

Hubungan antara *Management Parenting Stress* terhadap Tingkat Stres Pengasuhan pada Ibu Muda

Azyka Tulhidaya^{1*}, Marhani Marhani¹, Arman Bin Anuar¹, Abdul Kadir¹

[1] Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia.

Abstract

This study aimed to explore the relationship between parenting stress management and the level of parenting stress among young parents. The research sample consisted of 100 young mothers living in Luwu Regency, aged a maximum of 30 years, having children aged 0–6 years, and currently in a marital relationship. The sampling technique used was purposive sampling. The instrument used to measure parenting stress management was the Coping Orientation to Problem Experienced (COPE). The parenting stress variable was measured using the Parental Stress Scale (PSS). Statistical data analysis employed Pearson's product–moment correlation analysis. The results showed a negative relationship between the two variables, meaning that the better the parenting stress management of young mothers, the lower the level of parenting stress experienced. Conversely, poorer parenting stress management was associated with higher levels of parenting stress. This finding was supported by a correlation coefficient of ($r = -0.625$) with a significance value of ($\text{sig.} = 0.000$).

Keywords: Parenting Stress Management; Parenting Stress; Young Mothers

Article Info

Artikel History: Submitted: 2025-06-07 | Published: 2025-09-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v15i3.13017>

Vol 15, No 3 (2025) Page: 567 - 576

(*) Corresponding Author: Azyka Tulhidaya, Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia, Email: azykatulhidayah2002@gmail.com



Ini adalah artikel akses terbuka yang disebarluaskan di bawah ketentuan [Lisensi Internasional Creative Commons Atribusi 4.0](#), yang mengizinkan penggunaan, penyebaran, dan reproduksi tanpa batasan di media mana pun dengan mencantumkan karya asli secara benar.

PENDAHULUAN

Isu kesehatan mental semakin menarik perhatian di kanca Indonesia, terutama masalah kesehatan mental anak dan remaja. Namun disisi lain kesehatan mental orang dewasa khususnya orang tua seringkali tidak mendapatkan perhatian. DataIndonesia.id bahwa prevalensi gangguan mental emosional mencapai sekitar 56%, mencakup kondisi stres dan burnout dari populasi orang dewasa. Tingginya angka ini menunjukkan adanya atensi khusus untuk pendekatan yang lebih optimal. Salah satu tantangan kesehatan mental yang dihadapi di dunia ini yaitu tantangan dalam pengasuhan. Aspek yang kerap menjadi atensi

didalam proses pengasuhan adalah stres. Tuntutan peran sebagai orang tua yang semakin tinggi ditambah dengan perubahan gaya hidup yang modern membuat banyak orang tua mengalami stres yang signifikan dalam menjalankan pengasuhan.

Idealnya, orang tua harus memiliki kemampuan untuk mengelola stres pengasuhan secara efektif, sehingga dapat menciptakan lingkungan yang kondusif dalam proses tumbuh kembang anak. Pakar penelitian meyakini bahwa orang tua dengan pengasuhan yang penuh kasih sayang terbukti sebagai kunci dalam tumbuh kembang anak yang optimal. Namun akibat tuntutan peran sebagai orang tua yang semakin tinggi ditambah dengan perubahan gaya hidup yang modern membuat banyak orang tua mengalami stres yang signifikan dalam menjalankan pengasuhan. Smith, (2022) mengemukakan bahwa orang tua yang merasa tidak mampu dalam menyediakan sumber daya yang dimiliki untuk anak, terkait tanggung jawabnya dalam memenuhi tuntutan kebutuhan dasar dari perannya sebagai orang tua, maka akan muncul respon psikologis berupa perasaan cemas, tegang berlebihan, luapan emosi yang berlebihan, sulit fokus, dan terlalu lelah. Orang tua dengan respon negatif yang dimunculkan secara terus menerus demikian akan cenderung mengalami stres pengasuhan.

Fang, (2022) mengartikan stres pengasuhan sebagai pengalaman tertekan atau ketidaknyamanan yang disebabkan oleh tuntutan yang berkaitan dengan peran sebagai orang tua. Definisi lain dikemukakan oleh Raharja, (2021) bahwa stres pengasuhan dianggap sebagai rasa cemas dan rasa tegang secara berlebihan yang dialami orang tua, serta dapat muncul ketika adanya hambatan atau kekurangan pada hubungan interaksi antara orang tua dan anak ketika menjalankan peran pengasuhan. Sementara itu pendapat lain yang dikemukakan oleh Asri & Hendriani, (2024) bahwa stres pengasuhan merupakan rangkaian proses dimana membawa pada kondisi psikologis dan fisiologis yang tidak disukai dan muncul dalam upaya beradaptasi dengan tuntutan peran sebagai orang tua. Dari definisi yang dikemukakan dapat ditarik kesimpulan secara sistematis bahwa stres pengasuhan dianggap sebagai reaksi emosional atas tuntutan yang berlebihan dalam menjalankan peran sebagai orang tua yang muncul apabila ekspektasi orang tua tidak sesuai dengan realita yang ada.

Kenyataannya banyak orang tua menghadapi tantangan yang signifikan dalam menjalankan peran pengasuhan terutama ibu. Penelitian menunjukkan bahwa Ibu lebih rentan mengalami stres dibanding ayah. Hal ini dilihat dari hasil wawancara yang dilakukan bersama salah satu orang tua. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu ibu dapat disimpulkan bahwa tantangan dalam pengasuhan yang sering dihadapi diantaranya adalah kurangnya dukungan dan bantuan dari pasangan dikarenakan *distance of marriage*, adanya ketidaksesuaian cara mendidik anak antara orang tua dengan keluarga, serta kurang nya *me-time*. Orang tua juga merasa kesulitan dalam mengelola emosi saat memberikan pengasuhan kepada anak. Hal ini sebagian besar dipengaruhi oleh rasa lelah dalam menjalankan peran gandanya.

Menurut Sari & Andayani, (2021) penyebab utama stres pengasuhan pada orang tua adalah perilaku dan perkembangan anak. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Jiang et al., (2023) mengemukakan bahwa perilaku yang dimunculkan anak yang tidak sesuai dengan ekspektasi orang tua menjadi faktor pemicu munculnya stres pengasuhan. Stres pengasuhan memberikan implikasi secara langsung terhadap perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak. Sejalan dengan penelitian oleh Choiriyah & Surjaningrum, (2020) mengungkapkan dampak perlakuan negatif orang tua terhadap anak pun sangat serius bagi keberlanjutan pertumbuhan dan perkembangan anak. Penelitian yang dilakukan Abidin et al., (2022) bahwa anak-anak yang dibesarkan dalam

lingkungan keluarga dengan tingkat stres yang tinggi, terbukti sebagai prediktor perilaku kasar ibu terhadap anak selama bermain bebas, serta menuntut dan mengendalikan dapat mengalami perasaan tidak berdaya, sehingga berujung pada rendahnya harga diri dan kecemasan yang tinggi.

Vitoasmara et al., (2024) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa selain berdampak pada perkembangan anak, stres pengasuhan juga berdampak pada kesejahteraan psikologis orang tua diantaranya menyebabkan masalah kesehatan mental pada ibu seperti depresi, kecemasan, burnout, gangguan fisik termasuk gangguan tidur, kelelahan, dan masalah kesehatan lainnya. Ketika orang tua stres, akan cenderung merasakan emosi negatif, kesulitan dalam meregulasi emosi, jadi lebih mudah tersinggung, serta respon yang diberikan cenderung negatif. Selain itu orang tua yang mengalami stres, jadi akan mengadopsi gaya pengasuhan yang lebih otoriter. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa orang tua dengan stres pengasuhan yang rendah akan berkontribusi dalam pengoptimalan potensi dan perkembangan anak. Mengeksplorasi terkait stres dalam mengasuh anak khususnya pada orang tua muda sangat penting untuk memahami tantangan unik yang mereka hadapi dan mengembangkan intervensi yang tepat sasaran untuk mendukung kesejahteraan mereka.

Dalam konteks ini, orang tua menghadapi tantangan yang lebih kompleks dan tanggung jawab yang besar khususnya pada ibu muda mulai dari perubahan transisi kehidupan seperti adaptasi peran sebagai orang dewasa, perubahan identitas sosial, pengalaman terbatas, dukungan sosial, dll hal ini dapat memperburuk tingkat stres pengasuhan yang mereka alami. Zondervan-Zwijnenburg, (2020) mengemukakan bahwa usia orang tua menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi stres pengasuhan yaitu apabila usia orang tua terlalu muda atau terlalu tua mungkin tidak dapat menjalankan peran pengasuhan secara optimal. Apabila tantangan ini tidak dikelola dengan baik, maka akan memberikan dampak buruk pada kesejahteraan psikologis orang tua maupun pada perkembangan anak yang tidak optimal. Dengan demikian untuk menghadapi tantangan dan tanggung jawab besar tersebut pastinya membutuhkan cara tertentu sehingga tidak hanya sekedar menjadi pengetahuan *common sense* tetapi menjadi pengetahuan yang harus diketahui secara mendalam dan luas.

Management parenting stress dalam konteks pengasuhan anak menjadi urgensi untuk memahami cara ibu muda dapat mengelola stres dalam pengasuhan dan meminimalisir stres negatif yang dapat memberikan implikasi pada perkembangan anak. *Management parenting stress* merupakan strategi mengelola sikap dalam rangka mengentaskan permasalahan yang berkaitan dengan peran dalam menjalankan pengasuhan. Menurut Darwin setiap manusia diberikan kemampuan untuk menyelesaikan masalahnya. Proses yang digunakan seseorang untuk mengatasi masalah dinamakan *Coping*. *Management parenting stress* dianggap sebagai salah satu *coping* dalam usaha mempertahankan penyesuaian selama menghadapi tuntutan sebagai orang tua. *Coping stress* adalah proses pemulihan pikiran yang kurang baik sehingga perlu adanya usaha perubahan kognitif dan tingkah laku secara terus menerus.

Lazarus dan Folkmans memandang bahwa *Coping stress* mempunyai dua bentuk. Bentuk pertama yaitu PFC (*Problem Focused Coping*), berupa tindakan melakukan sesuatu untuk mengubah masalah yang ada sehingga menyebabkan tekanan menjadi lebih baik atau berkurang. Bentuk kedua yaitu EFC (*Emotion Focused Coping*), untuk mengatur emosi yang menekan. Penelitian terkait *management parenting stress* urgensi untuk memberikan informasi mengenai bagaimana strategi *coping* yang efektif bisa

membantu orang tua muda mengatasi tekanan, ketegangan, cemas yang mereka hadapi dalam proses pengasuhan, sehingga dapat mendukung perkembangan anak dengan baik. Pengasuhan anak diakui sebagai pengalaman yang penuh dengan makna, akan tetapi pengasuhan tanpa pengelolaan yang baik akan memicu tekanan psikologis dan emosional yang signifikan terutama pada orang tua.

Ibu muda merujuk pada individu yang menjadi orang tua pada usia relatif muda. Fingerman, (2024) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa meskipun belum ada teori yang menguraikan secara spesifik kategori orang tua muda, namun pada umumnya kategori ibu muda berada pada fase antara 18 hingga 30 tahun. Kelompok ini menghadapi tantangan unik karena berada dalam fase perkembangan yang masih mencari stabilitas emosional, sosial, dan ekonomi. Penelitian Nomaguchi & Milkie, (2020) menunjukkan bahwa orang tua yang berada dalam fase perkembangan pribadi dan sosial yang masih labil, lebih rentan mengalami stres pengasuhan dibandingkan orang tua yang lebih dewasa dan berpengalaman. Faktor-faktor ini dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola stres pengasuhan secara efektif.

Penelitian terdahulu sebagian besar hanya berfokus pada dampak stres pengasuhan terhadap perkembangan anak, diantaranya penelitian Bravo, (2023) dampak perlakuan salah orang tua terhadap anak sangat serius bagi pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Selanjutnya menunjukkan bahwa tingginya stres pada orang tua dapat menyebabkan disfungsi hubungan orang tua-anak, penurunan kualitas pengasuhan, dan gangguan perkembangan emosi serta perilaku anak. Penelitian lain yang dilakukan Dijk, (2022) stres pengasuhan menghasilkan dampak yang lebih besar dibandingkan jenis stres lain, baik terhadap perilaku pengasuhan maupun perkembangan anak. Selain itu penelitian yang dilakukan Putra, (2024) mengemukakan bahwa stres yang dialami orang tua tidak hanya berdampak pada interaksi orang tua dengan anak, tetapi juga memberikan implikasi terhadap kesejahteraan emosional anak. Akan tetapi, studi yang menginvestigasi hubungan antara keterampilan orang tua dalam mengelola stres (*management stress*) dan bagaimana hal itu mempengaruhi tingkat *stres pengasuhan* yang dialami, khususnya di kalangan ibu muda, masih sangat terbatas. Sementara, pemahaman yang mendalam mengenai hubungan ini dapat memberikan wawasan kritis tentang cara yang efektif untuk mendukung dalam mengatasi beban pengasuhan yang dihadapi ibu muda.

Masalah spesifik yang muncul dalam konteks ini yaitu banyak ibu muda yang tidak memiliki keterampilan yang efektif guna untuk menghadapi tekanan dalam pengasuhan. Brown, (2020) mengemukakan bahwa orang tua yang memiliki kemampuan mengelola stres dengan baik lebih mungkin untuk menjalin hubungan yang lebih positif dengan anak yang pada akhirnya mendukung perkembangan sosial dan emosional yang lebih optimal. Dengan demikian kurangnya penelitian terkait peran *management stress* dalam pengasuhan, maka perlu ditangani melalui penelitian lebih lanjut agar dapat memberikan informasi apakah terdapat hubungan antara *management parenting stress* terhadap tingkat stres pengasuhan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *management parenting stress* terhadap tingkat stres pengasuhan pada ibu muda. Kemampuan orang tua dalam mengelola stres dalam pengasuhan dianggap berperan penting dalam memitigasi efek negatif dari stres pengasuhan yang tinggi. Dengan demikian penelitian ini diharapkan berkontribusi memberikan wawasan mendalam terkait strategi *coping* yang efektif dalam pengasuhan khususnya pada ibu muda.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional untuk menganalisis hubungan antara *management parenting stress* terhadap tingkat stres pengasuhan pada ibu muda.

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh ibu yang tinggal di Kabupaten Luwu. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah berfokus pada ibu muda yang tinggal di kabupaten Luwu. Penelitian ini melibatkan 100 responden, dimana cara penentuan jumlah sampel menggunakan rumus *Lemeshow* hal ini dikarenakan peneliti tidak mengetahui secara pasti jumlah populasi. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel, yaitu *purposive sampling* dengan kriteria yang harus diperhatikan responden diantaranya, usia ibu maksimal 30 tahun, memiliki anak berusia 0-6 tahun, dan sedang menjalani hubungan rumah tangga. Menentukan sampel yang sesuai dengan kriteria menjadi lebih penting dibandingkan kuantitas sampel, karena karakteristik yang spesifik merupakan kunci dalam penelitian.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala, diantaranya skala *The brief COPE Inventory* yang dikembangkan oleh Carver (1997) untuk mengukur tingkat *management parenting stress*. Alat ukur ini terdiri dari 28 item pernyataan dari 2 dimensi yang diukur yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Sedangkan untuk mengukur tingkat stres pengasuhan menggunakan skala *Parental Stress Scale* yang dikembangkan oleh Berry & Jones, (1995) yang terdiri dari 20 item pernyataan setelah dimodifikasi oleh peneliti. Alat ukur ini terdiri dari 3 dimensi pengukuran diantaranya *parental distress*, *difficult child*, dan *dysfunctional interaction*.

Penelitian menggunakan skala likert yang terdiri dari 4 alternatif jawaban yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Dengan memberikan alternatif jawaban yang konsisten, kita dapat mengurangi kebingungan responden. Konsistensi ini penting untuk reliabilitas, karena akan menghasilkan respon yang stabil dan mudah dibandingkan antar-responden.

Teknik Analisis Data

Metode analisis digunakan dalam penelitian yaitu analisis korelasional, karena peneliti akan mengukur hubungan antar dua variabel. Peneliti juga menggunakan uji t, untuk mengetahui hipotesis diterima atau ditolak. Data yang dikumpulkan akan dianalisis menggunakan bantuan SPSS 22.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini merupakan sekelompok ibu muda yang tinggal di kabupaten Luwu dengan memenuhi karakteristik. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 100 orang. Berikut adalah data mengenai usia para responden yang terlibat sebagai kategori ibu muda di kabupaten Luwu dapat dilihat pada gambar tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Usia Ibu

Usia ibu	Jumlah responden	Persentase %
19 Tahun	2	2
20 Tahun	1	1

21 Tahun	5	5
22 Tahun	8	8
23 Tahun	11	11
24 Tahun	13	13
25 Tahun	8	8
26 Tahun	9	9
27 Tahun	14	14
28 Tahun	20	20
29 Tahun	9	9
TOTAL	100	100%

Berdasarkan tabel distribusi responden usia ibu didominasi oleh responden dengan usia 28 tahun yaitu sebanyak 20 orang atau 20%, kemudian responden dengan usia 27 tahun sebanyak 14 orang atau 14%, responden dengan usia 24 tahun sebanyak 13 orang atau 13%, responden dengan usia 23 tahun sebanyak 11 orang atau 11%, responden dengan usia 26 tahun sebanyak 9 orang atau 9%, responden dengan usia 29 tahun sebanyak 9 orang atau 9%, responden dengan usia 25 dan 22 tahun sebanyak 8 orang atau 8%, responden dengan usia 21 tahun sebanyak 5 orang atau 5%, responden dengan usia 19 tahun sebanyak 2 orang atau 2%, usia 20 tahun sebanyak 1 orang atau 1%.

Tabel 2. Distribusi usia anak

Usia anak	Jumlah responden	Persentase %
0-11 Bulan	26	26%
1 Tahun	22	22%
2 Tahun	16	16%
3 Tahun	16	16%
4 Tahun	6	6%
5 Tahun	7	7%
6 Tahun	7	7%
TOTAL	100	100%

Berdasarkan hasil olah data diatas, dapat diketahui bahwa responden berdasarkan usia anak didominasi oleh ibu muda yang memiliki anak berusia 0-11 bulan yaitu sebanyak 26 orang atau 26%, responden dengan usia anak 1 tahun sebanyak 22 orang atau 22%, responden dengan usia anak 2 tahun sebanyak 16 orang atau 16%, responden dengan usia anak 3 tahun sebanyak 16 orang atau 16%, responden dengan usia anak 6 tahun sebanyak 7 orang atau 7%, responden dengan usia anak 5 tahun sebanyak 7 orang atau 7%, dan responden dengan usia anak 4 tahun sebanyak 6 orang atau 6%.

Tabel 3. Hasil Uji Kategorisasi *Management Parenting Stress*

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase	Persentase valid
$X < 76$	Rendah	20	20%	20%
$76 \leq X < 90$	Sedang	37	37%	37%
$90 \leq X$	Tinggi	43	43%	43%
TOTAL		100	100%	100%

Diperoleh jumlah orang tua muda berdasarkan kategori data rendah pada instrumen *management parenting stress* sebanyak 20 orang, untuk kategori sedang sebanyak 37 orang, dan untuk kategori tinggi sebanyak 43 orang.

Tabel 4. Hasil Uji Kategorisasi Tingkat Stres Pengasuhan

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase	Persentase valid
$X < 59$	Rendah	11	11%	11%
$59 \leq X < 70$	Sedang	65	65%	65%
$0 \leq X$	Tinggi	24	24%	24%
TOTAL		100	100%	100%

Distribusi frekuensi untuk tingkat stres pengasuhan pada orang tua muda kategori rendah sebanyak 11 orang, kategori sedang sebanyak 65 orang, dan kategori tinggi sebanyak 24 orang.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi

		Management Parenting Stress	Tingkat Stres Pengasuhan
Management Parenting Stress	Pearson correlation	1	-,625
	Sig.(2-tailed)		,000
	N	100	100
Tingkat Stres Pengasuhan	Pearson correlation	-,625	1
	Sig.(2-tailed)	,000	
	N	100	100

Dari tabel diatas diketahui bahwa variabel *management parenting stress* memiliki nilai signifikansi 0,000 dan variabel tingkat stres pengasuhan juga memiliki nilai signifikansi 0,000. Dari hasil tersebut diketahui kedua variabel *management parenting stress* dan variabel tingkat stres pengasuhan memiliki hubungan atau dengan kata lain berkorelasi karena $0,000 < 0,05$. *Pearson correlation* dari kedua variabel memiliki nilai $-0,655$, artinya bentuk kedua hubungan variabel tersebut yaitu negatif. Derajat hubungan antara kedua variabel berdasarkan pedoman tabel memiliki derajat hubungan yang kuat karena *pearson correlation* kedua variabel yaitu berada pada rentan angka 0,61 s/d 0,80.

Tabel 6. Hasil Uji t

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	81,628	1,966		41,519
	Management parenting stress	-,199	,023	-,655	-,000

a. Dependent Variable: Tingkat stres pengasuhan

Berdasarkan tabel diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 sedangkan nilai t hitung sebesar -8,577 dengan nilai t tabel -1,6605. Karena nilai signifikansi kurang dari 0,05 dan nilai t hitung lebih kecil dari nilai t tabel ($-t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$) yaitu $-8,577 < 1,6605$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dengan demikian dapat disimpulkan bahwa “terdapat korelasi (hubungan) yang signifikan antara *management parenting stress* terhadap tingkat stres pengasuhan pada orang tua muda”.

Dari hasil interpretasi data kedua variabel, yaitu variabel *management parenting stress* (X) dan variabel tingkat stres pengasuhan (Y). Pada variabel *management parenting stress* (X) terdapat ibu muda yang tergolong memiliki *management parenting stress* yang tinggi sebanyak 43 orang, tergolong sedang sebanyak 37, dan tergolong rendah sebanyak 20 orang. Ibu yang memiliki *management parenting stress* tinggi rata rata berada pada rentang usia 26-28 tahun yang memiliki anak dengan rentan usia 3-5 tahun. Sedangkan pada variabel tingkat stres pengasuhan (Y), terdapat ibu muda yang tergolong memiliki

tingkat stres pengasuhan yang tinggi sebanyak 24 orang, tergolong sedang sebanyak 65 orang, dan tergolong rendah sebanyak 11 orang. Ibu yang memiliki tingkat stres pengasuhan yang tinggi rata-rata pada rentan usia 19-25 tahun yang memiliki anak usia 0-2 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan judul “Hubungan Antara *Management Parenting Stress* Terhadap Tingkat Stres Pengasuhan Pada Ibu Muda” melihat hasil analisis dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* diperoleh nilai signifikansi 0,000. Dari hasil tersebut diketahui kedua variabel *management parenting stress* dan variabel tingkat stres pengasuhan memiliki hubungan atau dengan kata lain berkorelasi karena 0,000 lebih kecil dari 0,05 atau ($0,000 < 0,05$). *Pearson correlation* dari kedua variabel memiliki nilai -0,655, artinya bentuk kedua hubungan variabel tersebut yaitu negatif. Maksud hubungan negatif ialah semakin tinggi *management parenting stress* maka semakin rendah tingkat stres pengasuhan, sebaliknya semakin rendah *management parenting stress* maka semakin tinggi tingkat stres pengasuhan. Derajat hubungan antara kedua variabel memiliki derajat hubungan yang kuat karena *pearson correlation* kedua variabel yaitu berada pada rentan angka 0,61 s/d 0,80.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Solihati (2020) Hasil penelitian menunjukkan pelatihan relaksasi secara signifikan mengurangi stres pengasuhan, meningkatkan ketenangan dan kemampuan mengelola emosi. Penelitian serupa dilakukan oleh Fadillah (2023) dengan hasil penelitian menunjukkan pelatihan manajemen stres secara signifikan menurunkan tingkat stres pengasuhan.

Kemudian untuk dapat melihat hipotesis diterima atau ditolak maka dilakukan uji t dengan bantuan SPSS, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 sedangkan nilai t hitung sebesar -8,577 dengan nilai t tabel 1,6605. Karena nilai signifikansi kurang dari 0,05 dan nilai t hitung lebih kecil dari nilai t tabel ($-t \text{ hitung} < -t \text{ tabel}$) yaitu $-8,577 < 1,6605$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dengan demikian dapat disimpulkan bahwa “terdapat korelasi (hubungan) yang signifikan antara *management parenting stress* terhadap tingkat stres pengasuhan pada orang tua muda”.

SIMPULAN

Berdasarkan data dan analisis dari hasil penelitian terkait “Hubungan Antara *Management Parenting Stress* Terhadap Tingkat Stres Pengasuhan Pada Ibu Muda” ada korelasi yang bersifat negatif antara *management parenting stress* terhadap tingkat stres pengasuhan. Hal ini dapat dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi *product moment* yang didapat 0,655 lebih besar dari nilai 0,3610 dengan taraf signifikansi 5% dan berada dalam kategori korelasi kuat.

REFERENSI

- Abidin, R. R., Smith, L. T., & Kim, H. (2022). Parenting Stress. *WikiJournal of Medicine*, 9(1), 0–2. <https://doi.org/10.15347/wjm/2022.003>
- Asri, H. N., & Hendriani, W. (2024). Mengapa ibu bekerja mengalami stres pengasuhan? literatur review pada ibu bekerja di Asia. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 19(1), 73–87. <https://doi.org/10.26905/jpt.v19i1.10986>
- 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>

- Bravo, P., Kim, Y., Xerxa, Y., Koopman-Verhoeff, M. E., Cárcamo, R., Oldehinkel, A., Hillegers, M., & Jansen, P. (2023). Maternal history of maltreatment and offspring's emotional and behavioral problems in adolescence: Do family factors contribute to the intergenerational risk transmission? *Child Abuse & Neglect*, 141, <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2023.106228>
- Brown, S. M., Schlueter, L. J., Hurwich-Reiss, E., Dmitrieva, J., Miles, E., & Watamura, S. E. (2020). Parental buffering in the context of poverty: positive parenting behaviors differentiate young children's stress reactivity profiles. *Development and Psychopathology*, 32(5), 1778–1787. <https://doi.org/10.1017/S0954579420001224>
- Choiriyah, D. W., & Surjaningrum, E. R. (2020). Stres pengasuhan ibu dan perannya dalam perlakuan salah ibu terhadap anak. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2(0), 309–327. <http://lppm.unissula.com/jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/13118>
- Dijk, W. Van, de Moor, M. H. M., Oosterman, M., Huizink, A. C., & Matvienko-Sikar, K. (2022). Longitudinal relations between parenting stress and child internalizing and externalizing behaviors: Testing within-person changes, bidirectionality and mediating mechanisms. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 16, <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.942363>
- Fadillah, A. O., & Pranungsari, D. (2023). Parent Stress Management Training Untuk Menurunkan Stres Pengasuhan Pada Ibu Yang Memiliki Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 5(2), 337–349. <https://doi.org/10.33024/jpm.v5i2>
- Fang, Y., Luo, J., Boele, M., Windhorst, D., van Grieken, A., & Raat, H. (2024). Parent, child, and situational factors associated with parenting stress: a systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(6), 1687–1705. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02027-1>
- Fingerman, K. L., Zhou, Z., Haley, W. E., & Zarit, S. H. (2024). Young Adult Caregivers for Older Family Members: Setting a New Research Agenda. *Innovation in Aging*, igae112. <https://doi.org/10.1093/geroni/igae112>
- Jiang, Q., Wang, D., Yang, Z., & Choi, J. (2023). Bidirectional relationships between parenting stress and child behavior problems in multi-stressed, single-mother families: A cross-lagged panel model. *Family Process*, 62(2), 671–686. <https://doi.org/10.1111/famp.12796>
- Kumalasari, D., Gani, I. A. A., & Fourianalistyawati, E. (2022). Adaptasi dan properti psikometri Parental Stress Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9, 332–353. <https://doi.org/10.24854/jpu527>
- Nomaguchi, K., & Milkie, M. A. (2020). Parenthood and Well-Being: A Decade in Review. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 198–223. <https://doi.org/10.1111/jomf.12646>
- Putra, A. (2024). Dampak Peran Orang Tua Terhadap Perkembangan Sosial Dan Emosional Anak. *Circle Archive*, 1(4), 1–14. <https://doi.org/10.24235/awlad.v3i1.1331>
- Raharja, M. A. C., Suminarti, S., & Firmanto, A. (2021). Kualitas Pernikahan Dan Stres Pengasuhan Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Psikovidya*, 24(2), 102–113. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v24i2.115>
- Sari, M. F., & Andayani, B. (2021). Efektivitas Pengasuhan Positif untuk Menurunkan Stres Pengasuhan Ibu Bekerja dengan Anak Usia Prasekolah. *Gadja Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 7(2), 174.

- <https://doi.org/10.22146/gamajpp.68877>
- Smith, S., Tallon, M., Clark, C., Jones, L., & Mörelius, E. (2022). "You Never Exhale Fully Because You're Not Sure What's NEXT": Parents' experiences of stress caring for children with chronic conditions. *Frontiers in Pediatrics*, 10, <https://doi.org/10.3389/fped.2022.902655>
- Solihati, Y. M. (2020). Relaxation training to reduce the parenting stress of mother of preschool age children. *Journal of Psychology and Instruction*, 4(2), 66–70. <https://doi.org/10.23887/jpai.v4i2.25498>
- Vitoasmara, K., Saputri, M. E., Larasati, N., Putri, N. K., & Ratnawati, O. (2024). Parenting Stres Ibu Bekerja Pada Kesehatan Mental Anak. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 2(4), 15–26.
- Zondervan-Zwijnenburg, M. A. J., Veldkamp, S. A. M., Neumann, A., Barzeva, S. A., Nelemans, S. A., van Beijsterveldt, C. E. M., Branje, S. J. T., Hillegers, M. H. J., Meeus, W. H. J., & Tiemeier, H. (2020). Parental age and offspring childhood mental health: A multi-cohort, population-based investigation. *Child Development*, 91(3), 964–982. <https://doi.org/10.1111/cdev.13267>