

GAMBARAN STRES PENGASUHAN PADA IBU BEKERJA YANG MEMILIKI ANAK USIA DINI

Indiswari Kiranawidhi¹, Agustina, M.Si., Psikolog²

¹Jurusan Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: indiswari.705200239@stu.untar.ac.id

²Jurusan Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: agustina@fpsi.untar.ac.id

Masuk: 18-10-2023, revisi: 01-11-2023, diterima untuk diterbitkan: 30-11-2023

ABSTRAK

Pengasuhan menjadi hal yang penting untuk membantu tumbuh kembangnya anak. Salah satunya pada tahap anak usia dini, yaitu tahapan usia yang mendapat rangsangan baru dari lingkungan sekitar. Namun dewasa ini, sosok ibu dihadapkan dengan peran ganda, berupa bekerja dan mengurus anak secara bersamaan. Sering kali ibu bekerja merasa sulit menyeimbangkan waktu antara kedua peran tersebut, sehingga memicu stres saat bekerja dan stres pengasuhan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat stres pengasuhan ibu bekerja dengan anak usia dini berdasarkan variabel usia, pekerjaan, usia anak, dan jumlah anak. Penelitian ini menggunakan kuesioner dengan Skala Stres Pengasuhan (SSP) yang merupakan adaptasi dari *Parental Stress Scale* (PSS). Hasil penelitian menunjukkan usia dan jenis pekerjaan partisipan tidak membedakan tingkat stres pengasuhan rendah dan sedang, usia anak dan jumlah anak dapat membedakan tingkat stres pengasuhan ibu, walaupun tidak signifikan. Faktor lain seperti bantuan mengasuh dan urutan kelahiran dalam keluarga juga dapat diperhitungkan untuk penelitian selanjutnya.

Kata Kunci: Stres Pengasuhan; Ibu Bekerja; Anak Usia Dini

ABSTRACT

Parenting is important to help children grow and develop. One of them is in the early childhood stage, which is the age stage that gets new stimuli from the surrounding environment. However, today, mothers are faced with a dual role, working and taking care of children simultaneously. Often working mothers find it difficult to balance the time between the two roles, thus triggering stress at work and parenting stress. The purpose of this study was to determine the level of parenting stress of working mothers with early childhood based on variables of age, occupation, age of the child, and number of children. This study used a questionnaire with the Skala Stres Pengasuhan (SSP) which is an adaptation of the Parental Stress Scale (PSS). The results showed that participants' age and occupation did not differentiate between low and moderate levels of parenting stress, while children's age and number of children could differentiate between mothers' parenting stress levels, although not significantly. Other factors such as parenting assistance and birth order in the family can also be taken into account for future research.

Keywords: Parenting Stress; Working Mothers; Early Childhood

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Proses mendidik dan membesarkan anak sejak lahir hingga dewasa disebut dengan istilah pengasuhan atau *parenting*. Proses pengasuhan menjadi tugas bagi ayah dan ibu kandung, yang dapat digantikan dengan kakek dan nenek, ataupun pihak panti asuhan ketika orang tua tersebut tidak dapat mengasuh sang anak. Pengasuhan meliputi berbagai kegiatan untuk membantu anak bertahan hidup, berkembang, serta beradaptasi di lingkungan secara optimal (Rakhmawati, 2015).

Tahapan tumbuh kembang anak menjadi aspek penting yang patut mendapat perhatian sejak dini. Salah satu tahapannya yaitu anak usia dini (AUD), yang terhitung dari lahir hingga usia 6 tahun, sesuai dengan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 17 Tahun 2010 Pasal 1 Ayat 3 (Talango, 2020). Dalam sumber yang sama, terdapat penjelasan tentang ciri unik anak pada tahap ini, yang terdiri dari aspek moral, motorik, kognitif, sosio emosional, serta linguistik. Tahapan perkembangan ini melewati masa keemasan (*golden years*), berupa masa anak mulai menerima rangsangan dari lingkungan (Montessori, dalam Ariyanti, 2016), terutama dari keluarga yang merupakan lingkungan pertama anak tersebut. Selain itu, sang anak juga berkeinginan menjelajahi dunianya, meniru orang disekitarnya, dan mengembangkan diri dalam menghadapi masa depan (Chairini, 2013 dalam Harianto & Theresia, 2022).

Seiring berjalannya zaman, sosok wanita yang sudah menikah, memiliki anak dan memilih untuk bekerja, mulai dihadapkan dengan peran ganda. Hal ini menjadi tantangan karena wanita tersebut berperan sebagai ibu yang mengurus anak dan rumah tangga, ditambah dengan tuntutan tugas di tempat kerja. Ibu bekerja diartikan oleh Thohiroh (2020) sebagai sosok ibu yang bekerja di luar rumah untuk mencari penghasilan sambil membesarkan anak dengan rentang usia 0-18 tahun di rumah. Tujuan lain ibu bekerja juga untuk menjauhi rasa bosan, keinginan untuk berkembang dan ingin dihargai oleh orang lain (Hoffman & Nye, dalam Radja et al., 2021). Namun, sering kali ibu bekerja merasa sulit menyeimbangkan waktu antara peran mengurus rumah dan bekerja (Thania et al., 2021), sehingga dapat mengarah pada munculnya stres (Taylor, 2015 dalam Rahmah & Khoirunnisa, 2021) dan mempengaruhi tumbuh kembang anak (Hayat, 2022).

Jenis stres yang biasanya dihadapi ibu bekerja yaitu stres kerja dan stres pengasuhan anak. Berry dan Jones (dalam Lestari & Ediati, 2021) menjelaskan *parenting stress* (stres pengasuhan) adalah hilangnya kendali dan kebebasan akibat tanggung jawab finansial, tenaga, dan komitmen waktu selama proses pengasuhan. Ketika ibu menjalankan kewajiban sebagai pekerja dan mengasuh anak, stres pengasuhan menjadi situasi yang merugikan karena melebihi batas kinerja diri (Lestari et al., 2022). Terdapat lima faktor pengaruh stres pengasuhan (Gunarsa, dalam Thohiroh, 2020) diantaranya stres yang ditemui sehari-hari, keadaan anak yang dihadapi, dukungan dari lingkungan sekitar (pasangan, saudara, tetangga), keadaan ekonomi dan tekanan dalam kehidupan, serta kematangan psikologis dalam kesiapan menjadi orang tua. Ketika stres pengasuhan tidak dikelola dengan baik, dapat memicu masalah relasi anak dan orang tua (Gouveia et al., 2016), serta mempengaruhi perkembangan emosional, fisik, dan perilaku anak (Deater-Deckard, 2004 dalam Kumalasari & Gani, 2020).

Penelitian sebelumnya mengenai stres pengasuhan mendalami sumber stres, seperti yang diteliti Sari et al. (2015), atau hanya meneliti lebih lanjut satu tingkatan stres yang dominan, seperti penelitian Nurhafizah et al. (2023). Hasil penelitian Sari et al. (2015) menjelaskan dukungan sosial, pendapatan dan pengeluaran rumah tangga, serta usia dan status ibu tidak memiliki pengaruh secara signifikan terhadap stres yang dihadapi ibu. Sedangkan penelitian Nurhafizah et al. (2023) mengemukakan para orang tua yang bekerja serta membesarkan anak tidak merasa terbebani dengan pekerjaan, bahkan mereka dapat membagi waktu antara bekerja dan mengasuh anak. Namun, tidak banyak penelitian tentang tingkat stres pengasuhan rendah, sedang dan tinggi beserta faktor yang dapat memengaruhi masing-masing tingkatan stres tersebut. Maka peneliti tertarik untuk meneliti gambaran usia partisipan, jenis pekerjaan partisipan, usia anak, serta jumlah anak yang dimiliki berdasarkan tingkat stres pengasuhan rendah, sedang dan tinggi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Variabel yang akan diteliti yaitu usia partisipan, jenis pekerjaan partisipan, usia anak, jumlah anak yang dimiliki, serta tingkat stres pengasuhan yang dialami partisipan. Peneliti menggunakan kuesioner berisi alat ukur Skala Stres Pengasuhan (SSP), yang diadaptasi dari *Parental Stress Scale* (PSS) milik Berry & Jones (Kumalasari et al., 2022) untuk mendapat data tingkat stres pengasuhan, serta bagian data diri partisipan yang bersifat anonim untuk mendapat keempat variabel lainnya. Data diambil dengan teknik *purposive sampling* (memilih partisipan berdasarkan kriteria) dan *snowball sampling* (menyebarkan kuesioner pada kerabat partisipan yang memenuhi kriteria). Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah ibu menikah berusia 25-40 tahun, bekerja di luar rumah selama 7-8 jam sehari, memiliki anak usia dini (0-6 tahun), merasa stres saat mengasuh anak, dan berdomisili di Jabodetabek. Setelah data terkumpul, data tersebut akan dianalisis secara univariat, yaitu mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Notoatmodjo, 2018), menggunakan aplikasi SPSS versi 20.0.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari 104 data yang terkumpul, partisipan yang dikategorikan ke tingkat stres pengasuhan rendah sebanyak 51 partisipan (49%), tingkat sedang sebanyak 53 partisipan (51%), dan tingkat tinggi dengan 0 partisipan. Adapun 104 data tersebut dikurangi setelah disesuaikan dengan kriteria penelitian ini menjadi 96 data, dengan 46 partisipan di tingkat stres rendah, 50 partisipan di tingkat sedang, serta tidak ada partisipan di tingkat stres tinggi.

Tabel 1. Deskripsi Tingkatan Stres Pengasuhan Partisipan

Sumber tabel: *Output SPSS*

	<i>Tingkat Stres Pengasuhan</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>%</i>
Data Terkumpul (104 Data)	Rendah	51	49,0%
	Sedang	53	51,0%
	Tinggi	0	0%
Setelah Disesuaikan dengan Kriteria (96 Data)	Rendah	46	47,9%
	Sedang	50	52,1%
	Tinggi	0	0%

Deskripsi partisipan pada penelitian ini dikelompokkan berdasarkan usia, pekerjaan, usia anak, serta jumlah anak. Pada stres tingkat rendah, usia partisipan terdiri dari 25-40 tahun, dengan mayoritas usia 30 tahun (5 orang) dan minoritas usia 38 tahun (1 orang). Jenis pekerjaan meliputi karyawan, guru, *banker and finance*, sekretaris, *sales marketing*, serta medis. Pekerjaan yang lebih banyak dilakukan yaitu karyawan (36 orang), sedangkan pekerjaan yang lebih sedikit dilakukan adalah sekretaris, *finance* dan *sales marketing* (1 orang). Mayoritas ibu memiliki anak berusia 4 tahun (9 orang), sedangkan minoritas anak yang dimiliki berusia 1 tahun (4 orang). Kemudian, ibu dengan satu anak sebanyak 41 orang, dan ibu dengan dua anak sebanyak 5 orang. Deskripsi partisipan tingkat stres rendah ini dapat dilihat lebih lengkap pada Tabel 2.

Tabel 2. Deskripsi Partisipan pada Tingkat Stres Rendah
Sumber Tabel: *Output SPSS*

	Karakteristik	Frekuensi	%
Usia	25 tahun	2	4,3%
	26 tahun	2	4,3%
	27 tahun	2	4,3%
	28 tahun	4	8,7%
	29 tahun	3	6,5%
	30 tahun	5	10,9%
	31 tahun	4	8,7%
	32 tahun	3	6,5%
	33 tahun	4	8,7%
	34 tahun	3	6,5%
	35 tahun	2	4,3%
	36 tahun	3	6,5%
	37 tahun	3	6,5%
	38 tahun	1	2,2%
	39 tahun	2	4,3%
40 tahun	3	6,5%	
Pekerjaan	Karyawan Swasta	36	78,3%
	Guru	3	6,5%
	Banker	2	4,3%
	Finance	1	2,2%
	Sekretaris	1	2,2%
	Sales Marketing	1	2,2%
	Medis	2	4,3%
	Usia Anak	0 tahun	5
1 tahun		4	8,7%
2 tahun		5	10,9%
3 tahun		7	15,2%
4 tahun		9	19,6%
5 tahun		8	17,4%
6 tahun		8	17,4%
Jumlah Anak	1 anak	41	89,1%
	2 anak	5	10,9%

Pada tingkat stres sedang, usia partisipan berkisar antara 26 hingga 40 tahun, tidak termasuk mereka yang berusia 25 dan 38 tahun. Mayoritas partisipan berusia 35 tahun sebanyak 9 orang, sedangkan ibu dengan usia 27 dan 39 tahun hanya 1 orang. Partisipan memiliki berbagai jenis pekerjaan seperti pegawai, guru, bankir, ASN, dan *testing analyst*. Diantara pekerjaan tersebut, pekerjaan yang paling banyak dilakukan adalah karyawan, sebanyak 44 orang, sedangkan sekretaris dan profesional pemasaran penjualan merupakan pekerjaan yang paling sedikit jumlahnya, yaitu hanya 1 orang. Mayoritas ibu memiliki 11 anak berusia 3 tahun, sedangkan sebagian kecil memiliki anak berusia 6 tahun (4 ibu). Selain itu, ibu dengan satu anak berjumlah 47 orang dan ibu dengan dua anak berjumlah 3 orang. Untuk gambaran lebih rinci mengenai partisipan dengan tingkat stres sedang dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Deskripsi Partisipan pada Tingkat Stres Sedang
 Sumber Tabel: *Output SPSS*

	Karakteristik	Frekuensi	%
Usia	26 tahun	4	8,0%
	27 tahun	1	2,0%
	28 tahun	2	4,0%
	29 tahun	2	4,0%
	30 tahun	7	14,0%
	31 tahun	2	4,0%
	32 tahun	4	8,0%
	33 tahun	8	16,0%
	34 tahun	3	6,0%
	35 tahun	9	18,0%
	36 tahun	2	4,0%
	37 tahun	2	4,0%
	39 tahun	1	2,0%
	40 tahun	3	6,0%
Pekerjaan	Karyawan Swasta	44	88,0%
	Guru	2	4,0%
	Banker	2	4,0%
	ASN (Aparatur Sipil Negeri)	1	2,0%
	Testing Analyst	1	2,0%
Usia Anak	0 tahun	9	18,0%
	1 tahun	7	14,0%
	2 tahun	7	14,0%
	3 tahun	11	22,0%
	4 tahun	5	10,0%
	5 tahun	7	14,0%
	6 tahun	4	8,0%
Jumlah Anak	1 anak	47	94,0%
	2 anak	3	6,0%

Hasil ilustrasi data menunjukkan usia partisipan pada tingkat stres pengasuhan rendah dan tingkat sedang tidak berbeda jauh. Sedangkan dalam penelitian ini tiada satupun partisipan yang tergolong tingkat tinggi. Hasil penelitian Lestari dan Widyawati (2016) mengemukakan ibu berusia dibawah atau sama dengan 40 tahun diperkirakan memiliki tingkat stres yang tinggi daripada ibu dengan usia 41 tahun ke atas. Hal ini disebabkan oleh pernyataan Deater-Deckard (dalam Lestari & Widyawati, 2016) yang menjelaskan peran sebagai orangtua menjadi pemicu stres dengan resiko timbul masalah lebih besar, contohnya usia ibu yang masih muda. Namun seiring berjalannya zaman, ibu dengan usia dibawah 40 tahun dapat berusaha lebih mengatur dirinya agar tidak stres berat. Hal tersebut dikarenakan adanya keyakinan dalam diri setiap ibu untuk mengendalikan dan menangani stres pengasuhan tersebut (Lestari et al., 2022).

Pada deskripsi mengenai jumlah anak, mayoritas ibu bekerja hanya memiliki satu anak, baik di tingkat stres rendah maupun tingkat sedang. Sedangkan ibu yang memiliki dua anak berjumlah kurang dari sepuluh orang pada tingkat rendah dan tingkat sedang. Terdapat penjelasan dari Taubman-Ben-Ari et al. (dalam Lestari & Widyawati, 2016) bahwa mengasuh satu anak sudah cukup menantang, mengasuh dua anak sekaligus tentunya memerlukan biaya dan usaha lebih

besar. Membagi perhatian kepada dua anak saat mengasuh mereka juga penting, namun lebih sulit dilakukan daripada hanya pada satu anak, belum lagi ditambah dengan perihal pekerjaan.

Dalam ilustrasi penjabaran data usia anak, ibu bekerja paling banyak memiliki anak berusia 4 tahun di tingkat stres rendah, serta memiliki anak usia 3 tahun pada tingkat stres sedang. Anak dengan usia 3 tahun dipandang sebagai tahap usia anak paling aktif sepanjang hidup manusia (Nurasyiah & Atikah, 2023), sehingga tingkat keaktifan anak dalam beraktivitas dapat memicu stres pada ibu bekerja yang lebih besar dibandingkan anak usia 4 tahun. Sedangkan usia 4 tahun mulai belajar mengambil resiko serta koordinasi anak mulai meningkat (Nurasyiah & Atikah, 2023). Walaupun kedua usia memiliki ciri yang berbeda, dunia anak yaitu dunia bermain serta proses belajar hal baru, maka anak selalu bergerak dan selalu ingin bermain. Black et al. (dalam Harianto & Shanti, 2022) menjelaskan anak berusia 2-6 tahun mengalami tahap perkembangan otak yang ideal sebagai salah satu persiapan untuk sekolah dan dewasa nanti.

Berdasarkan deskripsi tentang pekerjaan, karyawan swasta menjadi mayoritas pekerjaan yang dijalani ibu pada kedua tingkatan stres. Terdapat faktor pengaruh stres pengasuhan yang berasal dari sisi pekerjaan, seperti tuntutan pekerjaan dan relasi dengan rekan kerja. Hasil penelitian Sitorus (2022) menunjukkan tuntutan kerja yang diterima karyawan membosankan karena melakukan tugas yang sama setiap harinya, ditambah dengan kerja lembur dan waktu libur yang diambil untuk kepentingan pekerjaan. Tidak semua orang mengalami relasi yang baik dengan rekan kerja, relasi yang buruk seperti sikap rekan kerja yang egois dan iri (Sitorus, 2022) dapat mempengaruhi stres ibu secara psikis.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian deskriptif ini, dapat disimpulkan bahwa usia dan jenis pekerjaan partisipan tidak membedakan tingkat stres pengasuhan yang rendah dan sedang. Namun, usia anak dan jumlah anak dapat berpengaruh terhadap tingkat stres pengasuhan ibu, meskipun tidak signifikan. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan memperluas usia partisipan agar mendapat gambaran kategori stres tinggi. Selain itu, faktor-faktor lain seperti bantuan dalam mengasuh anak dan urutan kelahiran dalam keluarga dapat dipertimbangkan.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu Agustina, M.Si., Psikolog, selaku dosen pembimbing atas arahan dan bimbingannya selama satu semester ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada partisipan yang sudah mengisi kuesioner untuk keperluan penelitian ini.

REFERENSI

- Arini. (2022). Konflik peran ganda pada ibu bekerja (Studi pada perawat wanita). *Prosiding Seminar Nasional*. Penerapan Hasil Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat di Era Digitalisasi: 10-18. Palembang, 27 September 2022: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Adiguna.
- Ariyanti, T. (2016). Pentingnya pendidikan anak usia dini bagi tumbuh kembang anak. *Jurnal Dinamika Pendidikan Dasar*, 8(1), 50-58.

- Hariato, L. F. & Theresia, E. (2022). Pengasuhan penuh perhatian dan stres pengasuhan pada orang tua dengan anak usia 2-6 tahun. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 229-241. <https://doi.org/10.35760/psi.2022.v15i2.5382>
- Hayat, A. P. (2022). Persepsi pola pengasuhan ibu bekerja dan tidak bekerja: Studi kasus di Gondokusuman Kota Yogyakarta. *Jurnal Pelita PAUD*, 6(2), 310-320. DOI: 10.33222/pelitapaud.v6i2.1986
- Kumalasari, D., & Gani, I. A. A. (2020). Mengasuh anak usia prasekolah vs anak usia sekolah dasar: Manakah yang lebih menimbulkan stres pengasuhan pada ibu? *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 11(2), 125-223. <https://journal.trunojoyo.ac.id/personifikasi/article/download/9102/5117>
- Kumalasari, D., Gani, I. A. A., & Fourianalistyawati, E. (2023). Adaptasi dan properti psikometri Parental Stress Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 9(2), 332-353. DOI:10.24854/jpu527
- Lestari, G., Nasution, I. N., & Hartati, R. (2022). Coping strategy dengan parenting stress pada polwan yang memiliki balita. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 6(1), 11-19. <https://jurnal.univrab.ac.id/index.php/psi/article/view/2554>
- Lestari, P. D. A., & Ediati, A. (2021). Self compassion dan stres pengasuhan orang tua di masa pandemi covid-19. *Jurnal EMPATI*, 10(4), 270-276. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32603>
- Ngewa, H. M. (2019). Peran orang tua dalam pengasuhan anak. *Ya Bunayya*, 1(1), 96-115. <https://jurnal.iain-bone.ac.id/index.php/educhild/article/download/1305/799>
- Nurasyiah, R., & Atikah, C. (2023). Karakteristik Perkembangan Anak Usia Dini. *Khazanah Pendidikan-Jurnal Ilmiah Kependidikan (JIK)*, 17 (1), 75-81.
- Nurhafizah, Hidayati, W. R., & Syam, H. (2023). Analisis parenting stress orang tua bekerja yang memiliki anak usia dini di Kecamatan Lima Kaum. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 3077-3083.
- Radja, T. G. A. A. M., Satyadi, H. & Roswiyani, R. (2021). Parenting self-efficacy of working mother who have toddler. *3rd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2021)*. 1524-1530.
- Rahmah, A., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Stres pada ibu yang bekerja selama pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(4), 201-211.
- Rakhmawati, I. (2015). Peran keluarga dalam pengasuhan anak. *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 1-18.
- Sari, D. Y., Krisnatuti, D., & Yuliati, L. N. (2015). Stresibu dalam mengasuh anak pada keluarga dengan anak pertama berusia dua tahun. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konseling*, 8(2), 80-87.
- Sitorus, F. H. D. (2022). Stres pada ibu bekerja. *Psikologi Prima*, 3(2), 1-21. <http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/Psikologi/article/view/1412>

- Talango, S. R. (2020). Konsep perkembangan anak usia dini. *ECIE Journal: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(1), 93-107.
<https://ejournal.iaingorontalo.ac.id/index.php/ECIEJ/article/download/27/171>
- Thania, I., Pritasari, S. P., Theresia, V., Tesha, Suryaputra, A. F., & Yosua, I. (2021). Stres akibat konflik peran ganda dan coping stress pada ibu yang bekerja dari rumah selama pandemi. *Mind Set Edisi Khusus TIN*, 1(1), 25-50.
- Thohiroh, A. A. (2020). Parenting stress pada ibu bekerja (Studi deskriptif pada ibu yang bekerja di bank). [Skripsi]. Universitas Negeri Semarang.