran, keahlian, dan dedikasi yang telah membantu saya berkembang baik akademis maupun pribadi.

Almamater, Fakultas Psikologi UNISSULA, yang telah memberikan kesempatan untuk tumbuh dalam dunia ilmu pengetahuan. Terima kasih atas dukungan dan lingkungan yang telah membentuk saya menjadi pribadi yang lebih baik

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat, karunia, dan kekuatan-Nya, sehingga skripsi ini, yang berjudul *“Perbedaan Stres Pengasuhan Ibu Sebagai Wanita Karir dan Ibu Sebagai Ibu Rumah Tangga Ditinjau Dari Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial”*, dapat terselesaikan dengan baik. Proses penyusunan skripsi ini bukan hanya tentang penelitian dan teori, tetapi juga tentang perjalanan panjang yang melibatkan banyak pelajaran hidup yang tak ternilai harganya.

Penyusunan skripsi ini tidak akan berhasil tanpa bantuan dan dukungan dari banyak pihak. Oleh karena itu, izinkan saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA, Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. yang telah memberi kesempatan dan fasilitas yang sangat berarti dalam perjalanan akademik saya. Terima kasih atas dukungan yang diberikan sepanjang studi ini.
2. Ibu Dwi Wahyuningsih Choiriyah, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing saya, yang dengan penuh kesabaran dan keahlian, telah membimbing saya dalam setiap langkah, dari awal perencanaan hingga penyelesaian skripsi ini. Bimbingan dan masukan yang diberikan sangat berharga, baik secara akademik maupun pribadi.
3. Saya menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Abdurrohman, S.Psi., M.Si, selaku dosen wali, atas bimbingan dan arahnya selama masa studi, khususnya dalam proses pemilihan mata kuliah setiap semester. Dukungan dan perhatian Bapak sangat berarti dalam membantu saya menjalani perkuliahan dengan lebih terarah dan terencana.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA, yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan berharga yang mendalam selama masa perkuliahan saya. Bapak dan Ibu tidak hanya mengajarkan teori, tetapi juga tentang bagaimana menghadapinya dalam dunia nyata.

5. Subjek penelitian, yang telah meluangkan waktu dan berbagi pengalaman hidup mereka dengan penuh keikhlasan. Terima kasih atas partisipasi dan keterbukaan yang memungkinkan penelitian ini terlaksana dengan baik.
6. Keluargaku tercinta, khususnya kepada orang tua Ayah Bambang dan Ibu Dariyati, yang telah memberikan dukungan tanpa batas, baik moril maupun materiil. Tanpa doa dan kasih sayang mereka, saya tidak akan bisa sampai di titik ini. Terima kasih atas pengertian dan kesabaran yang tiada henti, serta karena selalu meyakinkan saya bahwa tidak ada yang tidak bisa dilakukan jika dilakukan dengan sepenuh hati.
7. Teman-teman seperjuangan, yang sudah menjadi saksi dari berbagai tantangan, suka dan duka dalam perjalanan ini. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan semangat yang selalu hadir. Kalian adalah bagian yang tak terpisahkan dari setiap langkah saya.

Saya menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, dan masih banyak kekurangan yang perlu diperbaiki. Namun, saya berharap hasil kerja keras ini dapat memberikan kontribusi positif dalam bidang psikologi, terutama dalam memahami tantangan yang dihadapi oleh para ibu. Saya juga berharap, melalui penelitian ini, kita semua bisa lebih memahami dan memberikan dukungan yang lebih baik kepada mereka yang membutuhkan.

Saya dengan rendah hati menerima segala kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa depan. Semoga apa yang telah saya kerjakan ini bermanfaat, baik untuk diri saya sendiri maupun bagi orang lain.

Semarang, 2025

Penulis

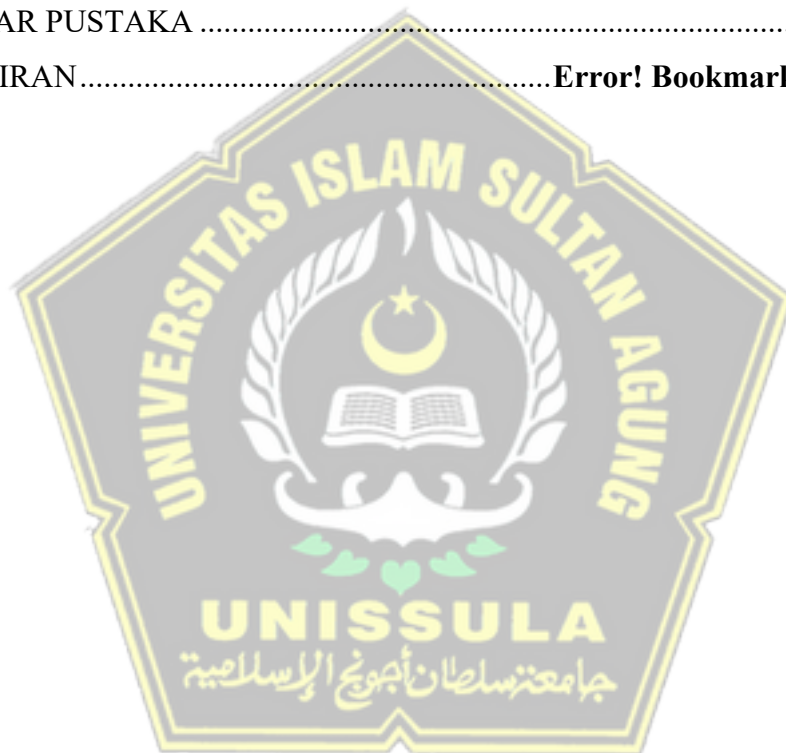
Dhieya Anabella

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK	xiii
<i>ABSTRACT</i>	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. Stres Pengasuhan Pada Ibu.....	10
1. Pengertian Ibu Sebagai Wanita Karir dan Ibu Rumah Tangga.....	10
2. Pengertian Stres Pengasuhan Ibu	11
3. Perbedaan Stres Pengasuhan Ibu.....	12
4. Aspek-aspek Stres Pengasuhan	14
5. Faktor-faktor Stres Pengasuhan	16
6. Dampak Stres Pengasuhan	20
B. Regulasi Emosi	22
1. Pengertian Emosi.....	Error! Bookmark not defined.
2. Pengertian Regulasi Emosi	22
3. Apek-aspek Regulasi Emosi.....	23
4. Faktor – faktor Regulasi Emosi.....	24
5. Dampak Regulasi Emosi	28

C. Dukungan Sosial	29
1. Pengertian Dukungan Sosial	29
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial.....	30
3. Faktor – faktor Dukungan Sosial	32
4. Dampak Dukungan Sosial.....	34
E. Hipotesis.....	37
BAB III METODE PENELITIAN.....	38
A. Identifikasi Variable	38
1. Stres Pengasuhan.....	38
2. Regulasi Emosi.....	39
3. Dukungan Sosial	39
B. Populasi, Sample dan Teknik Pengambilan Sample (Sampling)	40
1. Populasi	40
2. Sample.....	40
3. Sample.....	41
C. Metode Pengumpulan Data	41
1. Stres Pengasuhan.....	42
2. Regulasi Emosi.....	42
3. Dukungan Sosial	43
D. Validitas dan Reliabilitas.....	44
1. Validitas.....	44
2. Reliabilitas.....	45
E. Teknik Analisis	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian.....	47
1. Orientasi Kancan Penelitian	47
2. Persiapan Penelitian	47
1) Skala Stres Pengasuhan.....	48
2) Skala Regulasi Emosi.....	48
3) Skala Dukungan Sosial.....	49
B. Uji Daya Beda	Error! Bookmark not defined.

1. Uji Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Hasil Penelitian	50
1. Analisis Karakteristik Responden	50
2. Uji Asumsi Klasik	51
D. Pembahasan.....	64
E. Kelemahan.....	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	67
A. Kesimpulan	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A SKALA.....	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN B HASIL UJI.....	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN C DOKUMENTASI.....	Error! Bookmark not defined.



PERBEDAAN STRESS PENGASUHAN IBU SEBAGAI WANITA KARIR DAN IBU SEBAGAI IBU RUMAH TANGGA DITINJAU DARI REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL

Dhieya Anabella, Dwi Wahyuningsih Choiriyah, S.Psi., M.Psi, Psikolog
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung
Email: dhieyaanabella1@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres pengasuhan antara ibu bekerja dan ibu rumah tangga dengan mempertimbangkan peran regulasi emosi dan dukungan sosial. Subjek penelitian berjumlah 243 ibu yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah Parental Stress Scale (PSS), Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), dan Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS).

Uji validitas konstruk dilakukan menggunakan Confirmatory Factor Analysis (CFA) dan menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki validitas serta reliabilitas yang memadai. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal sehingga analisis hipotesis dilakukan menggunakan uji non-parametrik Mann-Whitney U.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat stres pengasuhan antara ibu bekerja dan ibu rumah tangga ($p > 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa status pekerjaan bukan faktor utama yang memengaruhi stres pengasuhan. Variasi stres pengasuhan lebih berkaitan dengan faktor internal seperti kemampuan regulasi emosi dan faktor eksternal seperti dukungan sosial yang diterima ibu.

Kata kunci: stres pengasuhan, ibu bekerja, ibu rumah tangga, regulasi emosi, dukungan sosial

***DIFFERENCES IN PARENTING STRESS BETWEEN MOTHERS AS
CAREER WOMEN AND MOTHERS AS HOUSEWIVES, AS SEEN IN THE
FACTORY OF EMOTIONAL REGULATION AND SOCIAL SUPPORT***

Dhieya Anabella, Dwi Wahyuningsih Choiriyah, S.Psi., M.Psi, Psikolog
Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung
Email: dhieyaanabella1@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine a difference in parenting stress between working mothers and stay-at-home mothers by considering the role of emotion regulation and social support. The participants consisted of 243 mothers selected using a purposive sampling technique. The instruments used in this study were the Parental Stress Scale (PSS), the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS).

The construct validity of the instruments was tested using Confirmatory Factor Analysis (CFA), which indicated that the scales fulfilled the required validity and reliability criteria. The normality test showed that the data were not normally distributed; therefore, the hypothesis testing was conducted using the non-parametric Mann–Whitney U test.

The results showed that there is no significant difference in parenting stress between working mothers and stay-at-home mothers ($p > 0.05$). This finding indicates that employment status is not a determining factor of parenting stress levels. Instead, variations in parenting stress are influenced more by internal factors, such as emotion regulation abilities, and external factors, such as the availability of social support.

Keywords: *parenting stress, working mothers, stay-at-home mothers, emotion regulation, social support*

BAB I

PEDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perubahan menjadi seorang ibu merupakan salah satu fase dalam kehidupan seorang perempuan, yang ditandai dengan proses transformasi psikologis. Perubahan ini tidak hanya berkaitan dengan aspek fisik, tetapi juga mencakup pembentukan identitas baru sebagai seorang ibu yang memengaruhi hubungan sosial, dinamika emosional, serta peran dalam keluarga dan masyarakat. Berbagai faktor termasuk dukungan sosial dan kemampuan dalam mengelola emosi. (Babetin, 2020).

Data dari Badan Pusat Statistika (BPS) pada tahun 2014 menunjukkan 14,73% perempuan yang menjadi kepala rumah tangga. Data per tahun 2023, sejumlah 12,73% perempuan Indonesia atau 1-2 perempuan dari 10 orang menjadi kepala rumah tangga (Ribka, 2024). Prosentase perempuan yang bekerja di Indonesia menurut. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah angkatan kerja pada Agustus 2024 yang tercatat melalui Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas) mencapai 152,11 juta orang. Jumlah ini meningkat sekitar 4,4 juta orang dibandingkan dengan kondisi pada Agustus 2023. Selain itu, Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) juga menunjukkan kenaikan sebesar 1,15 persen dibandingkan tahun sebelumnya (Statistik, 2019). Terjadinya peningkatan yang signifikan pada perempuan yang memutuskan untuk bekerja disetiap tahunnya.

Data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA) menunjukkan ada sejumlah 68,66% perempuan yang bekerja adalah perempuan menikah, sedangkan sekitar 35,91% perempuan usia kerja berperan sebagai ibu rumah tangga (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan anak, 2022). Meningkatnya partisipasi perempuan dalam angkatan kerja di Indonesia membawa dampak signifikan terhadap dinamika peran ibu dalam keluarga. Ibu dengan peran ganda memiliki manajemen waktu agar dapat

membagi waktu antara pengasuhan dan pekerjaan dengan baik (Wibowo dkk., 2019).

Ibu bekerja memiliki keterbatasan waktu dalam pengasuhan. Ibu bekerja menerapkan keseimbangan antara pemberian batasan dan kebebasan, serta membangun komunikasi yang terbuka dengan anak (Supriatin, dkk. 2024). Penelitian Putra (2022) menemukan bahwa Sebagian yang ibu bekerja lebih menggunakan pola pengasuhan otoritatif. Yakni tegas namun hangat, dengan fokus pada kualitas waktu karena keterbatasan waktu akibat pekerjaan. Ibu bekerja memiliki tanggung jawab ganda dan kurangnya komunikasi serta pembagian peran yang setara dalam keluarga.

Ibu rumah tangga memiliki peran dalam keluarga. Ibu adalah pengasuh, pendidik, dan pemandu utama bagi anak-anak dari balita hingga remaja, anak-anak menghabiskan sebagian besar waktu bersama ibu. (Meliana, 2019). Peran ibu rumah tangga sangat diperlukan, bukan sekadar aktivitas tanpa bobot. Pola pikir yang mengaitkan keberhasilan hanya dengan pencapaian finansial seringkali membentuk persepsi yang kurang akurat terhadap peran ibu rumah tangga. Mengelola rumah tangga adalah tugas yang menuntut dedikasi tinggi dan manajemen waktu intens, dan tanpa batasan jam kerja. Persepsi bahwa pekerjaan ini lebih sederhana dibandingkan karier profesional. Peran ibu rumah tangga melibatkan beragam fungsi dan kemampuan multi-tasking yang kompleks, dari mengurus rumah tangga, memasak, mendidik, hingga mengelola logistik sehari-hari (Junaidi, 2017).

Penelitian Deater & Deckard (2004) menggambarkan bahwa stres pengasuhan merupakan suatu proses yang menimbulkan reaksi psikologis maupun fisiologis yang dirasakan tidak nyaman. Hal ini terjadi sebagai akibat dari upaya individu untuk menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan yang melekat pada peran mereka sebagai orang tua. Hubungan antara orang tua dan anak sering kali diwarnai oleh perasaan serta keyakinan negatif yang saling memengaruhi. Terutama, ibu cenderung lebih rentan menghadapi stres dalam menjalankan peran pengasuhan dibandingkan dengan yang lain.

Tingkat stress pengasuhan ibu bekerja dan ibu rumah tangga menunjukkan adanya perbedaan. Penelitian Hapidah (2018) menunjukkan bahwa ibu rumah tangga memiliki tingkat stress yang lebih tinggi dibanding dengan ibu yang bekerja di Kecamatan Pantan Cuaca. Tekanan yang dialami individu bisa berasal dari berbagai sumber, salah satunya lingkungan rumah yang seringkali menjadi pemicu stres. Kondisi dan situasi di rumah dapat memberikan beban mental yang memengaruhi tingkat stres seseorang secara signifikan. Dengan kata lain, stres yang dirasakan tidak hanya berasal dari faktor eksternal di luar, tetapi juga dari dinamika dan tekanan yang muncul dalam lingkungan keluarga sehari-hari.

Menurut penelitian Apreviadizy & Puspitacandri (2017) ibu bekerja banyak mengalami stres dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja. Pekerjaan rumah tangga dapat menuntut untuk diselesaikan, begitu juga pekerjaan di kantor. Menambah beban waktu, pikiran dan tenaga bagi ibu yang bekerja. Ibu rumah tangga dapat mengalami stress yang lebih rendah, dikarenakan tekanan dan tuntutan bersumber hanya pada lingkungan rumah tangga.

Stres yang dialami orang tua dalam membesarkan anak dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor demografi, seperti tingkat pendidikan yang rendah, latar belakang budaya, kondisi ekonomi yang kurang memadai, usia anak, dan usia ibu (Asiyadi & Jannah, 2021). Tingkat stres juga dipengaruhi oleh kemampuan seseorang dalam mengatur emosinya. Individu yang memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik umumnya lebih mampu menjaga ketenangan, memandang situasi secara positif, serta menyesuaikan kondisi agar terasa lebih nyaman. Dengan kemampuan tersebut, orang tua terutama ibu dapat lebih terlindungi dari munculnya stres selama menjalani proses pengasuhan (Gina & Fitriani, 2020).

Stress dalam pengasuhan dapat melibatkan sejumlah proses kompleks dan dinamis yang mencakup keterkaitan antara anak dan perilakunya. Tuntutan yang dirasakan dalam mengasuh anak yaitu, sumber daya yang tersedia untuk mengasuh anak, reaksi fisiologis terhadap stres anak, kualitas hubungan orang tua dengan anak dan anggota keluarga lainnya, serta hubungan dengan orang dan institusi di luar rumah (Deater dkk., 2004). Stres pengasuhan dapat berdampak

pada kondisi fisik maupun mental ibu sebagai pengasuh. Ketegangan yang dialami orang tua, khususnya ibu, berpotensi mendorong munculnya tindakan kekerasan terhadap anak, baik dalam bentuk fisik maupun psikologis. Selain itu, stres ini sering kali dipicu oleh perilaku anak yang dianggap negatif serta rasa ketidaknyamanan anak terhadap ibunya (Aisyah, 2024).

Ibu yang mengalami stres dapat berdampak pada pengasuhan seperti berkata kasar, bersikap keras, tidak memberikan kasih sayang kepada anak, mengabaikan anak, menghukum anak. Pelampiasan emosi negatif dari tekanan yang dialami oleh ibu yang bekerja. Luapan emosi negatif dapat berdampak pada kesehatan fisik maupun psikis anak. Anak menjadi tertekan, terluka, bahkan sampai mengalami kematian. Keterampilan mengelola emosi atau regulasi emosi yang baik perlu dimiliki oleh ibu (Anthony dkk., 2009)

Untuk memperkuat fenomena ini, peneliti melakukan wawancara pendahuluan di salah satu Posyandu di Desa Sendangagung.

Subjek 1 (MR, 33 tahun) Ibu bekerja:

“Saya sering merasa kewalahan, pulang kerja masih harus mengurus anak. Kadang merasa bersalah kalau tidak sempat menemani bermain. Kalau anak rewel saat saya lagi capek, saya suka terpancing emosi. Biasanya saya memilih diam dulu atau ke kamar untuk menenangkan diri. Saya tinggal hanya dengan suami. Bantuan dari keluarga jarang. Suami membantu, tapi kalau sama-sama capek jadi sering bertengkar.”

Hasil wawancara dengan Ibu MR, seorang ibu bekerja dengan anak usia balita, menunjukkan bahwa ia sering merasa kewalahan dan terbebani oleh peran ganda, serta mengaku mudah terpancing emosi ketika kelelahan. Dukungan sosial yang dimiliki terbatas hanya dari pasangan dan tidak selalu efektif, yang menyebabkan tingkat stres pengasuhan lebih tinggi.

Subjek 2 (DH, 35 tahun) Ibu rumah tangga

“Capek sih pasti, tapi saya punya waktu lebih banyak dengan anak. Walaupun kadang jenuh di rumah terus. Kalau anak ribut saya tarik napas dulu, kadang saya ajak bicara baik-baik. Sekarang anak sudah agak besar jadi lebih mudah. Saya sering dibantu ibu saya yang tinggal dekat sini. Kadang tetangga juga bisa jagain anak sebentar.”

Berbeda dengan Ibu DH, ibu rumah tangga dengan dua anak, yang menyampaikan bahwa stres yang dirasakan lebih berasal dari kejenuhan rutinitas. Namun, ia memiliki regulasi emosi yang lebih stabil dan mendapatkan dukungan sosial dari keluarga dekat serta tetangga, sehingga stres pengasuhan relatif lebih rendah.

Temuan wawancara tersebut memperlihatkan bahwa perbedaan stres pengasuhan antara ibu bekerja dan ibu rumah tangga sangat dipengaruhi oleh dua faktor penting, yaitu kemampuan regulasi emosi dan dukungan sosial yang tersedia bagi mereka.

Penelitian Eramadhani, dkk (2022) menunjukkan bahwa regulasi emosi secara sangat signifikan mampu mempengaruhi parenting stress. Penelitian yang dilakukan oleh Appriianti (2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kemampuan regulasi emosi dengan tingkat stres pengasuhan pada ibu bekerja. Dengan kata lain, semakin baik kemampuan ibu dalam mengatur emosinya, maka semakin rendah tingkat stres yang dirasakan dalam mengasuh. Sebaliknya, ketika kemampuan regulasi emosi rendah, ibu bekerja cenderung mengalami stres pengasuhan yang lebih tinggi.

Kemampuan pengolahan emosi yang buruk dapat berdampak pada perkembangan anak dan juga dapat mempengaruhi pengolahan emosi anak. Regulasi emosi merupakan kemampuan yang digunakan untuk mengelola emosi yang bertujuan untuk meminimalisir keluarnya emosi negatif dan menjaga emosi positif. Regulasi emosi mengacu pada proses seseorang dipengaruhi oleh emosi yang dimilikinya, serta respon kita untuk mengekspresikan emosi tersebut.

Regulasi emosi juga melibatkan perubahan bagaimana cara merespon hal – hal yang tidak terkait sebagai pengungkapan emosi (Gross, 2002). Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik umumnya lebih mampu mengendalikan dan memilih situasi yang dihadapi, melihat permasalahan secara lebih positif, serta tetap terfokus pada upaya penyelesaian masalah. (Gross, 2007).

Webb, dkk (2010) menjelaskan bahwa ibu dengan regulasi emosi yang baik memiliki kemampuan untuk mengelola stres pengasuhan lebih baik dibandingkan dengan ibu yang memiliki regulasi emosi kurang baik. Regulasi emosi ibu berperan sebagai salah satu faktor dalam mengelola stres dan tantangan pengasuhan sehari-hari. Ibu yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung memberikan respons pengasuhan yang lebih positif. Masalah perilaku anak, seperti agresi, ketidak patuhan, atau kesulitan emosional, seringkali berhubungan dengan tingkat stres dan kemampuan regulasi emosi orang tua. Keberfungsian keluarga sebagai faktor pendukung yang dapat membantu ibu dalam mengelola emosinya dan mengurangi masalah perilaku anak. Dukungan sosial juga dapat membantu ibu dalam mengelola emosi.

Penelitian Fatkuriyah, dkk (2022) menjelaskan dari 118 responden, sebanyak 76,3% ibu mengalami stres pengasuhan sedang, 3,6% mengalami stres tinggi, dan hanya 10,1% yang mengalami stres rendah. Dukungan sosial yang memadai merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam tingkat stres pengasuhan pada ibu rumah tangga. Ketika dukungan sosial yang diterima rendah, stres pengasuhan cenderung meningkat. Semakin besar dukungan sosial yang diperoleh, semakin rendah pula tingkat stres yang dialami ibu dalam menjalankan peran pengasuhan (Jessica dkk., 2022).

Dukungan sosial dapat dipahami sebagai bantuan, baik dalam bentuk ucapan maupun tindakan nyata, yang diberikan oleh orang lain. Konsep ini berkaitan dengan persepsi individu mengenai adanya kenyamanan, perhatian, serta bantuan yang dapat diakses ketika dibutuhkan. Dukungan dapat berasal dari pasangan, keluarga, teman, maupun lembaga dalam lingkungan masyarakat. Seseorang yang memperoleh dukungan sosial umumnya merasa dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari suatu kelompok sosial, seperti keluarga atau organisasi di

sekitarnya (Evalista dkk., 2022). Kurangnya dukungan sosial dalam lingkungan keluarga dapat berdampak pada ibu. ketika tekanan, isolasi sosial, keterbatasan pengetahuan, dan masalah yang bertumpuk, ibu dapat kehilangan kontrol emosi ketika menghadapi anak.

Penelitian yang dilakukan Vitoasmara, dkk (2024) menjelaskan Penelitian menunjukkan bahwa ibu yang memperoleh dukungan sosial yang memadai cenderung mengalami tingkat stres pengasuhan yang lebih rendah. Bagi ibu bekerja, kemampuan mengelola stres serta upaya untuk mencari dukungan sosial menjadi hal yang penting agar dampak negatif dari stres pengasuhan dapat diminimalkan.. Evalista, dkk (2022) menemukan bahwa ibu dengan tingkat stres pengasuhan yang tinggi umumnya memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah. Namun demikian, apabila ibu tetap menerima dukungan sosial yang kuat dari keluarga, stres pengasuhan yang dialami tidak secara signifikan menurunkan tingkat kebahagiaannya.

Dukungan sosial dapat meningkatkan kemampuan ibu dalam menghadapi stres pengasuhan. Dengan memiliki dukungan jaringan yang baik, ibu dapat lebih mudah mengatasi kesulitan dan menemukan solusi untuk masalah yang dihadapi. Ibu yang memiliki dukungan sosial yang baik cenderung lebih mampu berinteraksi secara positif dengan anak-anak mereka. Anak dapat berkembang dilingkungan yang lebih sehat karena terciptanya lingkungan yang mendukung perkembangan. (Evalista dkk., 2022).

Stres pengasuhan merupakan kondisi psikologis yang dapat muncul akibat tuntutan pengasuhan yang melebihi kapasitas seorang ibu. Baik ibu bekerja maupun ibu rumah tangga sama-sama berpotensi mengalami stres pengasuhan, namun faktor yang memengaruhi tingkat stres tersebut dapat berbeda. Dua faktor psikologis yang paling berperan adalah regulasi emosi dan dukungan sosial. Kemampuan regulasi emosi menentukan bagaimana seorang ibu mengelola respon emosionalnya saat menghadapi tuntutan pengasuhan, sedangkan dukungan sosial menyediakan sumber daya eksternal yang dapat mereduksi tekanan tersebut.

Perbedaan peran, beban kerja, dan konteks lingkungan antara ibu bekerja dan ibu rumah tangga memungkinkan adanya variasi dalam bagaimana kedua faktor ini berhubungan dengan stres pengasuhan. Penting untuk meneliti hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan tingkat stres pengasuhan, serta melihat apakah terdapat perbedaan stres pengasuhan antara ibu bekerja dan ibu rumah tangga ketika ditinjau dari kedua faktor tersebut.

Meskipun topik stres pengasuhan telah banyak diteliti, masih terdapat kesenjangan dalam penelitian yang membahas perbandingan antara ibu bekerja dan ibu rumah tangga, terutama dalam konteks regulasi emosi dan dukungan sosial. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk membandingkan ketiga aspek tersebut pada dua kelompok ibu yang memiliki peran berbeda.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan antara regulasi emosi, dukungan sosial dan stress pengasuhan pada konteks penelitian?
2. Apakah terdapat perbedaan stres pengasuhan antara ibu bekerja dan ibu rumah tangga ditinjau dari regulasi emosi dan dukungan sosial?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui perbedaan stres pengasuhan antara ibu bekerja dan ibu rumah tangga ditinjau dari regulasi emosi dan dukungan sosial.
2. Untuk menganalisis peran regulasi emosi dan dukungan sosial dalam menjelaskan tidak adanya perbedaan stres pengasuhan tersebut.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya di bidang psikologi keluarga dan perkembangan, dengan cara:

1. Memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi keluarga dan pengasuhan, khususnya terkait perbedaan stres pengasuhan berdasarkan peran ibu.
2. Memperkuat teori mengenai pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap stres pengasuhan pada ibu.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Stres Pengasuhan Pada Ibu

1. Pengertian Ibu Sebagai Wanita Karir dan Ibu Rumah Tangga

Ibu dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) diartikan sebagai wanita yang mengandung, melahirkan, menyusui, dan merawat anak, serta bisa juga berarti wanita yang mengambil peran tersebut meskipun tanpa hubungan biologis. Peran ibu mencakup pengasuhan, pendidikan, dan ikatan emosional mendalam dengan anak, menjadikannya sosok sentral dalam perkembangan awal kehidupan seseorang.

Peran seorang ibu dalam keluarga pada era modern tidak lagi cukup direduksi menjadi dikotomi bekerja atau tidak bekerja. Beberapa studi menunjukkan bahwa ibu bekerja memiliki peluang lebih luas dalam menumbuhkan kemandirian ekonomi keluarga, memperkuat kendali atas pengambilan keputusan, serta membangun jejaring sosial dan profesional yang dapat meningkatkan sumber daya keluarga secara langsung maupun tidak langsung (Bue, 2023). Penelitian tersebut juga menegaskan bahwa keterlibatan ibu dalam dunia kerja dapat mengurangi waktu pengasuhan sehingga kualitas interaksi ibu-anak menjadi penentu utama bagi perkembangan anak (Li & Chzhen, 2024)

Ibu yang tidak bekerja di luar rumah berpotensi memiliki keterlibatan emosional dan pengawasan yang lebih intens dalam proses perkembangan anak. Ketersediaan waktu untuk memberikan dukungan dan pemantauan perkembangan kognitif maupun emosional dapat menjadi faktor pelindung dalam tumbuh kembang anak, selama ibu memiliki kondisi psikologis yang baik dan lingkungan yang mendukung praktik pengasuhan (Zhu dkk., 2022)

Studi di Indonesia juga mengungkap bahwa status pekerjaan seorang ibu bukan satu-satunya faktor yang menentukan kualitas parenting, karena elemen lain seperti dukungan sosial, stabilitas ekonomi, dan keterampilan regulasi emosi justru lebih berpengaruh terhadap kesejahteraan ibu dan anak (Akmalia, 2021)

Dengan demikian, baik ibu bekerja maupun ibu rumah tangga memiliki kontribusi penting dalam keluarga. Efektivitas peran tersebut sangat dipengaruhi oleh kondisi psikososial, kualitas pengasuhan, serta dukungan eksternal yang tersedia..

2. Pengertian Stres Pengasuhan Ibu

Penelitian Lestari (2012) stres pengasuhan merupakan kondisi psikologis yang tidak menyenangkan yang timbul sebagai bentuk respons terhadap tuntutan peran sebagai orang tua. Keadaan ini dapat menjadi sumber tekanan bagi individu ketika menjalankan tanggung jawab dalam mengasuh anak.

stres pengasuhan dipahami sebagai tekanan psikologis dan emosional yang dialami orang tua ketika beban, tuntutan, atau tanggung jawab dalam mengasuh anak melebihi kapasitas koping mereka — baik aspek internal (emosi, kesehatan mental, regulasi diri) maupun eksternal (dukungan sosial, kondisi keluarga, situasi hidup) (Fang dkk., 2024).

Rusu dkk, (2025) menunjukkan bahwa parenting stress bukan fenomena ringan stres ini berkorelasi negatif dengan kesejahteraan orang tua (termasuk kebahagiaan, kepuasan hidup, dan kesehatan mental), serta dapat memengaruhi dinamika keluarga secara luas.

stres pengasuhan ibu tidak hanya memengaruhi anak secara langsung, tetapi juga melalui mediasi kondisi kesehatan mental ibu (misalnya depresi). Dalam studi tersebut, ibu dengan tingkat parenting stress tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami depresi, yang kemudian berhubungan dengan hasil perkembangan anak yang lebih rendah terutama pada aspek perkembangan awal masa kanak-kanak (Pan dkk., 2025).

Dengan demikian, berdasarkan bukti empiris terkini, stres pengasuhan dapat didefinisikan sebagai kondisi psikologis kompleks yang timbul dari ketidakseimbangan antara tuntutan/peran pengasuhan dengan sumber daya (internal maupun eksternal) yang dimiliki orang tua. Stres ini dapat mempengaruhi kesejahteraan orang tua dan berdampak negatif pada perkembangan anak, terutama bila disertai kondisi pendukung yang kurang memadai (dukungan sosial, regulasi emosi, stabilitas keluarga).

3. Perbedaan Stres Pengasuhan Ibu

Perbandingan stres pengasuhan antara ibu bekerja dan ibu rumah tangga memiliki basis teori dan bukti empiris yang mendukung. Berdasarkan teori konflik peran (role conflict / work–family conflict), seseorang yang harus menjalankan dua peran utama sebagai pekerja di luar rumah dan sebagai pengasuh di rumah berpotensi mengalami ketegangan (strain) lebih besar dibanding mereka yang hanya menjalankan satu peran domestik saja (Chung et al., 2023). Konflik antara tuntutan pekerjaan dan tuntutan pengasuhan meningkatkan beban psikologis dan tekanan emosional, sehingga ibu bekerja seringkali menghadapi parenting stress yang lebih tinggi.

Selain itu, literatur menunjukkan bahwa kondisi dukungan sosial dan ketersediaan sumber daya seperti bantuan dari pasangan, keluarga, atau lingkungan menjadi faktor moderating penting terhadap stres pengasuhan (Song et al., 2020). Ibu yang memiliki jaringan dukungan sosial memadai cenderung mampu mengatasi beban ganda dengan lebih baik. Sebaliknya, ibu (baik bekerja maupun rumah tangga) yang minim dukungan sosial memiliki risiko lebih tinggi mengalami stres pengasuhan.

Dalam konteks ini, perbandingan antara ibu bekerja dan ibu rumah tangga menjadi penting karena kelompok tersebut berbeda dalam akses terhadap sumber daya baik waktu, energi, maupun dukungan sosial serta jenis beban psikososial yang dihadapi. Dengan demikian, analisis perbedaan stres pengasuhan antar kedua kelompok dapat membantu mengidentifikasi faktor-faktor risiko dan kebutuhan intervensi yang spesifik. Stres pengasuhan menjadi salah satu faktor psikologis yang kerap dialami oleh ibu dalam menjalankan peran sebagai pengasuh utama anak. Bentuk sumber, serta tingkat stres yang dialami dapat berbeda antara ibu sebagai wanita karir dengan ibu rumah tangga.

Perbedaan ini berimplikasi pada dinamika pengasuhan sehari-hari, tantangan yang dihadapi, serta dampak yang mungkin timbul terhadap perkembangan anak. Ibu bekerja menghadapi konflik peran ganda, yaitu tuntutan untuk menjalankan kewajiban profesional sekaligus tanggung jawab domestik. Kondisi ini seringkali menimbulkan keterbatasan waktu dalam berinteraksi dengan anak, kelelahan,

serta rasa bersalah akibat kurang optimalnya keterlibatan dalam pengasuhan. Penelitian menunjukkan bahwa ibu bekerja cenderung memiliki tingkat stres pengasuhan yang lebih tinggi dibandingkan ibu rumah tangga, terutama karena beban kerja yang padat (Blake dkk., 2013).

Stres pengasuhan pada ibu rumah tangga lebih sering menghadapi stres yang bersumber dari isolasi sosial, kurangnya dukungan emosional, serta keterbatasan ruang aktualisasi diri. Karena sebagian besar waktu didedikasikan untuk mengurus rumah tangga dan anak, mereka lebih berisiko mengalami kejenuhan, perasaan terasing, dan beban emosional yang berat ketika tidak mendapatkan dukungan dari pasangan atau lingkungan sosial. Penelitian menegaskan bahwa ketiadaan dukungan emosional dari pasangan dapat meningkatkan tingkat stres ibu dalam menjalankan pengasuhan (Song dkk., 2020).

Tantangan dalam pengasuhan baik ibu yang bekerja maupun ibu rumah tangga memiliki tantangan khas dalam menjalankan peran pengasuhan. Ibu bekerja menghadapi tantangan berupa manajemen waktu, beban kerja yang menuntut, serta tekanan sosial mengenai kualitas pengasuhan. Ibu rumah tangga lebih sering menghadapi tantangan psikososial, seperti rasa kesepian, undervaluation (perasaan tidak dihargai), dan keterbatasan kesempatan untuk pengembangan diri. Selain faktor tersebut, rendahnya dukungan sosial juga terbukti memperburuk stres pengasuhan yang dialami ibu, baik yang bekerja maupun yang tidak bekerja (Blake dkk., 2013).

Secara umum, ibu bekerja cenderung mengalami stres pengasuhan akibat tuntutan ganda dan keterbatasan waktu, sedangkan ibu rumah tangga lebih rentan mengalami stres karena isolasi sosial dan minimnya dukungan emosional. Kedua kondisi tersebut sama-sama memiliki potensi memengaruhi kualitas pengasuhan dan perkembangan anak. Intervensi berupa peningkatan dukungan sosial, kebijakan ramah keluarga, serta penguatan strategi koping adaptif sangat diperlukan guna menekan dampak negatif stres pengasuhan.

4. Aspek-aspek Stres Pengasuhan

Berry & Jones (1995) mengemukakan dua aspek yang mempengaruhi stress pengasuhan, yaitu:

a. *Pleasure* (kepuasan pengasuhan)

Aspek ini menggambarkan pengalaman positif yang diperoleh orang tua selama mengasuh anak, seperti rasa bahagia, kedekatan emosional, kasih sayang, dan kepuasan batin. Item-item dalam dimensi ini mencerminkan perasaan cinta dan makna yang diperoleh dari menjadi orang tua. Semakin tinggi skor pleasure menunjukkan semakin rendah tingkat stres yang dirasakan.

b. *Strain* (tekanan pengasuhan)

Aspek strain merujuk pada pengalaman negatif atau tekanan yang dirasakan dalam menjalankan tanggung jawab pengasuhan. Meliputi perasaan kewalahan, kurangnya fleksibilitas, beban finansial, kesulitan mengatur waktu, serta ketidaknyamanan atau rasa malu terhadap perilaku anak. Skor strain yang tinggi menunjukkan adanya tingkat stres pengasuhan yang lebih besar.

Deater-Deckard (2004) stres pengasuhan terdapat 3 aspek, sebagai berikut :

a. *Parent distress* (pengalaman stress orang tua).

Menggambarkan pengalaman stres yang dialami orang tua karena faktor pribadi, seperti masalah emosional, beban kehidupan lain, atau rasa tidak mampu menjalankan peran. Kondisi ini menunjukkan bagaimana karakteristik individu dapat memperkuat rasa tertekan dalam menjalankan pengasuhan.

b. *Difficult child* (perilaku anak yang sulit).

Mengacu pada sifat atau perilaku anak yang membuat pengasuhan terasa lebih berat, misalnya sering menolak, mudah marah, atau menunjukkan perilaku mengganggu. Semakin sulit perilaku anak, semakin tinggi pula stres yang dirasakan orang tua.

c. *Parent-child dysfunctional interaction* (ketidakfungsian interaksi orang tua dan anak).

Menunjukkan hubungan yang tidak berjalan efektif antara orang tua dan anak. Tercermin ketika orang tua merasa tidak mendapatkan respon positif dari

anak, atau ketika harapan orang tua tidak sesuai dengan perilaku anak, sehingga hubungan terasa penuh ketegangan.

Aspek-aspek stres pengasuhan menurut Mercedes dkk., (2022) terbagi menjadi beberapa aspek sebagai berikut:

a. *Parent domain (Parental Distress / parental condition)*

Mengacu pada tekanan yang dirasakan oleh orang tua sendiri seperti beban emosional, kecemasan, kelelahan, kurangnya kompetensi/perasaan bersalah, stres internal terkait peran sebagai orang tua. Ini adalah stres yang muncul dari kondisi orang tua (psikologis, emosional, kapasitas coping).

b. *Child domain (Difficult Child / child-related stress)*

Menekankan karakteristik atau perilaku anak yang dianggap “sulit” atau “menantang” oleh orang tua misalnya temperamen yang keras, kebutuhan khusus, sulit diatur, atau perilaku problematik. Ketika karakteristik anak melebihi ekspektasi atau kemampuan orang tua, hal ini menjadi sumber stres.

c. *Parent–child dysfunctional interaction (PCDI / interaction stress)*

Mengukur sejauh mana interaksi orang tua–anak tidak memberi kepuasan atau tidak sesuai dengan ekspektasi orang tua, misalnya ketika orang tua merasa tidak mendapatkan respon positif, afeksi, atau hubungan emosional yang diinginkan. Ketidakharmonisan hubungan ini menjadi sumber stres bagi orang tua.

Secara keseluruhan, stres pengasuhan merupakan kondisi psikologis yang timbul akibat tuntutan peran orang tua yang dirasakan melebihi kapasitas individu dalam memenuhi kebutuhan anak. Berry dan Jones (1995) menekankan bahwa stres ini terdiri atas dua dimensi utama, yaitu *pleasure* yang mencerminkan kepuasan emosional selama mengasuh, serta *strain* yang menggambarkan tekanan dan beban pengasuhan. Semakin tinggi tekanan dan semakin rendah kepuasan, maka semakin tinggi stres yang dialami orang tua.

Model lain yang lebih komprehensif dikemukakan oleh Deater-Deckard (2004) yang membagi stres pengasuhan ke dalam tiga aspek, yaitu tekanan pribadi orang tua (*parental distress*), perilaku anak yang menantang (*difficult child*), serta interaksi orang tua–anak yang tidak harmonis (*parent–child dysfunctional*

interaction). Ketiga aspek ini menunjukkan bahwa stres tidak hanya bersumber dari diri orang tua, tetapi juga dari anak dan kualitas hubungan keduanya.

Penelitian terbaru memperkuat struktur tersebut dengan menegaskan bahwa stres pengasuhan merupakan kombinasi antara kondisi psikologis orang tua, karakteristik anak, serta interaksi yang terjadi dalam pengasuhan (Mercedes dkk., 2022). Faktor eksternal seperti dukungan sosial dan kondisi keluarga juga dapat memperberat tekanan yang dialami, meskipun bukan aspek inti dalam model.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres pengasuhan berakar pada beban emosional orang tua, tantangan dari anak, dan ketidakterpenuhan harapan dalam interaksi pengasuhan. Ketiga sumber tekanan ini saling berkontribusi menentukan tingkat stres pengasuhan yang dialami.

5. Faktor-faktor Stres Pengasuhan

Penelitian yang dilakukan oleh Johnston (2003) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi persepsi dan sebagai faktor penentu stres pengasuhan yaitu:

a. Child behavioral problems

Tingkat kesulitan yang ditimbulkan oleh perilaku anak, seperti tantrum, kesulitan mengatur diri, atau tingkah laku menantang, ternyata menjadi sumber stres besar bagi orang tua. Perilaku yang sering muncul dan sulit dikendalikan lebih mungkin memicu tekanan emosional dan fisik bagi pengasuh.

b. Family cohesion

Ketersediaan dukungan emosional serta kehangatan dalam keluarga menjadi pelindung penting terhadap stres pengasuhan. Keluarga yang harmonis, saling mendukung, dan berkomunikasi dengan baik mampu meredam tekanan yang muncul saat menghadapi tantangan parenting.

c. Family income

Kondisi keuangan keluarga turut menyumbang terhadap beban stres. Pendapatan yang rendah mempersempit kapasitas keluarga untuk mengakses sumber daya, solusi, atau mekanisme coping, membuat orang tua lebih rentan terhadap tekanan dalam perannya.

d. Maternal psychological well being

Kondisi mental dan emosional ibu, termasuk kestabilan psikologis secara keseluruhan, berperan penting dalam menentukan seberapa besar stres yang dirasakan saat mengasuh. Kesejahteraan psikologis rendah, beban peran sebagai pengasuh menjadi lebih berat dan rentan terhadap stres.

Lestari (2012) mengemukakan tentang faktor-faktor yang dapat mendorong timbulnya stres yang dibedakan menjadi tiga tingkatan yaitu:

a. Individu

Tingkat stres yang dialami individu dalam mengasuh anak dapat dipicu oleh faktor pribadi, baik dari pihak orang tua maupun anak. Bagi orang tua, kesehatan fisik seringkali menjadi pemicu utama, terutama jika mereka menderita penyakit kronis jangka panjang. Di sisi lain, kesehatan mental dan emosional yang buruk juga berkontribusi terhadap peningkatan stres.

Faktor individu yang memengaruhi stres pengasuhan anak meliputi masalah kesehatan fisik dan masalah perilaku. Stres dalam mengasuh anak seringkali bersumber dari masalah perilaku anak. Hal ini terutama berlaku bagi anak-anak dengan disabilitas intelektual, yang pada dasarnya sulit diatur. Anak-anak ini cenderung memberontak, seringkali menimbulkan kekacauan, bahkan kerusakan. Akibatnya, orang tua yang menghadapi situasi seperti itu rentan terhadap stres pengasuhan anak.

b. Keluarga

Pada tingkatan ini masalah keuangan dan struktur keluarga merupakan faktor-faktor yang mendorong timbulnya stres pengasuhan. Aspek ini juga dapat berupa pengasuhan anak yang dilakukan sendiri tanpa keterlibatan pasangan atau karena menjadi orang tua tunggal. Selain itu hubungan yang penuh dengan konflik, baik antar pasangan maupun antara orang tua- anak, sangat berpotensi menimbulkan stres pengasuhan.

c. Lingkungan

Stres dalam pengasuhan anak dapat muncul sebagai kondisi jangka pendek, situasional, atau bahkan insidental, terutama jika pemicunya terutama berasal dari lingkungan. Kondisi ini tidak segera ditangani atau dikelola secara efektif, kondisi ini berpotensi berkembang menjadi masalah jangka panjang.

Harianto & Theresia (2022) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi stres pengasuhan, diantaranya:

a. Perilaku anak yang menantang / *difficult child*

Anak usia 2–6 tahun menunjukkan perilaku non-verbal dan reaktivitas emosi yang tinggi; perilaku yang sering muncul dan sulit dikendalikan meningkatkan beban pekerjaan pengasuhan dan menjadi sumber stres bagi orang tua..

b. Persepsi orang tua terhadap tugas pengasuhan (*parental appraisal* / beban peran)

Orang tua yang menilai tugas pengasuhan sebagai beban atau ancaman cenderung mengalami tingkat stres lebih tinggi penilaian subjektif ini mempengaruhi seberapa berat mereka merasakan stressor sehari-hari. Jenis kelamin anak ternyata berperan penting dalam proses pengasuhan, karena baik orang tua maupun lingkungan sosial memiliki ekspektasi yang berbeda antara anak laki-laki dan perempuan. Perbedaan harapan ini kemudian memengaruhi cara orang tua membimbing dan mendidik anak sesuai dengan norma yang berlaku dalam masyarakat.

c. Kapasitas coping / kestabilan emosional orang tua (*mindfulness* dalam pengasuhan)

Paper menekankan bahwa rendahnya pengasuhan penuh perhatian (*mindful parenting*) dan aspek khususnya (*mis. mindful discipline*) berkaitan dengan tingkat stres yang lebih tinggi; sebaliknya, kemampuan orang tua untuk tetap tenang, fokus, dan responsif mengurangi stres. Dengan kata lain, ketidakmampuan mengatur reaktivitas emosional meningkatkan risiko stres.

d. Kelelahan dan tuntutan peran (*tiredness / role demands*)

Pengasuhan anak usia dini adalah tugas yang melelahkan; akumulasi kelelahan fisik dan mental memperbesar kemungkinan mengalami parenting stress. Artikel menyebut perasaan lelah berkepanjangan sebagai pemicu.

e. Kondisi kontekstual / situasional

Penelitian menyebut konteks sosial seperti pandemi dapat menambah derajat stres yang dialami orang tua. Selain itu penulis menyarankan variabel

seperti status sosial ekonomi, dukungan sosial, jumlah anak, karakteristik anak, kepuasan pernikahan sebagai faktor penting yang perlu diteliti lebih lanjut sebagai mediator atau pengaruh langsung terhadap stres.

f. Kurangnya disiplin *mindful* (*mindful discipline* yang lemah)

Di antara komponen pengasuhan penuh perhatian, penulis menemukan bahwa aspek *mindful discipline* memberikan kontribusi terbesar terhadap variasi parenting stress — artinya, teknik disiplin yang tidak berbasis kesadaran atau reaktivitas yang tinggi pada saat mendisiplinkan anak menaikkan stres.

Berdasarkan berbagai penelitian, stres pengasuhan muncul dari kombinasi faktor yang terkait dengan karakteristik anak, kondisi psikologis ibu, fungsi keluarga, serta konteks lingkungan yang menyertai proses pengasuhan. Johnston (2003) menekankan bahwa perilaku anak yang menantang, rendahnya kohesi keluarga, keterbatasan ekonomi, dan kesehatan psikologis ibu menjadi sumber utama munculnya tekanan dalam pengasuhan. Sementara itu, Lestari (2012) mengelompokkan pemicu stres menjadi tiga tingkat yaitu faktor individu, keluarga, dan lingkungan, yang menunjukkan bahwa stres pengasuhan terjadi dari interaksi antara kondisi personal orang tua, dinamika keluarga, dan situasi sosial di sekitar keluarga. Temuan yang lebih baru oleh Harianto & Theresia (2022) memperluas pemahaman dengan memasukkan persepsi subjektif orang tua terhadap tugas pengasuhan, kapasitas koping, kelelahan peran, serta faktor situasional seperti pandemi sebagai penentu penting bagi munculnya stres pengasuhan, terutama pada ibu dengan anak usia dini yang menunjukkan perilaku emosional reaktif.

Meskipun memiliki titik temu dalam mengidentifikasi perilaku anak dan kondisi psikologis orang tua sebagai faktor dominan, terdapat kesenjangan penting antara penelitian terdahulu dan penelitian yang lebih mutakhir. Johnston (2003) dan Lestari (2012) cenderung menitikberatkan pada faktor struktural dan demografis seperti pendapatan dan konfigurasi keluarga, sedangkan temuan terbaru menekankan proses psikologis internal orang tua, seperti *mindfulness* dalam pengasuhan dan penilaian subjektif terhadap beban peran, yang terbukti semakin relevan dalam konteks keluarga modern. Selain itu, studi sebelumnya

belum banyak mengulas konteks situasional seperti krisis global atau tuntutan sosial budaya, padahal faktor tersebut kini terbukti memiliki kontribusi signifikan terhadap stres pengasuhan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres pengasuhan merupakan fenomena multidimensi yang berkembang mengikuti perubahan zaman. Arah riset terkini semakin menekankan dinamika psikologis, strategi koping, dan kondisi kontekstual, yang sebelumnya kurang diperhatikan dalam penelitian klasik. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya integrasi faktor-faktor internal dan eksternal untuk memahami tekanan pengasuhan secara komprehensif, khususnya pada populasi ibu dengan peran pengasuhan yang lebih kompleks.

6. Dampak Stres Pengasuhan

Stres pengasuhan pada ibu berpengaruh negatif terhadap perkembangan anak usia dini. Pengaruh tersebut tidak hanya langsung, tetapi juga diperantarai oleh kondisi ibu. Semakin tinggi stres pengasuhan, semakin besar kemungkinan ibu mengalami depresi yang kemudian berdampak pada tumbuh kembang anak. Selain itu, ketahanan keluarga terbukti berperan penting sebagai faktor pelindung, karena mampu memperkuat maupun memperlemah hubungan antara stres pengasuhan, depresi, serta perkembangan anak pada tahap awal hingga akhir (Pan dkk., 2025).

Stres pengasuhan dapat menimbulkan kelelahan emosional, rasa tidak berdaya, hingga menurunnya rasa percaya diri ibu dalam mengasuh anak. Penelitian pada ibu bekerja yang memiliki anak usia prasekolah menunjukkan bahwa konflik peran ganda antara pekerjaan dan pengasuhan meningkatkan stres, apalagi ketika interaksi hangat dengan anak terbatas. Sebaliknya, intervensi berupa pelatihan pengasuhan positif terbukti meningkatkan efikasi orang tua sehingga mampu mengurangi stres pengasuhan (Sari & Andayani, 2021)

Bagi anak, stres pengasuhan ibu berpengaruh pada pola perilaku sehari-hari. Anak prasekolah yang diasuh dengan pola kurang konsisten atau penuh tekanan lebih sering menunjukkan temper tantrum. Penelitian di Bengkulu menegaskan bahwa pola asuh demokratis mampu menurunkan risiko tantrum, sementara pola

otoriter dan permisif justru memperburuk kondisi tersebut (Sari., dkk 2022)

Selain tantrum, stres orang tua juga berkaitan dengan kebiasaan makan anak. Sebuah studi di Taman Kanak-kanak Arengkoe Pagal mengungkapkan bahwa gaya pengasuhan berkorelasi kuat dengan munculnya masalah makan pada anak prematur. Anak-anak yang dibesarkan dengan pendekatan otoriter atau permisif lebih cenderung menolak makanan, dibandingkan dengan mereka yang dibesarkan secara demokratis (Nggarang & Bodus, 2019).

perilaku anak yang sulit seperti sering tantrum atau menolak makan menambah beban emosional ibu, sehingga memperkuat stres pengasuhan. Jika lingkaran ini tidak diputus, maka terjadi siklus negatif yang merugikan baik ibu maupun anak. Intervensi berbasis positive parenting terbukti dapat memutus siklus ini dengan cara meningkatkan kelekatan ibu-anak dan memperkuat kemampuan ibu dalam menghadapi perilaku anak secara lebih adaptif (Sari & Andayani, 2021)

Dampak stres pengasuhan pada ibu dan anak menunjukkan adanya keselarasan maupun kesenjangan. Dari sisi keselarasan, mayoritas penelitian menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat stres pengasuhan, semakin besar pula risiko munculnya dampak negatif pada ibu seperti kelelahan emosional, depresi, dan menurunnya rasa percaya diri yang kemudian berimbas pada perkembangan anak. Dampak pada anak prasekolah juga konsisten, terutama dalam bentuk perilaku bermasalah seperti temper tantrum dan kesulitan makan, yang dapat memperkuat kembali stres pengasuhan ibu (Pan dkk., 2025; Sari & Andayani, 2021; Sari dkk., 2022; Nggarang & Bodus, 2019).

Kesenjangan dalam temuan terkait faktor perantara dan pelindung. Beberapa studi menunjukkan bahwa ketahanan keluarga mampu memperlemah dampak negatif stres pengasuhan terhadap perkembangan anak, sementara studi lain menekankan pentingnya pola asuh demokratis dan intervensi positive parenting sebagai faktor protektif. Menunjukkan bahwa tidak semua keluarga dengan tingkat stres tinggi otomatis menghasilkan dampak buruk pada anak, karena adanya variasi dalam sumber daya keluarga, dukungan sosial, serta strategi pengasuhan yang digunakan.

B. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Menurut Azizah & Hendriani (2023) regulasi emosi adalah upaya untuk mengubah pengalaman emosional, termasuk bagaimana emosi dirasakan dan diekspresikan, agar respons emosional tersebut dapat dikendalikan sesuai kebutuhan individu maupun situasi. Dalam tinjauannya, dua strategi regulasi utama dibahas: *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* dianggap sebagai strategi adaptif yang membantu mengubah interpretasi terhadap situasi emosional sebelum respons emosinya muncul, sedangkan *expressive suppression* berfokus pada menahan atau mengekang ekspresi emosi setelah emosi itu muncul. Azizah menunjukkan bahwa efektivitas strategi bisa berbeda antar jenis kelamin, namun secara umum regulasi emosi diperlukan agar manusia bisa menavigasi semua emosi positif maupun negatif secara sehat.

regulasi emosi dijelaskan sebagai proses di mana individu berusaha mengelola emosinya baik sebelum emosi itu muncul (*antecedent-focused*) maupun setelah emosi muncul (*response-focused*). Proses ini mencakup pemilihan strategi berdasarkan kesadaran diri, situasi, dan dukungan eksternal (Agung dkk., 2024).

Dalam penelitian ini, regulasi emosi diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengenali, memantau, dan mengevaluasi reaksi emosional—khususnya intensitas dan cara bereaksi—dalam rangka mencapai tujuan tertentu (misalnya menjaga relasi, mengendalikan stres). Regulasi emosional bukan hanya soal menahan emosi, tetapi juga bagaimana seseorang menyadari emosi itu dan memilih cara paling tepat untuk merespon (Purna, 2020)

Regulasi emosi merupakan proses individu memengaruhi emosi yang mereka alami, bagaimana individu mengalaminya, dan bagaimana mereka mengungkapkannya. Proses tersebut melibatkan penerapan berbagai strategi, baik yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar, dengan tujuan untuk mengatur komponen-komponen dalam respons emosional. Komponen yang dimaksud

meliputi perasaan, tindakan, serta reaksi fisiologis, yang dapat ditingkatkan, dipertahankan, atau bahkan dikurangi sesuai kebutuhan. (Gross, 2002).

Bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan penting yang dimiliki individu untuk mengelola, mengontrol, dan menyesuaikan emosi dalam berbagai situasi untuk mencapai tujuan secara optimal. Regulasi emosi mencakup upaya untuk meminimalisir emosi negatif dan menjaga emosi positif, menyesuaikan intensitas emosi melalui pengaturan perasaan, reaksi fisiologis, dan kognisi yang terkait, serta memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional yang. Regulasi emosi dapat dipahami sebagai proses multidimensional yang membantu individu berfungsi secara adaptif dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam mencapai tujuan jangka panjang.

2. Apek-aspek Regulasi Emosi

Aspek-aspek regulasi menurut Gross & John (2003) meliputi:

a. *Cognitive Reappraisal* (Penilaian ulang kognitif)

Perubahan cara seseorang berpikir tentang suatu situasi untuk mengubah respons emosionalnya. Contohnya, seseorang mungkin mencoba melihat sisi positif dari situasi yang sulit atau mengubah perspektifnya untuk mengurangi dampak emosionalnya.

b. *Expressive Suppression* (Penekanan Ekspresif)

Upaya untuk menekan atau menyembunyikan ekspresi emosi, baik secara internal maupun eksternal. Contohnya, seseorang mungkin berusaha untuk tidak menunjukkan kesedihan atau kemarahan yang dirasakannya.

Aspek – aspek regulasi emosi menurut Goleman, dkk (2006) ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu:

a. *Strategies to emotion regulation (strategies)*

Keyakinan seseorang dalam mengatasi masalah mencerminkan kemampuannya untuk merancang solusi yang efektif dalam mengurangi pengalaman emosi negatif. Selain itu, individu tersebut juga mampu dengan cepat menenangkan diri setelah mengalami ledakan emosi yang intens. Kemampuan ini

menunjukkan pengendalian emosional yang berperan penting dalam adaptasi menghadapi tekanan atau konflik.

b. *Engaging in goal directed behavior (goals)*

Kemampuan seseorang untuk mampu mengendalikan pengaruh emosinya, terutama emosi negatif, sehingga tetap dapat berpikir jernih dan menjalankan aktivitas dengan efektif.

c. *Control emotional responses (impulse)*

Kemampuan individu untuk mengontrol emosi yang dirasakan dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.

d. *Acceptance of emotional response (acceptance)*

Kemampuan seseorang dalam menghadapi kejadian yang memunculkan emosi negatif, sekaligus tidak mengalami rasa malu atas munculnya perasaan tersebut, merupakan aspek penting dalam pengelolaan emosi. Hal ini menunjukkan tingkat penerimaan individu terhadap kondisi emosional yang dialami tanpa menghakimi diri sendiri secara berlebihan.

Berdasarkan uraian di atas, regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola, menyesuaikan, dan merespons emosi secara adaptif agar tetap dapat berfungsi optimal dalam kehidupan sehari-hari. Gross & John (2003) mengemukakan dua strategi utama regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* (penilaian ulang kognitif) dan *expressive suppression* (penekanan ekspresif). Goleman dkk. (2006) menambahkan empat aspek yang lebih rinci, yakni *strategies* (keyakinan individu), *goals* (kemampuan tetap fokus pada tujuan), *impulse* (kemampuan mengendalikan reaksi emosional), dan *acceptance* (kemampuan menerima emosi tanpa penolakan atau rasa malu).

3. Faktor – faktor Regulasi Emosi

Gross & Thompson (2007) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi seseorang, di antaranya adalah:

a. Individu

Regulasi emosi sangat dipengaruhi oleh karakteristik individu. Kepribadian misalnya, menjadi dasar dalam menentukan kecenderungan strategi yang digunakan. Orang dengan tingkat neurotisisme tinggi lebih sering mengalami emosi negatif, sehingga cenderung menekan atau mengulang-ulang emosi tersebut (*ruminat*ion). Sebaliknya, individu dengan ekstrasversi lebih mudah menggunakan strategi adaptif seperti *cognitive reappraisal* dengan menafsirkan ulang makna situasi agar lebih positif.

Selain kepribadian, usia juga berperan. Anak-anak masih sangat bergantung pada orang tua dalam mengatur emosinya, remaja mulai mandiri namun emosinya belum stabil, orang dewasa lebih matang dalam mengelola emosi, sedangkan lansia cenderung lebih selektif terhadap situasi sosial dan berfokus pada pengalaman emosional yang positif.

Faktor lain seperti jenis kelamin dan kondisi psikologis-biologis juga penting. Laki-laki sering kali didorong norma sosial untuk menekan emosi, sementara perempuan lebih ekspresif namun lebih rentan terhadap *ruminat*ion. Individu dengan gangguan depresi atau kecemasan pun mengalami kesulitan menggunakan strategi adaptif karena pola pikir yang kaku atau hipersensitivitas terhadap ancaman.

b. Faktor Kontekstual atau Lingkungan

Lingkungan sosial dan budaya menjadi penentu penting dalam regulasi emosi. Norma budaya mengarahkan bagaimana emosi boleh diekspresikan. Budaya kolektivistis yang umum dijumpai di Asia, penekanan utama diberikan pada terciptanya harmoni sosial.

Individu cenderung menahan atau menyembunyikan emosi negatif dengan tujuan mempertahankan hubungan antaranggota kelompok. Sebaliknya, budaya individualis yang berkembang di wilayah Barat lebih mendorong kebebasan dalam mengekspresikan perasaan secara terbuka tanpa khawatir mengganggu keharmonisan sosial. Sikap ini menunjukkan perbedaan mendasar dalam cara pengelolaan emosi sesuai dengan konteks budaya masing-masing..

Situasi sosial juga menentukan. Misalnya, di tempat kerja seseorang mungkin menahan amarah demi menjaga profesionalitas, sedangkan di rumah ia

bisa lebih bebas mengekspresikan perasaannya. Dukungan sosial pun terbukti memengaruhi regulasi emosi. Kehadiran pasangan, keluarga, atau teman yang suportif dapat mengurangi tekanan emosional dan mendorong penggunaan strategi adaptif. Sebaliknya, ketiadaan dukungan sosial sering membuat seseorang lebih bergantung pada strategi maladaptif seperti *avoidance* atau *suppression*.

c. Faktor Strategi Regulasi Emosi

Gross dan Thompson (2007) mengembangkan *Process Model of Emotion Regulation* yang membagi strategi ke dalam dua kelompok besar, yakni *antecedent-focused* dan *response-focused*. Strategi *antecedent-focused* digunakan sebelum emosi berkembang penuh. Misalnya, seseorang dapat menghindari situasi yang berpotensi memicu emosi (*situation selection*), mengubah kondisi agar lebih terkendali (*situation modification*), mengalihkan perhatian (*attentional deployment*), atau menafsirkan ulang peristiwa dengan cara yang lebih adaptif (*cognitive reappraisal*).

Strategi *response-focused* dilakukan setelah emosi muncul. Bentuknya dapat berupa menekan ekspresi emosi (*suppression*) atau mengatur respons fisiologis, misalnya melalui latihan relaksasi dan pernapasan. Setiap strategi memiliki dampak yang berbeda. Reappraisal umumnya meningkatkan kesehatan psikologis, sementara *suppression* cenderung berhubungan dengan peningkatan stres fisiologis dan relasi sosial yang lebih buruk.

d. Faktor Interpersonal

Regulasi emosi juga terjadi melalui interaksi sosial, bukan hanya proses internal individu. Anak kecil, misalnya, mengandalkan orang tua untuk menenangkan emosinya, sebuah proses yang disebut *co-regulation*. Pada orang dewasa, berbagi pengalaman emosional dengan teman atau pasangan (*social sharing*) sering kali membantu mengurangi intensitas emosi negatif.

Dalam hubungan romantis, regulasi emosi bahkan bersifat timbal balik, di mana pasangan saling memengaruhi keadaan emosional masing-masing. Dukungan interpersonal ini menjadi kunci penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan mencegah penggunaan strategi maladaptif.

Brener dan Salovey (dalam Salovey & Mayer, 1997) mengungkapkan beberapa faktor yang dapat memengaruhi regulasi emosi, sebagai berikut:

a. Persepsi dan Penilaian Emosi

Kemampuan untuk mengenali, mengidentifikasi, serta memahami emosi pada diri sendiri maupun orang lain. Meliputi keterampilan membaca ekspresi wajah, bahasa tubuh, atau nada suara. Individu yang baik dalam faktor ini lebih mudah menyadari apa yang ia rasakan dan menangkap perasaan orang lain.

b. Menggunakan Emosi untuk Memfasilitasi Pikiran

Faktor ini menekankan bagaimana emosi digunakan sebagai sumber informasi untuk berpikir, memecahkan masalah, dan mengambil keputusan. Emosi positif dapat meningkatkan kreativitas, sedangkan emosi negatif dapat membuat seseorang lebih kritis dan detail dalam berpikir.

c. Memahami Emosi

Kemampuan untuk memahami penyebab, perubahan, dan konsekuensi dari suatu emosi. Termasuk kemampuan membedakan emosi yang mirip (misalnya kecewa vs sedih) serta memahami transisi emosi (misalnya marah yang berubah menjadi rasa bersalah).

d. Mengatur Emosi

Faktor ini merupakan inti regulasi emosi, yaitu kemampuan untuk mengendalikan, menyesuaikan, dan mengelola emosi, baik emosi diri sendiri maupun emosi orang lain. Regulasi emosi mencakup kemampuan menenangkan diri saat marah, mengurangi kecemasan, serta memberi dukungan emosional pada orang lain.

Berdasarkan paparan di atas, Gross & Thompson (2007) menekankan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh faktor individu, konteks sosial-budaya, strategi regulasi, dan interaksi interpersonal, sehingga bersifat dinamis dan situasional. Sementara itu, Brener & Salovey (dalam Salovey & Mayer, 1997) lebih menekankan kompetensi intrapersonal, yakni kemampuan mengenali, memahami, menggunakan, dan mengatur emosi.

Keduanya selaras dalam menekankan pentingnya regulasi emosi bagi kesejahteraan psikologis, namun berbeda fokus: Gross & Thompson menyoroti

proses dan konteks, sedangkan Brener & Salovey menekankan kapasitas dasar individu. Sintesis keduanya menunjukkan bahwa regulasi emosi adalah kombinasi antara kompetensi personal dan pengaruh lingkungan, yang bersama-sama membentuk kemampuan seseorang mengelola emosi secara adaptif.

4. Dampak Regulasi Emosi

Kemampuan regulasi emosi merupakan salah satu faktor penting dalam pengasuhan anak usia prasekolah. Pada ibu, regulasi emosi yang baik berfungsi sebagai pelindung terhadap stres pengasuhan. Penelitian menunjukkan bahwa ibu yang mampu mengelola emosi negatif, seperti marah atau frustrasi ketika menghadapi perilaku anak, memiliki tingkat stres pengasuhan yang lebih rendah. Sebaliknya, ibu dengan regulasi emosi yang lemah lebih rentan mengalami kelelahan emosional dan konflik dengan anak (Gina & Fitriani, 2020)

Dampak positif regulasi emosi ibu juga terlihat dalam pola asuh yang diterapkan. Ibu dengan regulasi emosi yang adaptif cenderung menerapkan pola asuh demokratis, yang mendorong komunikasi dan empati dalam interaksi dengan anak. Membantu mengurangi risiko munculnya perilaku bermasalah, seperti tantrum atau penolakan makan. Sebaliknya, regulasi emosi yang buruk dapat memicu pola asuh otoriter atau permisif, yang justru memperburuk perilaku bermasalah anak. (Sari dkk., 2022)

Bagi anak prasekolah, regulasi emosi orang tua, khususnya ibu, berperan langsung terhadap perkembangan kemampuan emosi mereka. Studi tentang respons ibu terhadap emosi negatif anak menemukan bahwa respons suportif, seperti memberi kenyamanan atau membantu anak memahami perasaannya, berkorelasi positif dengan kemampuan regulasi emosi anak. Sebaliknya, respons yang tidak suportif, misalnya mengabaikan atau memarahi anak saat marah, membuat anak kesulitan belajar mengenali dan mengendalikan emosinya. (Herdiana dkk., 2023)

Dampak positif regulasi emosi ibu juga terlihat dalam pola asuh yang diterapkan. Ibu dengan regulasi emosi adaptif cenderung menerapkan pola asuh demokratis yang mendorong komunikasi dan empati dalam interaksi dengan anak, sehingga mengurangi risiko munculnya perilaku bermasalah seperti tantrum atau

penolakan makan. Sebaliknya, regulasi emosi yang buruk dapat memicu pola asuh otoriter atau permisif, yang justru memperburuk perilaku bermasalah pada anak. (Rahayu & Wulan, 2025)

Regulasi emosi ibu tidak hanya berdampak pada kesehatan psikologis ibu sendiri, tetapi juga memengaruhi kualitas pengasuhan dan keseimbangan emosi anak prasekolah. Ibu yang mampu mengelola emosinya dengan baik membuat anak lebih mudah belajar regulasi emosi serta mengembangkan keterampilan sosial yang sehat. Sebaliknya, regulasi emosi yang buruk pada ibu berpotensi menciptakan pola asuh yang tidak adaptif, sehingga dapat menghambat keseimbangan emosional anak..

C. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial merujuk pada bagaimana seseorang merasakan ketersediaan bantuan yang dapat diperoleh dari tiga sumber utama, yaitu keluarga, teman, serta individu penting lainnya (*significant others*) saat dibutuhkan. Persepsi ini menggambarkan keyakinan individu bahwa mereka tidak sendiri dan memiliki jaringan yang siap memberikan dukungan dalam situasi sulit. (Zimet dkk., 1988).

Dalam ulasan sistematis oleh Costa-cordella dkk., (2021) dukungan sosial dijelaskan sebagai “any resource that flows through and from social relationships” artinya segala sumber daya yang mengalir melalui dan dari hubungan sosial. Hubungan sosial ini bisa bersifat nyata maupun virtual, sementara ataupun berkelanjutan, dengan individu, kelompok, atau komunitas secara umum. Dukungan sosial dalam pengertian ini mencakup berbagai bentuk: dukungan instrumental, dukungan emosional, informasi/nasihat, bantuan materiil atau perawatan, serta koneksi sosial sehingga konsepnya bersifat luas dan fleksibel sesuai konteks hubungan sosial.

Sementara itu, dalam scoping review terbaru oleh Asuquo dkk., (2025) dukungan sosial dipahami sebagai “a connection between people within a particular setting” yaitu hubungan antara individu dalam setting tertentu (misalnya

di tempat kerja). Dalam tinjauan tersebut, empat kategori utama sumber dukungan sosial di lingkungan kerja diidentifikasi: dukungan dari rekan kerja (co-worker), dari atasan (supervisor), dari keluarga (family), dan dukungan umum dalam organisasi (overall support). Karena variabilitas definisi dan pengukuran antar studi, penulis menekankan pentingnya mendefinisikan secara eksplisit kategori dukungan sosial yang diteliti agar hasil dapat dipahami dan dibandingkan secara valid.

Sementara itu, Uchino (dalam Sarafino & Smith, 2014) menyatakan bahwa dukungan sosial yaitu bentuk penerimaan dari orang atau kelompok lain, yang diwujudkan dalam perasaan nyaman, perhatian, apresiasi, atau bantuan lainnya. Individu merasa dicintai, diperhatikan, dan dibantu. Kehadiran dukungan sosial ini juga menciptakan perasaan dicintai, diperhatikan, dan menjadi bagian integral dari suatu kelompok, termasuk saling mendukung saat dibutuhkan.

Dengan mempertimbangkan berbagai definisi tersebut, penelitian ini merujuk pada definisi dukungan sosial Uchino sebagaimana dikutip dalam Sarafino dan Smith, yaitu penerimaan dari orang atau kelompok lain dalam bentuk kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan lain yang membuat seseorang merasa dicintai, diperhatikan, dan dibantu. Dukungan ini pada akhirnya membuat seseorang merasa dicintai, diperhatikan, dan terintegrasi dalam kelompok, dengan saling membela ketika dibutuhkan.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Aspek – aspek dukungan sosial terdiri dari tiga dimensi utama Zimet, dkk.(1988), yaitu:

a. Dukungan dari Keluarga (*Family Support*)

Aspek ini merujuk pada sejauh mana individu merasa bahwa keluarganya memberikan perhatian, kasih sayang, dan bantuan yang dibutuhkan. Dukungan dari keluarga sering kali menjadi dasar utama dalam pembentukan kepercayaan diri, kesejahteraan psikologis, serta adaptasi sosial.

b. Dukungan dari Teman (*Friends Support*)

Dukungan teman mencakup bantuan emosional dan sosial yang diberikan oleh teman sebaya, baik dalam bentuk kehadiran, empati, maupun bantuan

konkret saat individu menghadapi masalah. Aspek ini penting terutama dalam masa remaja dan dewasa muda, dimana hubungan pertemanan menjadi semakin bermakna.

c. Dukungan dari Orang yang Spesial (*Significant Other Support*)

Aspek ini mencerminkan keberadaan seseorang yang dianggap istimewa oleh individu (misalnya pasangan, sahabat dekat, guru, atau mentor) yang menjadi sumber kenyamanan, perhatian, dan kasih sayang secara emosional.

Aspek aspek dukungan sosial menurut House (dalam Andarini & Fatma, 2013), yaitu:

- a. Dukungan emosional, dukungan berupa empati, perhatian, kasih sayang, dan kepedulian dari orang lain. Bentuk dukungan ini membuat individu merasa dicintai, diperhatikan, dan dihargai sehingga menumbuhkan rasa aman serta menurunkan perasaan terisolasi.
- b. Dukungan penghargaan, dukungan berupa pemberian penghargaan, penilaian positif, dorongan, dan validasi. Dukungan ini meningkatkan harga diri individu karena merasa dirinya bernilai dan mampu menghadapi masalah.
- c. Dukungan instrumental, dukungan berupa saran, nasehat, arahan, atau informasi yang relevan untuk membantu individu memahami dan menyelesaikan masalah. Informasi yang tepat dapat menjadi pedoman dalam pengambilan keputusan dan mengurangi ketidakpastian.
- d. Dukungan informatif, dukungan dalam bentuk bantuan nyata atau praktis, seperti bantuan finansial, material, atau tenaga. Misalnya membantu pekerjaan rumah, memberi pinjaman uang, atau menemani saat menghadapi situasi sulit. Dukungan ini sangat penting untuk mengurangi beban langsung yang dirasakan individu..

Berdasarkan uraian di atas aspek dukungan sosial dalam keluarga mencakup beberapa jenis dukungan, yaitu dukungan emosional dan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif, dukungan persahabatan, dukungan jaringan, serta dukungan yang bersifat tidak tampak secara langsung..

3. Faktor – faktor Dukungan Sosial

Sarafino & Smith (2014) mengemukakan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah:

a. Penerima dukungan

Seseorang tidak akan memperoleh dukungan tanpa adanya keterhubungan dengan orang lain. Begitu pula, seseorang tidak dapat memberikan bantuan jika ia tidak mengungkapkan bahwa dirinya sedang membutuhkan pertolongan. Beberapa individu kurang memiliki keberanian untuk secara langsung meminta bantuan. Disebabkan oleh keyakinan bahwa mereka harus bersikap mandiri, atau keengganan untuk menjadi beban bagi orang lain. Perasaan tidak nyaman dalam membagikan masalah pribadi juga sering menjadi hambatan yang membuat mereka enggan membuka diri.

b. Pemberi dukungan

Pemberi dukungan kadang kala tidak memiliki sumber daya yang memadai untuk memenuhi kebutuhan penerima dukungan. Selain itu, ada kemungkinan bahwa pemberi dukungan sedang menghadapi tekanan pribadi atau mengalami kesulitan sehingga mereka juga membutuhkan bantuan. Kondisi ini dapat menyebabkan kurangnya kepekaan atau perhatian terhadap situasi yang dialami oleh orang lain.

c. Komposisi dan struktur jaringan sosial

Dukungan sosial yang diterima seseorang sangat dipengaruhi oleh jenis dan struktur jaringan sosial yang dimilikinya. Mencakup kualitas hubungan yang terjalin antara individu dengan anggota keluarga maupun lingkungan masyarakat di sekitarnya. Bagaimana seseorang berinteraksi dan membangun ikatan dalam lingkup keluarga serta komunitas akan menentukan besaran dan bentuk dukungan sosial yang dapat diperoleh.

Taylor (2009) menjelaskan Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial yaitu:

a. Dukungan Emosional

Dukungan berupa ungkapan kasih sayang, perhatian, empati, dan kepedulian yang diberikan oleh orang-orang terdekat. Membuat individu merasa dicintai, dihargai, dan tidak sendirian saat menghadapi kesulitan.

b. Dukungan Penghargaan

Dukungan yang menekankan pada pemberian penghargaan, dorongan, dan penilaian positif dari orang lain. Bentuk dukungan ini meningkatkan rasa percaya diri dan membuat individu merasa mampu menghadapi tantangan.

c. Dukungan Informasional

Dukungan yang diberikan dalam bentuk saran, nasehat, arahan, atau informasi yang bermanfaat dalam memecahkan masalah. Informasi yang tepat dapat mengurangi kebingungan serta memberi kejelasan dalam mengambil keputusan.

d. Dukungan Instrumental

Dukungan yang diberikan dalam bentuk saran, nasehat, arahan, atau informasi yang bermanfaat dalam memecahkan masalah. Informasi yang tepat dapat mengurangi kebingungan serta memberi kejelasan dalam mengambil keputusan.

e. Dukungan Jaringan Sosial

Dukungan yang timbul dari keberadaan jaringan sosial, yaitu rasa memiliki kelompok atau komunitas yang dapat menjadi tempat berbagi pengalaman, memberi rasa keterhubungan, serta memperluas sumber daya sosial dan emosional.

Berdasarkan pandangan Sarafino & Smith (2014) dan Taylor (2009), dukungan sosial dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari sisi individu maupun lingkungannya. Dari sisi penerima, kesiapan untuk terbuka dan meminta bantuan sangat menentukan apakah dukungan dapat diterima. Sementara itu, pemberi dukungan dipengaruhi oleh ketersediaan sumber daya, sensitivitas, serta kondisi psikologis mereka sendiri. Selain itu, struktur dan komposisi jaringan sosial juga menjadi penentu penting karena luasnya relasi keluarga maupun masyarakat akan memperbesar peluang mendapatkan dukungan.

Sejalan dengan itu, Taylor (2009) menekankan bahwa dukungan sosial tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga mencakup penghargaan, informasi, bantuan instrumental, hingga dukungan jaringan sosial. Kombinasi dari berbagai bentuk dukungan tersebut dapat meningkatkan rasa dicintai, memperkuat harga diri, memberikan arahan dalam memecahkan masalah, serta menyediakan bantuan nyata dan rasa keterhubungan. Dengan demikian, dukungan sosial dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara kesiapan individu, ketersediaan pemberi bantuan, serta kualitas hubungan sosial yang terjalin, yang secara keseluruhan berfungsi melindungi individu dari tekanan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan.

4. Manfaat Dukungan Sosial

Sarafino dkk. (2014) bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh positif terhadap kondisi fisik dan psikologis seseorang, baik secara langsung maupun tidak langsung. Dukungan tersebut mampu menciptakan rasa nyaman dan aman, sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Dengan demikian, individu yang menerima dukungan sosial cenderung lebih mampu menghadapi tekanan yang dialami. Terutama bagi ibu yang sedang menghadapi stres pengasuhan, dukungan dari pasangan, keluarga, maupun lingkungan sekitar sangat berperan dalam mengurangi beban emosional dan fisik yang dirasakan. Dukungan tersebut memungkinkan ibu untuk menjalankan tugas pengasuhan secara lebih adaptif dan efektif.

Deater-Deckard (2004) Dukungan sosial memengaruhi kualitas interaksi orang tua-anak. Orang tua dengan stres tinggi tetapi tidak memiliki dukungan sosial yang cukup cenderung bersikap keras, otoriter, atau tidak responsif. Sebaliknya, ketika dukungan emosional (misalnya pemahaman, empati) dan dukungan instrumental (misalnya bantuan menjaga anak atau pekerjaan rumah) tersedia, kualitas hubungan ibu-anak meningkat.

Penelitian di Indonesia juga mendukung. Gina & Fitriani (2020) menemukan bahwa ibu bekerja yang memperoleh dukungan sosial, terutama dari pasangan, lebih mampu mengendalikan stres pengasuhan dan mengelola emosinya, sehingga interaksi dengan anak tetap hangat. Sementara itu, penelitian Herdiana, dkk. (2023) menunjukkan bahwa dukungan ibu dalam menghadapi

emosi negatif anak usia 3–5 tahun berperan penting dalam membantu anak mengembangkan regulasi emosi. Menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak hanya melindungi kesehatan psikologis ibu, tetapi juga berkontribusi langsung pada perkembangan emosi anak.

Disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki peran ganda: pertama, membantu ibu mengurangi stres pengasuhan dan meningkatkan efikasi diri, dan kedua, menciptakan pola pengasuhan yang lebih konsisten, responsif, serta hangat. Dalam konteks anak usia prasekolah, kondisi ini penting karena masa tersebut merupakan periode pembentukan keterampilan emosi dan sosial yang akan berpengaruh hingga tahap perkembangan selanjutnya.

D. Dinamika Perbedaan Stres Pengasuhan pada Ibu Bekerja dan Ibu Rumah Tangga

Perbedaan tingkat stres pengasuhan pada ibu bekerja dan ibu rumah tangga merupakan isu yang penting untuk dipahami karena setiap kelompok menghadapi tantangan pengasuhan dari konteks yang berbeda. Ibu bekerja menghadapi tuntutan peran ganda, yakni menyelesaikan tugas pekerjaan sekaligus menjalankan pengasuhan di rumah. Kondisi ini dapat menimbulkan konflik peran yang berakumulasi menjadi stres pengasuhan ketika tuntutan dianggap melebihi kemampuan individu dalam mengatasinya (Lazarus & Folkman, 1984). Sementara ibu rumah tangga cenderung menghadapi tekanan berupa rutinitas rumah yang tidak ada batas waktu, keterbatasan interaksi sosial, serta minimnya dukungan emosional dari lingkungan sehingga rentan mengalami kelelahan emosional dalam menjalankan pengasuhan.

1. Ditinjau dari Regulasi Emosi

Regulasi emosi memiliki peran penting dalam menentukan bagaimana ibu menanggapi situasi pengasuhan yang penuh tekanan. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik akan lebih mampu mengelola respons emosional negatif serta menilai situasi secara lebih adaptif (Gross, 2015).

Pada ibu bekerja, regulasi emosi membantu menekan dampak kelelahan akibat pekerjaan yang dapat terbawa ke interaksi bersama anak di rumah. Ketika regulasi emosi rendah, kelelahan dari tempat kerja dapat meningkatkan agresivitas atau respons emosional negatif kepada anak.

Pada ibu rumah tangga, regulasi emosi diperlukan untuk mengatasi kejenuhan dan kelelahan mental akibat rutinitas domestik yang monoton. Ketika regulasi emosi adaptif dimiliki, ibu dapat lebih sabar dan fleksibel dalam merespons perilaku anak.

Dengan demikian, perbedaan tingkat regulasi emosi pada setiap kelompok ibu dapat menghasilkan perbedaan tingkat stres pengasuhan yang mereka alami.

2. Ditinjau dari Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan faktor pelindung psikologis yang membantu ibu menghadapi beban pengasuhan. Cohen dan Wills (1985) menjelaskan bahwa dukungan sosial bekerja sebagai peredam stres melalui bantuan emosional, informasional, dan instrumental.

Bagi ibu bekerja, dukungan sosial terutama dari pasangan dan keluarga membantu mengurangi konflik peran antara pekerjaan dan keluarga sehingga beban pengasuhan menjadi lebih ringan. Sedangkan bagi ibu rumah tangga, dukungan sosial mencegah munculnya rasa isolasi sosial dan menyediakan ruang untuk berbagi emosi negatif yang muncul selama pengasuhan.

Sehingga semakin tinggi dukungan sosial yang diterima seorang ibu, semakin rendah tingkat stres pengasuhan yang dialami baik pada ibu bekerja maupun ibu rumah tangga.

3. Integrasi Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial dalam Perbedaan Stres Pengasuhan

Regulasi emosi berfungsi mengelola tekanan internal yang muncul selama pengasuhan, sementara dukungan sosial menyediakan sumber daya eksternal untuk mengurangi beban tersebut. Ketika keduanya berfungsi optimal, stres pengasuhan dapat ditekan secara efektif. Namun, apabila regulasi emosi rendah dan dukungan sosial minim, ibu berisiko tinggi mengalami stres pengasuhan baik dalam konteks ibu bekerja maupun ibu rumah tangga.

Dengan demikian, kedua faktor ini secara simultan menjadi faktor kunci yang menjelaskan dinamika perbedaan stres pengasuhan pada ibu bekerja dan ibu rumah tangga.

E. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori serta kerangka konsep yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya, maka dalam penelitian ini dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

“Ada perbedaan antara stres pengasuhan pada ibu sebagai wanita karir dan ibu rumah tangga ditinjau dari regulasi emosi dan dukungan sosial”

“Ada hubungan antara stres pengasuhan pada ibu sebagai wanita karir dan ibu rumah tangga ditinjau dari regulasi emosi dan dukungan sosial”

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variable

Untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini, perlu dilakukan identifikasi terhadap variabel yang terlibat. Terdapat dua jenis variabel utama, yaitu variabel bebas dan variabel tergantung. Variabel-variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini meliputi kedua jenis tersebut:

- a. Variable Bebas (X1): Regulasi Emosi
(X2): Dukungan Sosial
- b. Variable Tergantung (Y): Stres Pengasuhan

B. Definisi Oprasional

1. Stres Pengasuhan

Stres pengasuhan merupakan keadaan stres atau cemas yang berlebihan terkait dengan peran orang tua serta hubungan antara orang tua dan anak. Stres pengasuhan juga diartikan kondisi tertekan yang dialami orang tua ketika tuntutan pengasuhan anak dianggap melebihi sumber daya, kapasitas, atau dukungan yang mereka miliki. Stres ini muncul dari interaksi antara karakteristik orang tua, karakteristik anak, dan faktor lingkungan keluarga maupun sosial (Abidin dkk., 1995; Berry & Jones, 1995).

Pengukuran skala stres pengasuhan akan diukur dengan skala stres pengasuhan dari Berry & Jones (1995), *Parental Stress Scale* (PSS) memiliki dua dimensi, yaitu dimensi positif (*pleasure*) aspek ini menggambarkan pengalaman positif yang diperoleh orang tua selama mengasuh anak, seperti rasa bahagia, kedekatan emosional, kasih sayang, dan kepuasan batin dan dimensi negatif (*strain*) aspek strain merujuk pada pengalaman negatif atau tekanan yang dirasakan dalam menjalankan tanggung jawab pengasuhan ini, meliputi perasaan kewalahan, kurangnya fleksibilitas, beban finansial, kesulitan mengatur waktu, serta ketidaknyamanan atau rasa malu terhadap perilaku anak.

Tingkat stres pengasuhan pada ibu dapat diketahui dari skor yang diperoleh subjek; semakin tinggi nilai skor tersebut, maka semakin besar pula tingkat stres

yang dirasakan ibu. Sebaliknya, skor yang rendah menunjukkan tingkat stres pengasuhan yang juga cenderung lebih rendah pada ibu.

2. Regulasi Emosi

Regulasi emosi dapat dipahami sebagai keahlian seseorang mengelola perasaannya, dengan tujuan utama mengurangi munculnya emosi negatif sekaligus mempertahankan emosi positif. Konsep ini mengacu pada bagaimana individu dipengaruhi oleh emosi yang mereka alami, serta bagaimana mereka merespons dan mengekspresikannya. Regulasi emosi melibatkan penyesuaian respons terhadap berbagai faktor yang tidak berkaitan langsung dengan ekspresi emosi itu sendiri, sebagaimana dijelaskan oleh Gross pada tahun 2002.

Seseorang mempunyai regulasi emosi yang baik, mereka cenderung bisa mengendalikan situasi yang dihadapi, memilih dengan bijak, berpikir positif terhadap masalah yang muncul, dan tetap fokus pada solusi, sebagaimana dinyatakan oleh Gross pada tahun 2007.

Untuk mengukur regulasi emosi, digunakan skala yang dikembangkan oleh Gross dan John pada tahun 2003, yang membaginya menjadi dua strategi utama. Pertama, penilaian ulang kognitif, yang melibatkan perubahan cara berpikir tentang suatu peristiwa untuk mengubah respons emosional. Kedua, penekanan ekspresif, yang melibatkan penekanan atau menyembunyikan ekspresi emosi, baik secara internal maupun eksternal.

Secara umum, skor regulasi emosi yang tinggi menunjukkan bahwa ibu semakin terampil dalam mengelola dan mengendalikan emosinya. Sebaliknya, skor yang rendah menunjukkan bahwa ibu mengalami kesulitan dalam hal ini.

3. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai bentuk bantuan atau dukungan yang diterima, baik melalui kata-kata maupun tindakan nyata, dari orang lain. Konsep ini mengacu pada perasaan atau persepsi individu mengenai adanya ketersediaan kenyamanan, perhatian, serta bantuan yang dapat diperoleh saat dibutuhkan. Bentuk dukungan tersebut bisa berasal dari pasangan, keluarga, teman, atau bahkan kelompok masyarakat. Individu yang merasakan dukungan sosial yang kuat biasanya meyakini bahwa dirinya dicintai, dihargai, dan menjadi

bagian penting dalam jaringan sosial, seperti dalam keluarga atau komunitasnya (Evalista dkk., 2022).

Untuk mengukur hal ini, skala dukungan sosial yang dikembangkan oleh Zimet dan timnya pada tahun 1988. Skala ini menilai beberapa sumber dukungan, termasuk dukungan dari keluarga, yang mencakup kualitas hubungan dan kedekatan dengan mereka; dukungan dari teman, yang mengukur kepuasan terhadap persahabatan mereka; dan dukungan dari orang terdekat, yaitu bantuan yang diterima dari orang spesial yang dianggap penting dalam hidup.

Secara umum, jika seseorang memiliki skor dukungan sosial yang tinggi, tingkat stres pengasuhan ibu cenderung lebih rendah. Sebaliknya, skor yang rendah dapat membuat seorang ibu lebih rentan terhadap stres dalam mengasuh anak.

C. Populasi, Sample dan Teknik Pengambilan Sample (Sampling)

1. Populasi

Sugiyono (2013) Populasi merupakan keseluruhan objek yang memiliki karakteristik tertentu yang akan menjadi fokus dalam penelitian. Populasi ini tidak hanya mencakup jumlah individu atau subjek secara fisik, melainkan juga meliputi semua sifat dan ciri khas yang melekat pada objek tersebut. Dalam penelitian ini, populasi yang diteliti adalah para ibu yang hadir di posyandu Desa Sendangagung, baik yang berstatus ibu rumah tangga maupun ibu yang bekerja, dengan total mencapai 243 orang.

2. Sample

Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi dan karakteristiknya. Populasi yang besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari seluruh populasi, misalnya karena keterbatasan sumber daya, tenaga, atau waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel dari populasi yang ada. Untuk memastikan hasil penelitian dapat digeneralisasi ke seluruh populasi, sampel yang digunakan harus benar-benar mewakili karakteristik populasi tersebut. Mengingat besarnya jumlah populasi dalam studi ini, penentuan ukuran sampel dilakukan menggunakan rumus yang dikembangkan oleh *Isaac* dan *Michael*. Besaran

sampel kemudian ditentukan melalui tabel spesifik berdasarkan rumus tersebut dengan mempertimbangkan tingkat kesalahan sebesar 1%. (Sugiyono, 2013).

3. *Sampling*

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki jumlah dan karakteristik tertentu. Sampel yang dipilih harus representatif, yakni memiliki karakteristik yang serupa atau mendekati populasi aslinya, sehingga hasil yang diperoleh dari sampel bisa digeneralisasikan ke seluruh populasi. Penelitian ini menggunakan teknik quota sampling, yaitu metode pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan pribadi peneliti (*personal judgement*).

Pemilihan sampel tersebut didasari oleh pengetahuan sebelumnya mengenai populasi dan tujuan penelitian, dengan harapan sampel yang diambil benar-benar mewakili populasi secara keseluruhan. Sampel yang digunakan berjumlah 243 orang, berasal dari warga yang aktif di Posyandu Desa Sendangagung, Kecamatan Pamotan, Kabupaten Rembang.

D. Metode Pengumpulan Data

Sugiyono (2013) skala merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Skala digunakan sebagai instrumen untuk mengumpulkan data dari responden yang telah dipilih sebelumnya. Skala yang dipakai berisi pernyataan terkait stres pengasuhan, regulasi emosi, serta dukungan sosial pada ibu bekerja dan ibu rumah tangga, yang disusun dalam bentuk skala psikologis.

Skala pengukuran adalah acuan yang digunakan untuk menetapkan interval antar alat ukur, sehingga data kuantitatif bisa diperoleh secara tepat saat pengambilan data berlangsung (Sugiyono, 2013). Alat ukur dalam penelitian ini terdiri dari skala stres pengasuhan, skala regulasi emosi, dan skala dukungan sosial yang digunakan untuk mengukur variabel-variabel yang diteliti secara sistematis.

1. Stres Pengasuhan

Variable stres pengasuhan akan diukur menggunakan skala Kumalasari, dkk (2022) yang didasari oleh dua aspek Berry & Jones (1995) yaitu, *Pleasure* (kepuasan pengasuhan) dan *Strain* (tekanan pengasuhan).

Penelitian ini menggunakan skala Likert yang terdiri dari pernyataan-pernyataan yang bersifat favorable maupun unfavorable. Skala *Likert* sendiri merupakan alat ukur yang dikembangkan oleh *Likert*, yang biasanya memuat minimal empat item pernyataan. Pernyataan-pernyataan tersebut kemudian digabungkan untuk membentuk skor atau nilai yang mencerminkan karakteristik individu, seperti pengetahuan, sikap, maupun perilaku. Skala ini membantu mengukur aspek-aspek psikologis secara sistematis dalam penelitian. (Sugiyono, 2013).

Setiap pernyataan dalam instrumen ini menyediakan lima opsi jawaban, yaitu Sangat Setuju, Setuju, Netral, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju. Untuk item yang bersifat *favorable*, jawaban Sangat Setuju diberi skor lima, Setuju skor empat, Netral skor tiga, Tidak Setuju skor dua, dan Sangat Tidak Setuju skor satu. Sedangkan untuk item *unfavorable*, penilaian skor dibalik: pilihan Sangat Setuju mendapatkan skor satu, Setuju skor dua, Netral tetap tiga, Tidak Setuju skor empat, dan Sangat Tidak Setuju skor lima. Sistem penilaian ini disusun agar dapat mengakomodasi perbedaan arah pada isi pernyataan secara konsisten. Skala stres pengasuhan dapat dilihat pada tabel 1:

Tabel 1. Blueprint Skala Stres Pengasuhan

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Pleasure</i>	-	9	9
2.	<i>Strain</i>	9	-	9
Total				18

2. Regulasi Emosi

Variable regulasi emosi diukur menggunakan skala Radde, dkk (2021) yang didasari dua aspek Gross & John (2003) yaitu *Cognitive Reappraisal* (Penilaian ulang kognitif) dan *Expressive Suppresion* (Penekanan Ekspresif).

Penelitian ini menggunakan skala *likert* yang tersusun dalam bentuk suatu pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Skala *likert* adalah skala pengukuran yang dikembangkan oleh *Likert* yang terdiri dari setidaknya empat pernyataan yang digabungkan menjadi skor/nilai yang mewakili karakteristik individu seperti pengetahuan, sikap dan perilaku (Sugiyono, 2013).

Setiap pernyataan dalam instrumen ini menyediakan tujuh pilihan jawaban, yaitu: Sangat Setuju, Setuju, Agak Setuju, Netral, Agak Tidak Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju. Pada setiap item yang bersifat *favorable*, skor tertinggi yaitu tujuh diberikan jika responden memilih Sangat Setuju. Selanjutnya, pilihan Setuju memperoleh skor enam, Agak Setuju diberi skor lima, Netral mendapatkan skor empat, Agak Tidak Setuju bernilai tiga, Tidak Setuju skor dua, dan Sangat Tidak Setuju skor satu. Penting untuk dicatat bahwa dalam skala ini, seluruh item merupakan pernyataan *favorable* sehingga tidak terdapat item dengan skor terbalik atau *unfavorable*. Skala regulasi emosi dapat dilihat pada tabel 2:

Tabel 2. *Blueprint* Skala Regulasi Emosi

No	Aspek	Aitem	Jumlah
		<i>Favorable</i>	
1.	<i>Cognitive Reappraisal</i>	6	6
2.	<i>Expressive Suppresion</i>	4	4
Total			10

3. Dukungan Sosial

Variable dukungan sosial diukur menggunakan skala dukungan sosial Sulistiani, dkk (2022) yang didasari oleh tiga aspek Zimet, dkk (1988) yaitu Dukungan dari Keluarga (*Family Support*), Dukungan dari Teman (*Friends Support*) dan Dukungan dari Orang yang Spesial (*Significant Other Support*).

Penelitian ini menggunakan skala Likert yang disusun dalam bentuk pernyataan-pernyataan bersifat *favorable* dan *unfavorable*. Skala Likert sendiri merupakan alat ukur yang dikembangkan oleh Likert, terdiri dari minimal empat pernyataan yang kemudian digabungkan menjadi sebuah skor atau nilai. Nilai ini

menggambarkan karakteristik individu, seperti pengetahuan, sikap, dan perilaku (Sugiyono, 2013).

Setiap item pernyataan memiliki tujuh kemungkinan jawaban: Sangat Setuju, Setuju, Agak Setuju, Netral, Agak Tidak Setuju, Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju. Aitem *favorable* pilihan Sangat Setuju akan mendapat skor tujuh, pilihan Setuju mendapat skor enam, pilihan Agak Setuju akan mendapat skor lima, pilihan Netral akan mendapat skor empat, pilihan Agak Tidak Setuju akan mendapat skor tiga, pilihan Tidak Setuju mendapat skor dua, dan pilihan Sangat Tidak Setuju mendapat skor satu. Aitem pada skala ini tidak ada yang *unfavorable*. Skala dukungan sosial dapat dilihat pada tabel 3:

Tabel 3. Blueprint Skala Dukungan Sosial

No	Aspek	Aitem <i>Favorable</i>	Jumlah
1.	<i>Family Support</i>	4	4
2.	<i>Friends Support</i>	4	4
3.	<i>Significant Other Support</i>	4	4
Total			12

E. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Penelitian ini menggunakan skala Likert yang terdiri dari pernyataan-pernyataan yang bersifat *favorable* maupun *unfavorable*. Skala Likert sendiri dikembangkan oleh Likert, yang mencakup minimal empat pernyataan yang kemudian digabungkan menjadi sebuah skor yang mencerminkan karakteristik individu, seperti pengetahuan, sikap, dan perilaku (Sugiyono, 2013). Menurut Sugiyono (2013), validitas merupakan suatu keadaan di mana instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur.

Instrumen dikatakan valid jika mampu menghasilkan data yang tepat dan akurat sesuai dengan tujuan pengukuran. Valid juga memiliki arti bahwa instrumen tersebut dapat mengukur apa yang ingin diukur. Azwar (2016) menambahkan bahwa validitas alat ukur menggambarkan seberapa efektif alat

tersebut dalam mengukur sesuatu, serta menunjukkan tingkat ketelitian dari tes atau alat ukur tersebut.

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas isi. Validitas isi adalah kemampuan suatu alat ukur untuk mengukur apa isi atau konsep yang akan diukur (Azwar, 2012).. Keputusan validitas isi dilakukan dengan meminta penilaian dari pihak kompeten (*experts judgement*) seperti para ahli. *Experts judgement* dalam penelitian ini adalah dosen pembimbing skripsi.

2. Reliabilitas

Reliabilitas dalam konteks pengukuran mengacu pada tingkat keandalan atau konsistensi hasil yang diperoleh, yang menunjukkan seberapa akurat instrumen tersebut bekerja, sebagaimana dijelaskan oleh Azwar pada tahun 2012. Sugiyono (2013) menambahkan bahwa reliabilitas dapat didefinisikan sebagai kemampuan suatu instrumen untuk memberikan data yang serupa ketika digunakan berulang kali pada objek yang sama.

Menurut Azwar (2012), Reliabilitas dalam penelitian ini diukur melalui koefisien numerik yang nilainya berkisar antara 0 sampai 1. Semakin mendekati angka 1, maka tingkat reliabilitasnya semakin tinggi, sebaliknya nilai yang mendekati 0 menunjukkan tingkat reliabilitas yang rendah. Untuk menguji reliabilitas, penelitian ini menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 27.0. Pendekatan ini diterapkan untuk memperkirakan nilai reliabilitas total serta menilai konsistensi masing-masing item dalam instrumen yang digunakan.

F. Teknik Analisis

Penelitian ini menerapkan teknik analisis Mann-Whitney U Test, yakni uji statistik non-parametrik untuk membandingkan dua sampel independen guna menentukan apakah ada perbedaan signifikan di antara keduanya. Uji ini digunakan ketika asumsi data berdistribusi normal tidak terpenuhi, atau ketika data diukur dalam skala ordinal. Secara dasar, uji ini membandingkan peringkat dari kedua sampel untuk melihat apakah kedua kelompok berasal dari populasi yang sama. Dalam konteks penelitian ini, analisis digunakan untuk melihat

perbedaan tingkat stres pengasuhan antara ibu yang bekerja dan ibu rumah tangga, dengan mempertimbangkan faktor regulasi emosi serta dukungan sosial, dan proses pengolahan data dilakukan menggunakan perangkat lunak Jamovi.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian diposisikan sebagai salah satu langkah yang wajib dilakukan sebelum melakukan penelitian dan bertujuan untuk memprediksi penelitian agar tetap bisa berjalan tanpa adanya hambatan. Penelitian ini harus diawali dengan melakukan observasi pendahuluan terhadap populasi penelitian. Penelitian ini menggunakan tempat di Posyandu Desa Sendangagung, Kec. Pamotan Kab. Rembang Jawa Tengah.

Pertimbangan peneliti memilih posyandu menjadi tempat penelitian, yaitu

- a. Karakteristik subjek penelitian memenuhi syarat dalam pencapaian tujuan penelitian.
- b. Terdapat permasalahan yang berhubungan dengan judul penelitian
- c. Lokasi penelitian mudah untuk mendapatkan akses, sehingga peneliti lebih mudah dalam melakukan proses penelitian.

2. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian ini bertujuan untuk mempermudah proses penelitian dan meminimalisir kesalahan. Untuk meraih gelar ini, peneliti perlu untuk mempersiapkan perizinan melalui Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang dan Menyusun alat ukur yang digunakan dalam penelitian. Langkah-langkah persetujuan dalam penelitian ini yaitu:

a. Persiapan Perizinan

Perizinan penelitian adalah bagian penting yang harus dilakukan sebelum penelitian dilakukan. Penulis mengajukan surat permohonan perizinan penelitian di bidan Desa Sendangagung. Pada tanggal 7 November 2025 penulis melaksanakan pengambilan data dengan nomor surat 169/C.1/Psi.SA/X/2025. Penulis melaksanakan penelitian dengan membagikan *link google form* kepada ibu yang aktif dalam posyandu.

b. Penyusunan Alat Ukur

Skala psikologis merupakan instrument yang di dalamnya berisikan beberapa pertanyaan yang disusun sedemikian rupa sehingga pembelajaran psikologis dapat menggunakan metode-metode yang mencerminkan aspek dari variable dan penelitian yang kemudian akan diubah menjadi item pertanyaan (Azwar, 2016).

Terdapat tiga skala psikologi yang akan dipakai dalam pelaksanaan penelitian ini, yaitu skala stress penngasuhan, skala regulasi emosi dan skala dukungan sosial. Skala ini berisi Kumpulan pernyataan yang mengharuskan responden penelitian untuk menjawab.

1) Skala Stres Pengasuhan

Skala stres pengasuhan menggunakan skala yang diadaptasi oleh Kumalasari, dkk. (2022) skala ini didasarkan pada teori dari (Berry & Jones, 1995). Kriteria dari skala ini terdiri dari beberapa aspek, yaitu: *Pleasure* (kepuasan pengasuhan) dan *Strain* (tekanan pengasuhan). Aspek *Pleasure* (kepuasan pengasuhan) memiliki 8 aitem yang menjadi aitem *favorable*. Aspek *Strain* (tekanan pengasuhan) memiliki 10 aitem yang menjadi aitem *unfavorable*. Distribusi penomoran dari variable stress pengasuhan ditunjukkan pada Tabel 4

Tabel 4. Distribusi Penomoran Skala Stres Pengasuhan

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Pleasure</i>	-	1, 2, 5, 6, 7, 8, 17, 18	8
2.	<i>Strain</i>	3, 4, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16	-	10
Total				18

2) Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi menggunakan skala diadaptasi oleh Radde, dkk. (2021) skala ini didasarkan pada teori dari (Gross & John, 2003). Kriteria dari skala ini terdiri dari beberapa aspek, yaitu: *Cognitive Reappraisal* (Penilaian ulang kognitif) dan *Expressive Suppresion* (Penekanan Ekspresif). Aitem pada skala regulasi emsoi berjumlah 10 aitem, yang terdiri dari 6 aitem *favorable* dan 4 aitem

unfavorable. Distribusi penomoran dari variable regulasi emosi ditunjukkan pada Tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Penomoran Skala Regulasi Emosi

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Cognitive Reappraisal</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6	-	6
2.	<i>Expressive Suppression</i>	7, 8, 9, 10	-	4
Total				10

3) Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial ini memakai skala yang diadaptasi oleh Sulistiani, dkk. (2022) didasarkan pada teori dari (Zimet dkk., 1988). Kriteria dari skala ini terdiri dari beberapa aspek yaitu: Dukungan dari Keluarga (*Family Support*), Dukungan dari Teman (*Friends Support*), dan Dukungan dari Orang yang Spesial (*Significant Other Support*). Aitem pada skala dukungan sosial berjumlah 12 aitem, dimana semua aitem merupakan *favorable*. Distribusi penomoran dari variable dukungan sosial pada Tabel 6.

Tabel 6. Distribusi Penomoran Skala Dukungan Sosial

No	Aspek	Aitem	Jumlah
		<i>Favorable</i>	
1.	<i>Family Support</i>	3, 4, 8, 11	4
2.	<i>Friends Support</i>	6, 7, 9, 12	4
3.	<i>Significant Other Support</i>	1, 2, 5, 10	4
Total			12

B. Hasil Penelitian

1. Analisis Karakteristik Responden

Analisis karakteristik responden dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai profil responden dalam penelitian ini. Karakteristik yang dianalisis meliputi usia, pekerjaan, pendidikan, jumlah anak dan lama menikah.

Tabel 10. Hasil Analisis Karakteristik Responden

Usia Responden	Frekuensi	Persentase (%)
20-29 tahun	110	45.3%
30-39 tahun	121	49.8%
> 40 tahun	12	4.9%
Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Ibu rumah tangga	145	59.7%
Ibu bekerja	98	40.3%
Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD	4	1.6%
SMP	45	18.5%
SMA	102	42%
D3	22	9.1%
S1	70	28.8%
Jumlah Anak	Frekuensi	Persentase (%)
1 anak	106	43.6%
2 anak	97	39.9%
3 anak	33	13.6%
4 anak	5	2.1%
6 anak	2	0.8%
Lama Menikah	Frekuensi	Persentase (%)
1-5 tahun	141	58%
6-10 tahun	53	21.8%
> 10 tahun	49	20.2%

Berdasarkan hasil analisis karakteristik responden, mayoritas ibu yang menjadi peserta posyandu di Desa Sendangagung berada pada rentang usia 30–39 tahun dengan persentase sebesar 49,8%, diikuti oleh kelompok usia 20–29 tahun sebanyak 45,3%, sedangkan kelompok usia di atas 40 tahun hanya sebesar 4,9%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia produktif dan masih aktif dalam mengasuh anak balita.

Berdasarkan status pekerjaan, lebih dari setengah responden merupakan ibu rumah tangga yaitu sebesar 59,7%, sementara sisanya sebesar 40,3% adalah ibu bekerja. Kondisi ini menggambarkan bahwa kegiatan posyandu di desa tersebut banyak diikuti oleh ibu yang memiliki waktu lebih fleksibel di rumah.

Dari segi pendidikan, tingkat pendidikan responden didominasi oleh lulusan SMA sebanyak 42%, diikuti oleh lulusan S1 sebesar 28,8%, dan SMP sebesar 18,5%. Hanya sebagian kecil responden yang berpendidikan D3 (9,1%) serta SD (1,6%). Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas ibu di Desa Sendangagung memiliki tingkat pendidikan menengah hingga tinggi, yang berpotensi berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap mereka dalam mengasuh anak. Berdasarkan jumlah anak, responden dengan satu anak menempati proporsi terbesar yaitu 43,6%, diikuti oleh dua anak sebesar 39,9%, sedangkan ibu dengan tiga anak atau lebih memiliki persentase yang jauh lebih kecil. Kondisi ini mencerminkan bahwa sebagian besar keluarga di wilayah tersebut cenderung memiliki jumlah anak yang relatif sedikit.

Selain itu, jika dilihat dari lama pernikahan, mayoritas responden telah menikah selama 1–5 tahun dengan persentase 58%, diikuti oleh 6–10 tahun sebesar 21,8%, dan lebih dari 10 tahun sebesar 20,2%. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kelompok ibu muda yang baru menjalani kehidupan rumah tangga, sehingga kemungkinan besar mereka masih aktif dalam mencari informasi dan mengikuti kegiatan posyandu untuk mendukung tumbuh kembang anak mereka.

2. Uji Asumsi Klasik

A. Analisis Uji *Confirmatory Factor Analysis* (CFA)

Uji *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dilakukan untuk menguji kecocokan model pengukuran variabel Stress Pengasuhan (Y), Dukungan Sosial (X2) dan Regulasi Emosi (X1) menggunakan software Jamovi. Tabel berikut menunjukkan hasil factor loadings dari masing-masing indikator yang digunakan dalam analisis CFA.

B. Uji CFA Variabel Stress Pengasuhan (Y)

Factor Loadings

Factor	Indicator	Estimate	SE	Z	p	Stand. Estimate
Pleasure	SP1	1.2297	0.0747	16.460	<.001	0.8550
	SP2	1.1492	0.0720	15.953	<.001	0.8383
	SP3	-0.0436	0.0532	-0.820	0.412	-0.0542
	SP4	0.0991	0.0494	2.006	0.045	0.1320
	SP5	1.1425	0.0704	16.230	<.001	0.8474
	SP6	1.3175	0.0724	18.190	<.001	0.9077
	SP7	1.2731	0.0697	18.258	<.001	0.9098
	SP8	0.5296	0.0912	5.806	<.001	0.3697
Strain	SP17	0.5113	0.0880	5.808	<.001	0.3698
	SP18	0.4201	0.0898	4.679	<.001	0.3018
	SP10	0.4541	0.0718	6.328	<.001	0.3962
	SP11	1.3340	0.0713	18.701	<.001	0.9186
	SP12	1.1081	0.0639	17.346	<.001	0.8791
	SP13	1.2818	0.0712	18.013	<.001	0.8990
	SP14	1.4017	0.0777	18.050	<.001	0.9000
	SP15	1.3822	0.0729	18.973	<.001	0.9261
	SP16	1.2038	0.0679	17.738	<.001	0.8909

Berdasarkan hasil uji *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) pada Tabel 1, Hasil analisis menunjukkan bahwa hampir seluruh indikator pada variabel Stress Pengasuhan (Y) memiliki loading faktor yang signifikan ($p < 0,01$) baik pada dimensi Pleasure maupun Strain. Pada dimensi Pleasure, indikator SP1, SP2, SP5, SP6, SP7, SP8, SP17, dan SP18 terbukti signifikan sehingga

dipertahankan, sedangkan indikator SP3 tidak signifikan ($p = 0,412$) sehingga dinyatakan gugur dan tidak merepresentasikan dimensi tersebut. Indikator SP4 memiliki nilai $p = 0,045$ sehingga tidak memenuhi kriteria $\alpha = 0,01$ dan juga dinyatakan gugur. Pada dimensi Strain, seluruh indikator (SP10, SP11, SP12, SP13, SP14, SP15, dan SP16) menunjukkan nilai $p < 0,01$ sehingga semuanya dipertahankan sebagai indikator yang valid untuk mengukur dimensi Strain pada variabel Stress Pengasuhan. Dengan demikian, indikator yang gugur pada model awal adalah SP3 dan SP4, sedangkan indikator lainnya tetap digunakan untuk estimasi ulang model CFA berikutnya.

Factor Loadings

Factor	Indicator	Estimate	SE	Z	p	Stand. Estimate
Pleasure	SP1	1.230	0.0747	16.47	<.001	0.855
	SP2	1.148	0.0721	15.93	<.001	0.838
	SP5	1.142	0.0704	16.21	<.001	0.847
	SP6	1.317	0.0724	18.18	<.001	0.907
	SP7	1.274	0.0697	18.28	<.001	0.910
	SP8	0.530	0.0912	5.81	<.001	0.370
	SP17	0.513	0.0880	5.82	<.001	0.371
	SP18	0.421	0.0898	4.69	<.001	0.303
Strain	SP10	0.454	0.0718	6.33	<.001	0.396
	SP11	1.334	0.0713	18.70	<.001	0.919
	SP12	1.108	0.0639	17.35	<.001	0.879
	SP13	1.282	0.0712	18.01	<.001	0.899
	SP14	1.402	0.0777	18.05	<.001	0.900
	SP15	1.382	0.0729	18.97	<.001	0.926
	SP16	1.204	0.0679	17.74	<.001	0.891

Berdasarkan hasil uji CFA variabel Stress Pengasuhan (Y) setelah penghapusan indikator yang gugur, pada seluruh indikator menunjukkan *loading faktor* yang signifikan pada taraf $\alpha = 0,01$ ($p < 0,03$). Pada dimensi *Pleasure*, indikator SP1, SP2, SP5, SP6, SP7, SP8, SP17, dan SP18 semuanya memiliki nilai $p < 0,01$ sehingga dinyatakan valid dan tetap dipertahankan sebagai pengukur dimensi *Pleasure*. Sementara itu, pada dimensi *Strain*, indikator SP10, SP11, SP12, SP13, SP14, SP15, dan SP16 juga memperlihatkan nilai $p < 0,01$ sehingga seluruhnya dinyatakan valid untuk mengukur dimensi *Strain*. Dengan demikian, model pengukuran Stress Pengasuhan setelah eliminasi indikator yang tidak memenuhi kriteria telah menunjukkan bahwa semua indikator yang digunakan dalam model final bersifat signifikan dan layak dipertahankan untuk analisis lanjutan.

Factor Covariances

		Estimate	SE	Z	p	Stand. Estimate
Pleasure	Pleasure	1.000 ^a				
	Strain	-0.166	0.0655	-2.53	0.011	-0.166
Strain	Strain	1.000 ^a				

^a fixed parameter

Berdasarkan hasil *factor covariances*, kovarians antara dimensi *Pleasure* dan *Strain* pada variabel Stress Pengasuhan menunjukkan nilai estimasi sebesar -0.166 dengan $p = 0.011$ ($p < 0.01$), sehingga hubungan antara kedua dimensi dinyatakan signifikan. Tanda negatif mengindikasikan bahwa *Pleasure* dan *Strain* berhubungan secara berlawanan arah, artinya semakin tinggi skor pada dimensi *Pleasure* maka cenderung semakin rendah skor pada dimensi *Strain*, dan sebaliknya. Namun demikian, nilai korelasi terstandar yang relatif kecil ($\text{Stand. Estimate} = -0.166$) menunjukkan bahwa keeratan hubungan antar kedua dimensi berada pada kategori rendah.

Test for Exact Fit

χ^2	df	p
357	89	<.001

Fit Measures

CFI	TLI	RMSEA	RMSEA 90% CI	
			Lower	Upper
0.914	0.899	0.111	0.0993	0.123

Berdasarkan kriteria kecocokan model ($CFI \geq 0,95$; $TLI \geq 0,95$; $RMSEA \leq 0,06$; $SRMR \leq 0,08$), hasil model fit menunjukkan bahwa model pengukuran Stress Pengasuhan belum memenuhi kriteria kelayakan. Hal ini terlihat dari nilai CFI sebesar 0,914 dan TLI sebesar 0,899 yang masih berada di bawah batas 0,95, serta nilai RMSEA sebesar 0,111 yang melebihi batas maksimum 0,06. Dengan demikian, model CFA ini masih perlu dilakukan perbaikan atau re-spesifikasi agar mencapai kecocokan model yang lebih baik.

C. Uji CFA Variabel Dukungan Sosial (X2)

Factor Loadings

Factor	Indicator	Estimate	SE	Z	p
FamSup	DS3	0.968	0.0674	14.37	<.001
	DS4	1.070	0.0684	15.65	<.001
	DS8	1.064	0.0740	14.36	<.001
	DS11	0.938	0.0692	13.54	<.001
FriSup	DS6	1.109	0.0698	15.89	<.001
	DS7	1.196	0.0805	14.86	<.001
	DS9	0.992	0.0753	13.17	<.001
	DS12	0.973	0.1004	9.69	<.001

Factor Loadings

Factor	Indicator	Estimate	SE	Z	p
SigOtSup	DS1	0.975	0.0677	14.41	<.001
	DS2	1.004	0.0617	16.26	<.001
	DS5	1.025	0.0668	15.34	<.001
	DS10	1.004	0.0700	14.34	<.001

Berdasarkan hasil uji CFA variabel Dukungan Sosial (X2), seluruh indikator pada ketiga dimensi yaitu FamSup, FriSup, dan SigOtSup menunjukkan nilai $p < 0,03$. Pada dimensi FamSup, indikator DS3, DS4, DS8, dan DS11 memiliki loading faktor signifikan sehingga dinyatakan valid sebagai pengukur dukungan keluarga. Pada dimensi FriSup, indikator DS6, DS7, DS9, dan DS12 juga signifikan, sehingga layak dipertahankan sebagai pengukur dukungan teman. Selanjutnya pada dimensi SigOtSup, indikator DS1, DS2, DS5, dan DS10 memiliki loading signifikan, sehingga dinyatakan valid dalam merepresentasikan dukungan orang penting lainnya. Dengan demikian, seluruh indikator pada variabel Dukungan Sosial dinyatakan valid dan tidak ada indikator yang gugur pada model pengukuran ini.

Factor Covariances

		Estimate	SE	Z	p
FamSup	FamSup	1.000 ^a			
	FriSup	0.571	0.0534	10.7	<.001
	SigOtSup	0.856	0.0274	31.2	<.001
FriSup	FriSup	1.000 ^a			
	SigOtSup	0.584	0.0518	11.3	<.001
SigOtSup	SigOtSup	1.000 ^a			

^a fixed parameter

Berdasarkan hasil factor covariances, hubungan antar dimensi pada variabel Dukungan Sosial menunjukkan kovarians yang signifikan pada taraf $\alpha = 0,01$ ($p < 0,01$). Kovarians antara FamSup dan FriSup sebesar 0.571 ($p < .001$), antara FamSup dan SigOtSup sebesar 0.856 ($p < .001$), serta antara FriSup dan SigOtSup sebesar 0.584 ($p < .001$). Hasil ini menunjukkan bahwa ketiga dimensi Dukungan Sosial saling berhubungan secara positif dan signifikan, artinya peningkatan dukungan pada satu dimensi cenderung diikuti peningkatan dukungan pada dimensi lainnya. Nilai kovarians yang relatif tinggi terutama pada hubungan FamSup–SigOtSup mengindikasikan adanya keterkaitan yang kuat antara dukungan keluarga dan dukungan dari orang penting lainnya dalam konstruk Dukungan Sosial.

Test for Exact Fit

χ^2	df	p
154	51	<.001

Fit Measures

CFI	TLI	RMSEA	RMSEA 90% CI	
			Lower	Upper
0.944	0.927	0.0912	0.0749	0.108

Berdasarkan hasil uji kecocokan model, nilai Chi-square (χ^2) sebesar 154 dengan $df = 51$ dan $p < .001$ menunjukkan bahwa model belum mencapai exact fit. Selanjutnya, nilai CFI sebesar 0.944 dan TLI sebesar 0.927 menandakan bahwa kecocokan model berada pada kategori cukup/acceptable karena telah mendekati batas kelayakan, meskipun

belum mencapai kriteria sangat baik ($\geq 0,95$). Namun, nilai RMSEA sebesar 0.0912 dengan interval kepercayaan 90% antara 0.0749 hingga 0.108 menunjukkan bahwa tingkat kesalahan aproksimasi model masih relatif tinggi ($\text{RMSEA} > 0.08$). Dengan demikian, secara keseluruhan model pengukuran Dukungan Sosial dapat dikatakan cukup baik tetapi belum sepenuhnya fit, sehingga masih memungkinkan dilakukan evaluasi atau perbaikan model lebih lanjut agar mencapai kecocokan yang lebih optimal.

D. Uji CFA Variabel Regulasi Emosi (X1)

Factor Loadings

Factor	Indicator	Estimate	SE	Z	p
CogApp	RE1	0.918	0.0613	15.0	<.001
	RE2	0.875	0.0594	14.7	<.001
	RE3	1.100	0.0672	16.4	<.001
	RE4	0.999	0.0605	16.5	<.001
	RE5	0.935	0.0627	14.9	<.001
	RE6	0.876	0.0627	14.0	<.001
ExpSup	RE7	0.932	0.0811	11.5	<.001
	RE8	1.434	0.0823	17.4	<.001
	RE9	1.616	0.0858	18.8	<.001
	RE10	1.413	0.0853	16.6	<.001

Berdasarkan hasil uji CFA variabel Regulasi Emosi (X1), seluruh indikator pada kedua dimensi, yaitu Cognitive Appraisal (CogApp) dan Expressive Suppression (ExpSup), menunjukkan nilai $p < 0,03$. Pada dimensi CogApp, indikator RE1, RE2, RE3, RE4, RE5, dan RE6 memiliki loading faktor yang signifikan sehingga dinyatakan valid sebagai pengukur Cognitive Appraisal. Sementara itu, pada dimensi ExpSup, indikator RE7, RE8, RE9, dan RE10 juga memiliki loading

signifikan ($p < 0,01$), sehingga layak dipertahankan sebagai pengukur Expressive Suppression. Dengan demikian, seluruh indikator Regulasi Emosi dinyatakan valid dan tidak ada indikator yang gugur pada model pengukuran ini.

Factor Covariances

		Estimate	SE	Z	p
CogApp	CogApp	1.0000 ^a			
	ExpSup	0.0451	0.0690	0.654	0.513
ExpSup	ExpSup	1.0000 ^a			

^a fixed parameter

Berdasarkan factor covariances, kovarians antara dimensi CogApp dan ExpSup menunjukkan nilai estimasi sebesar 0.0451 dengan $p = 0.513$. Karena nilai $p \geq 0,01$, maka kovarians tersebut dinyatakan tidak signifikan. Artinya, kedua dimensi Regulasi Emosi (Cognitive Appraisal dan Expressive Suppression) tidak menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik pada model ini. Dengan kata lain, tingkat penggunaan strategi Cognitive Appraisal tidak berkaitan langsung dengan strategi Expressive Suppression dalam data yang dianalisis.

Test for Exact Fit

χ^2	df	p
90.6	34	<.001

Fit Measures

CFI	TLI	RMSEA	RMSEA 90% CI	
			Lower	Upper
0.967	0.957	0.0827	0.0623	0.104

Berdasarkan hasil uji kecocokan model, nilai Chi-square (χ^2) sebesar 90.6 dengan $df = 34$ dan $p < .001$ menunjukkan bahwa model belum mencapai exact fit. Namun, indeks kecocokan lainnya memperlihatkan hasil yang relatif baik. Nilai CFI sebesar 0.967 dan TLI sebesar 0.957 menunjukkan kecocokan model yang baik karena telah melewati batas kelayakan $\geq 0,95$. Sementara itu, nilai RMSEA sebesar 0.0827 dengan interval kepercayaan 90% antara 0.0623 hingga 0.104 menunjukkan bahwa tingkat kesalahan aproksimasi masih berada pada kategori borderline/kurang optimal karena sedikit di atas batas 0.08 dan upper CI mendekati > 0.10 . Dengan demikian, secara keseluruhan model pengukuran Regulasi Emosi dapat dikatakan fit dan layak digunakan, meskipun masih terdapat indikasi kesalahan aproksimasi yang perlu dicermati

3. Uji Asumsi Penelitian

A. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal sehingga memenuhi asumsi statistik parametrik. Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Shapiro–Wilk.

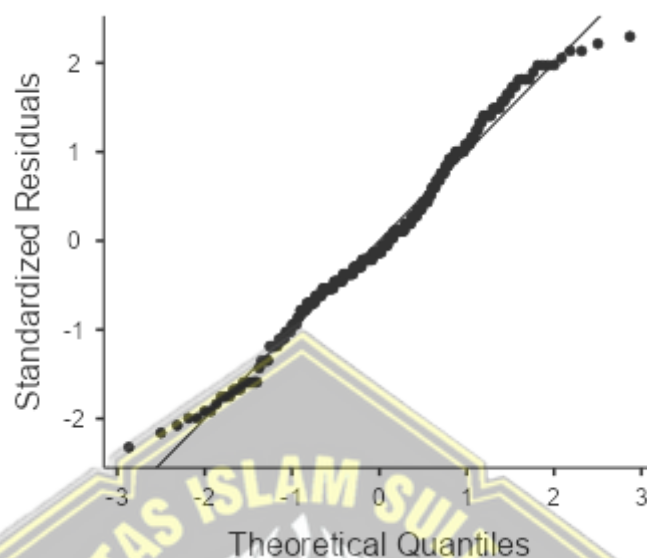
Normality Test (Shapiro-Wilk)

	W	p
SP_tot	0.986	0.016

Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of normality

Berdasarkan hasil uji Shapiro–Wilk, nilai p untuk variabel SP_tot adalah 0.016 (< 0.05). Hal ini menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Karena normalitas tidak terpenuhi, analisis hipotesis

yang digunakan kemudian menyesuaikan dengan metode statistik non-parametrik.



B. Uji Homogenitas

Uji homogenitas varians dilakukan untuk mengetahui apakah kelompok data memiliki varians yang sama. Pengujian ini menggunakan Levene's Test, dan homogenitas terpenuhi apabila nilai $p > 0.05$.

Homogeneity of Variances Test (Levene's)

	F	df	df2	p
SP_tot	0.0382	1	241	0.845

Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of equal variances

Berdasarkan hasil uji Levene's, nilai signifikansi untuk variabel SP_tot adalah 0.845 (> 0.05). Artinya, data memiliki varians yang homogen, sehingga asumsi homogenitas terpenuhi.

4. Analisis Structural Model (SEM)

A. Goodness of Fit Model Struktural

Fit indices

SRMR	RMSEA	95% Confidence Intervals		RMSEA p
		Lower	Upper	
0.115	0.205	0.173	0.238	<.001

Berdasarkan hasil pengujian fit indices, nilai RMSEA sebesar 0.205 dan SRMR sebesar 0.115 menunjukkan bahwa model belum memenuhi kriteria kelayakan model (cut-off RMSEA < 0.08; SRMR < 0.08). Rentang confidence interval RMSEA (0.173–0.238) juga mengindikasikan bahwa kesalahan aproksimasi model tetap tinggi. Selain itu, nilai p-close (< 0.001) menguatkan bahwa model tidak dapat dianggap memiliki tingkat kedekatan yang baik dengan data.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan fit dasar model struktural belum memadai, sehingga perlu kehati-hatian dalam menginterpretasikan estimasi jalur.

User model versus baseline model

	Model
Comparative Fit Index (CFI)	0.776
Tucker-Lewis Index (TLI)	0.573
Bentler-Bonett Non-normed Fit Index (NNFI)	0.573
Relative Noncentrality Index (RNI)	0.776
Bentler-Bonett Normed Fit Index (NFI)	0.764
Bollen's Relative Fit Index (RFI)	0.550
Bollen's Incremental Fit Index (IFI)	0.781
Parsimony Normed Fit Index (PNFI)	0.400

Berdasarkan indeks kelayakan komparatif, nilai CFI (0.776), TLI (0.573), NFI (0.764), dan IFI (0.781) berada jauh di bawah batas minimal

kelayakan model yaitu 0.90. Nilai-nilai tersebut menunjukkan bahwa model struktural dalam penelitian ini belum dapat menjelaskan data dengan baik dibandingkan model dasar (*baseline model*).

Selain itu, nilai PNFI (0.400) yang rendah juga mengindikasikan bahwa parsimoni model belum optimal. Secara keseluruhan, indeks komparatif ini menegaskan bahwa model tidak mencapai kelayakan yang diharapkan.

5. Uji Hipotesis Penelitian

Pada bagian ini dilakukan pengujian hipotesis untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat Stress Pengasuhan (SP) berdasarkan kategori pekerjaan ibu, yaitu ibu yang bekerja dan ibu IRT. Variabel yang diuji merupakan bagian dari hubungan antara Regulasi Emosi (X1), Dukungan Sosial (X2), dan Stress Pengasuhan (Y). Pengujian dilakukan menggunakan Independent Samples Test dan, karena data tidak berdistribusi normal, analisis menggunakan Mann-Whitney U Test.

Independent Samples T-Test

		Statistic	p	Mean difference	SE difference	Effect Size
SP_tot	Mann-Whitney U	6122	0.067	3.00	Rank biserial correlation	-0.138

Note. $H_a: \mu_{\text{Bekerja}} \neq \mu_{\text{IRT}}$

Berdasarkan hasil pengujian, nilai Mann-Whitney U = 6122 dengan $p = 0.067$, menunjukkan bahwa p-value lebih besar dari 0.05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat Stress Pengasuhan antara ibu yang bekerja dan ibu yang tidak bekerja (IRT). Perbedaan rerata sebesar 3.00 dinilai tidak cukup kuat secara statistik untuk menyatakan adanya perbedaan yang bermakna. Nilai effect size (rank biserial correlation) = -0.138 juga mengindikasikan bahwa efek perbedaannya sangat kecil.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji Mann–Whitney U, penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan stres pengasuhan antara ibu bekerja dan ibu rumah tangga ($p > 0,05$). Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya perbedaan stres pengasuhan ditolak. Hasil ini mengindikasikan bahwa status pekerjaan tidak secara langsung menentukan tingkat stres pengasuhan seorang ibu.

Menurut Berry & Jones (1995), stres pengasuhan merupakan bentuk tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan peran dan interaksi orang tua dengan anak. Dalam konteks ibu bekerja, peran ganda antara pekerjaan dan tanggung jawab domestik seringkali dianggap dapat meningkatkan tekanan psikologis. Namun, hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa beban peran tidak selalu berbanding lurus dengan stres, karena ibu bekerja cenderung memiliki akses terhadap sumber daya psikologis seperti dukungan rekan kerja, kesempatan aktualisasi diri, serta pengalaman sosial yang lebih luas. Sumber daya tersebut dapat berfungsi sebagai *coping resources* dalam mengelola tuntutan pengasuhan.

Sebaliknya, ibu rumah tangga yang memiliki fokus penuh pada pengasuhan anak juga tidak serta merta memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Keterlibatan intensif pada rutinitas domestik, kurangnya variasi aktivitas, serta minimnya ruang personal dapat memunculkan tekanan emosional yang sama besarnya. Kondisi ini menjelaskan mengapa tingkat stres pengasuhan pada kedua kelompok dapat serupa secara statistik.

Selain itu, hal penting yang mendukung temuan ini adalah kemampuan regulasi emosi yang relatif seimbang di antara kedua kelompok. Berdasarkan teori Gross (2015), regulasi emosi merupakan kemampuan individu mengatur dan memodifikasi respons emosional terhadap situasi menekan. Ketika ibu — baik

bekerja maupun tidak — memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, mereka akan mampu mereduksi dampak stres pengasuhan.

Penjelasan lain yang memperkuat hasil penelitian ini adalah dukungan sosial yang diterima oleh para ibu. Cohen & Wills (1985) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan *buffer* yang efektif dalam menekan dampak stres. Pada masyarakat Indonesia yang menjunjung tinggi nilai kekeluargaan, berbagai bentuk dukungan, baik emosional maupun instrumental, sering diterima ibu dari pasangan, orang tua, maupun lingkungan sekitar. Kondisi ini turut membantu mengimbangi tekanan pengasuhan.

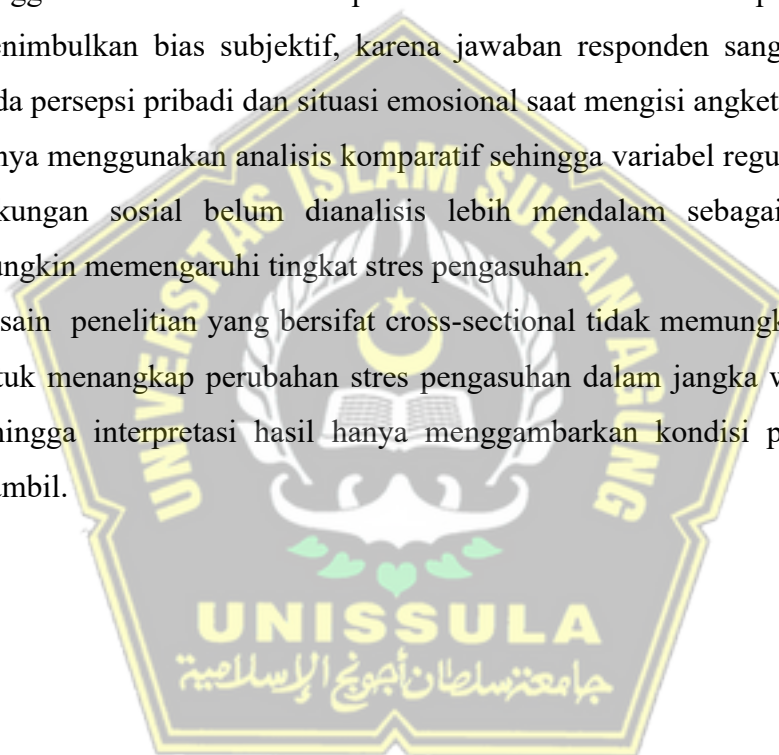
Dengan terpenuhinya validitas konstruk tersebut, maka dapat dipastikan bahwa kesimpulan penelitian mengenai ketiadaan perbedaan stres pengasuhan merupakan temuan yang didukung oleh alat ukur yang sahih. Dengan kata lain, hasil ini bukan disebabkan oleh kelemahan instrumen, melainkan merupakan gambaran objektif dari kondisi para responden.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menekankan bahwa tantangan pengasuhan bersifat universal, baik pada ibu bekerja maupun ibu rumah tangga. Perbedaan peran dalam ranah domestik dan publik tidak secara otomatis menentukan tinggi rendahnya stres pengasuhan, karena faktor regulasi emosi dan dukungan sosial memiliki pengaruh besar dalam menjaga keseimbangan psikologis ibu. Status pekerjaan bukan penentu tingkat stres pengasuhan. Keseimbangan emosi dan dukungan sosial adalah faktor kunci dalam menjaga kesejahteraan ibu.

D. Kelemahan

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil:

1. Jumlah dan karakteristik partisipan masih terbatas sehingga belum dapat mencerminkan kondisi ibu bekerja dan ibu rumah tangga secara lebih luas. Kemungkinan adanya bias pada distribusi responden, seperti usia ibu, jumlah anak, serta dukungan pasangan, dapat memengaruhi hasil.
2. Penggunaan instrumen berupa kuesioner bersifat self-report berpotensi menimbulkan bias subjektif, karena jawaban responden sangat bergantung pada persepsi pribadi dan situasi emosional saat mengisi angket. Penelitian ini hanya menggunakan analisis komparatif sehingga variabel regulasi emosi dan dukungan sosial belum dianalisis lebih mendalam sebagai faktor yang mungkin memengaruhi tingkat stres pengasuhan.
3. Desain penelitian yang bersifat cross-sectional tidak memungkinkan peneliti untuk menangkap perubahan stres pengasuhan dalam jangka waktu tertentu, sehingga interpretasi hasil hanya menggambarkan kondisi pada saat data diambil.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan stres pengasuhan antara ibu bekerja dan ibu rumah tangga. Menunjukkan bahwa status pekerjaan tidak menjadi faktor utama yang menentukan tinggi atau rendahnya stres pengasuhan.

Temuan ini memperlihatkan bahwa tantangan pengasuhan dirasakan oleh seluruh ibu, baik yang berperan di ranah domestik maupun publik. Kemampuan regulasi emosi serta dukungan sosial yang diterima ibu diduga menjadi faktor yang membantu menstabilkan kondisi psikologis dalam menghadapi tuntutan pengasuhan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa stres pengasuhan merupakan pengalaman universal bagi seluruh ibu yang terlibat dalam pengasuhan anak, dan tidak secara khusus dipengaruhi oleh peran pekerjaan formal maupun domestik.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - a. Dapat menambah jumlah responden dengan karakteristik yang lebih beragam untuk meningkatkan generalisasi hasil.
 - b. Perlu mempertimbangkan analisis lanjutan seperti uji mediasi atau korelasi, agar peran regulasi emosi dan dukungan sosial dapat lebih tergambarkan secara statistik.
 - c. Mempertimbangkan metode campuran (mixed-method) agar data kuantitatif dapat diperkaya dengan informasi kualitatif mengenai pengalaman pengasuhan.

- d. Menggunakan desain longitudinal untuk melihat perubahan stres pengasuhan sepanjang perkembangan anak.

2. Saran bagi Ibu Bekerja dan Ibu Rumah Tangga

- a. Disarankan untuk terus mengembangkan kemampuan **regulasi emosi** sebagai strategi adaptif menghadapi tekanan pengasuhan.
- b. Menjalin komunikasi yang sehat dengan pasangan dan keluarga agar dukungan sosial tetap terjaga.
- c. Melibatkan diri dalam kegiatan sosial atau komunitas pengasuhan untuk memperoleh tambahan dukungan emosional.



DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, R. R. (1995). *Parenting Stress Index: Professional Manual* (3rd ed.). Psychological Assessment Resources.
- Abidin, R. R., & Brunner, J. F. (1995). *Development of a Parenting Alliance Inventory*. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21(1), 31–40. <https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2401>
- Aisyah. (2024). *Gambaran parenting stress pada ibu yang menikah di usia muda terhadap perilaku kekerasan pada anak usia dini*. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 1(1), 123–129. <https://doi.org/10.35473/ije.v6i1.2766>
- Andarini, S. R., & Fatma, A. (2013). *Hubungan antara distress dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi*. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 159–179.
- Anthony, L. G., Antonius, B., Glanville, D. N., & Naiman, D. (2009). *The relationship between parenting stress, parenting behaviour and preschoolers' social competence and behaviour problems in the classroom*. *Infant and Child Development*, 18(6), 238–254. <https://doi.org/10.1002/icd>
- Aprilianti, A. (2024). *Hubungan antara regulasi emosi dengan stress pengasuhan pada ibu yang bekerja*. Retrieved from <http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf>
- Apriviadizy, P., & Puspitacandri, A. (2017). *Perbedaan stress ditinjau dari ibu bekerja dan ibu tidak bekerja*. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 9(1), 58–65. http://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/1234/5/13.860.0063_file5.pdf
- Asiyadi, I. P., & Jannah, M. (2021). *Hubungan antara parenting stress dengan parenting self-efficacy pada ibu yang memiliki anak disabilitas intelektual*. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1–11. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41311>
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi ke-2, pp. 1–169). Pustaka Pelajar.
- Babotin, K. (2020). *The birth of a mother: A psychological transformation*. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*, 34(5).

- Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). *The Parental Stress Scale: Initial psychometric evidence*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(3), 463–472.
<https://doi.org/10.1177/0265407595123009>
- Berryhill, M. B. (2018). *Single mothers' home-based school involvement: A longitudinal analysis*. *Infant Mental Health Journal*, 34(2), 187–202.
<https://doi.org/10.1002/imhj.21383>
- Cao, Y., Zhang, Q., & Zhao, L. (2024). *Association between parents' perceived social support and children's psychological adjustment: A cross-sectional study*. *BMC Psychology*, 12(1), 135.
<https://doi.org/10.1186/s40359-024-01217-9>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). *Stress, social support, and the buffering hypothesis*. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting Stress*. Yale University Press.
<https://doi.org/10.12987/yale/9780300103939.001.0001>
- Eramadhani, G. F., & Fitriani, Y. (2022). *Regulasi emosi dan parenting stress pada ibu bekerja*. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1(1), 96.
<https://doi.org/10.26555/jptp.v2i2.18094>
- Evalista, M., Razak, A., & Lukman. (2022). *Pengaruh stres pengasuhan dan dukungan sosial keluarga sebagai variabel moderator terhadap kebahagiaan ibu*. *Metapsikologi: Jurnal Ilmiah Kajian Psikologi*, 1(1), 1–8.
<https://doi.org/10.0000/xxxxxx-xxx-0000-0>
- Fatkuriyah, L., Madyaning Nastiti, E., Putri, K. A. K., Sudhana, H., & Rosalina, A. B. (2022). *Factors related to parenting stress among mothers with preschool aged children*. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 10(1), 7–16.
<https://doi.org/10.36858/jkds.v10i1.364>
- Gina, F., & Fitriani, Y. (2020). *Regulasi emosi dan parenting stress pada ibu bekerja*. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 2(2), 96–102.
- Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2006). *Kepeimpinan berdasarkan kecerdasan emosi* (Cetakan ke-4). Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J. J. (1998). *The emerging field of emotion regulation: An integrative review*. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
<https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

- Gross, J. J. (2002). *Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences*. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J., & Ford, B. Q. (Eds.). (2024). *Handbook of Emotion Regulation* (3rd ed.). Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). *Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.
- Hapidah. (2018). *Perbedaan tingkat stres kerja antara ibu rumah tangga pekerja publik dan pekerja domestik*. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 7(2), 87–94.
- Herdiana, D., Agustiani, H., & Qodariah, L. (2023). *Respon ibu menghadapi emosi negatif anak dan regulasi emosi anak usia 3–5 tahun*. *Martabat: Jurnal Perempuan dan Anak*, 6(2), 271–294. <https://doi.org/10.21274/martabat.2022.6.2.271-294>
- Jessika, A., Nurwidawati, Riskiana, L., Indrawati, E. S., Evalista, M., Razak, A., ... Ruhadini, A. (2022). *Hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan regulasi emosi pada siswa kelas VIII MTsN Bawu Jepara*. *Jurnal EMPATI*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.30872/psiko.studia>
- Johnston, C., Hessel, D., Blasey, C., Eliez, S., Erba, H., Dyer-Friedman, J., Glaser, B., & Reiss, A. L. (2003). *Factors associated with parenting stress in mothers of children with fragile X syndrome*. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 24(4), 267–275. <https://doi.org/10.1097/00004703-200308000-00009>
- Junaidi, H. (2017). *Pemandangan ibu rumah tangga: Stereotipe perempuan pengangguran*. Universitas Islam Negeri Rade n Fatah Palembang.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA). (2022). *Perempuan Indonesia* (Vol. 8, No. 1, pp. 1–296).
- Kim, H. J., Park, E., & Lee, K. (2022). *The moderating effect of social support on parental stress and depression among mothers of children with disabilities*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2238. <https://doi.org/10.3390/ije.rph19042238>

- Kumalasari, D., Gani, I. A. A., & Fourianalistyawati, E. (2022). *Adaptasi dan properti psikometri Parental Stress Scale versi Bahasa Indonesia*. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9(2), 332–353. <https://doi.org/10.24854/jpu527>
- Leung, D. W., & Tsang, S. K. (2010). *The relationship between parental stress and child behavior problems: The mediating role of parenting style*. *Journal of Child and Family Studies*, 19(6), 682–689. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9350-6>
- Leštari, S. (2012). *Psikologi keluarga: Penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga*. Kencana.
- Martin, C. A., & Colbert, K. K. (1997). *Parenting: A life span perspective*. McGraw-Hill.
- Meliana, O. (2019). *Perlu kah pendidikan tinggi bagi seorang ibu rumah tangga?* Binus University. <https://binus.ac.id/malang/2019/01/perlu-kah-pendidikan-tinggi-bagi-seorang-ibu-rumah-tangga/>
- Nggarang, B. N., & Bodus, O. J. (2019). *Hubungan pola asuh orang tua dengan perilaku sulit makan anak usia prasekolah di Taman Kanak-Kanak Arengko e Pagal*. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 4(1), 15–22.
- Nisfianno or, M., & Kartika, Y. (2004). *Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja*. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 160–178.
- Pan, B., Gong, Y., Wang, Y., Miao, J., Zhao, C., & Li, Y. (2025). *The impact of maternal parenting stress on early childhood development: The mediating role of maternal depression and the moderating effect of family resilience*. *BMC Psychology*, 13(1), 15. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02575-6>
- Pratiwi, D. A. (2021). *Hubungan antara regulasi emosi dengan stress pengasuhan pada ibu bekerja*. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 8(4), 56–65.
- Putra Hayat, A. (2022). *Persepsi pola pengasuhan ibu bekerja dan tidak bekerja: Studi kasus di Gondokusuman Kota Yogyakarta*. *Jurnal Pelita PAUD*, 6(2), 310–320. <https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v6i2.1986>
- Putri, R. A. (2022). *Peran dukungan sosial terhadap stress pengasuhan pada ibu dengan anak usia dini*. *Jurnal Empati*, 11(2), 112–121.
- Rachmayani, F. (2018). *Stress pengasuhan pada ibu bekerja ditinjau dari konflik peran ganda dan dukungan sosial*. *Jurnal Psikologi Insight*, 10(1), 14–25.

- Rahayu, S., & Wulan, H. (2025). *Dampak mindful parenting terhadap regulasi emosi anak dalam pola asuh orang tua*. *Asian Journal of Multidisciplinary Research*, 1(3), 114–121. <https://doi.org/10.59613/ss7kgk64>
- Radde, H. A., Nurrahmah, A. N., & Saudi, N. A. (2021). *Uji validitas konstruk dari Emotion Regulation Questionnaire versi Bahasa Indonesia dengan menggunakan confirmatory factor analysis*. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 156–160.
- Santrock, J. W. (2008). *Life-span development*. McGraw-Hill Higher Education.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology* (8th ed.). John Wiley & Sons.
- Sari, D. R. A., Ramlis, R., & Sutrisna, M. (2022). *Hubungan pola asuh orang tua dengan kejadian temper tantrum pada anak prasekolah (usia 3–6 tahun) di PAUD IT Auladuna 1 Kota Bengkulu*. *Journal of Nursing and Public Health*, 10(1), 1–8.
- Sari, M. F., & Andayani, B. (2021). *Efektivitas pengasuhan positif untuk menurunkan stres pengasuhan ibu bekerja dengan anak usia prasekolah*. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 7(2), 174–186. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.68877>
- Sari, N., & Rachmawati, R. (2020). *Hubungan dukungan sosial dan stres pengasuhan pada ibu anak prasekolah*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(2), 95–104.
- Shaffer, D. (2005). *Perkembangan sosial dan kepribadian*. Erlangga.
- Song, S., Yamashita, N., & Kim, J. (2020). *Bodeum: Encouraging working parents to provide emotional support for stay-at-home parents in Korea*. *Proceedings of the 14th International Conference on Pervasive Computing Technologies for Healthcare* (pp. 38–49). ACM. <https://doi.org/10.1145/3421937.3421973>
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan tindakan*. Alfabeta.
- Supriatin, S., Halimah, A., Yudistira, Leksono, S. S., & Erawan, T. (2024). *The influence of parenting styles of working and non-working mothers on children's independence*. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 10(2), 851–858. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v10i2.6067>

- Thompson, R. A. (1994). *Emotion regulation: A theme in search of definition. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Utami, R. (2020). *Dukungan sosial, regulasi emosi, dan stres pengasuhan pada ibu bekerja. Psiko studia: Jurnal Psikologi*, 9(1), 23–32. https://doi.org/10.30872/psiko_studia.v9i1.3413
- Vitoasmara, K., Saputri, M. E., Larasati, N., Putri, N. K., & Ratnawati, O. (2024). *Parenting stress ibu bekerja pada kesehatan mental anak. Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 2(4), 15–26.
- Webb, L. K., Stone, P. R., & Johnson, D. (2010). *Pengaturan emosi ibu dan masalah perilaku anak dalam keluarga dengan anak kecil. Jurnal Isu Keluarga*, 31(10), 1293–1314.
- Wibowo, A., & Saidiyah, S. (2019). *Proses pengasuhan ibu bekerja. Jurnal Psikologi Integratif*, 1(1), 105–123.
- Yuliani, F. (2019). *Pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap stres pengasuhan pada ibu dengan anak usia prasekolah. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 8(3), 198–209.
- Zhang, W., Liu, H., & Chen, L. (2020). *Emotion regulation and parent distress: Getting at the heart of parenting. Frontiers in Psychology*, 11, 1453. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01453>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2