LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 16 No 3 Tahun 2025.
Online ISSN: 3026-7889

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL SUAMI TERHADAP TINGKAT STRES PENGASUHAN IBU BEKERJA

Nadilatul Maula[1], Anggraeni Swastikasari[2], Festa Yumpi Rahmanawati[3]
[1,2,3] Fakultas Psikologi, Universitas muhammadiyah jember
nadilamaula4@gmail.com

Abstract

Ibu bekerja yang memiliki anak usia dini sering menghadapi tantangan ganda, yaitu tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab pengasuhan, kondisi ini dapat memicu munculnya stress. Dukungan suami dapat menurunkan tingkat stres pengasuhan karena memberikan rasa aman, meningkatkan kepercayaan diri, serta meringankan beban peran yang dihadapi ibu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial suami terhadap tingkat stres pengasuhan pada ibu yang bekerja. Jenis penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif regresi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sampel jenuh karena hanya berjumlah 90 orang dari seluruh populasi. Instrumen yang digunakan adalah skala dukungan sosial suami dan *Parenting Stress Index Short Form* yang disebarkan menggunakan *Goolge Form*. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai korelasi > 0,3 dan signifikan pada taraf 5% untuk skala stress pengasuhan dengan nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,952 dan 29 item valid pada skala dukungan sosial suami dengan nilai reabilitas 0,861 yang berarti instrumen dinyatakan valid dan reliabel. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa nilai signifikansi 0,000 (p < 0,05), Dimana H0 diterima. Artinya ada pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial suami dengan tingkat stress pengasuhan ibu bekerja. Nilai koefisien regresi sebesar -1,030 artinya semakin rendah dukungan sosial suami maka akan mempengaruhi tingginya tingkat stress yang dirasakan ibu bekerja. Dengan persentase pengaruh R Square sebesar 36,9%. Hasil deskriptif menunjukkan sebanyak 70% responden mengalami tingkat stress pengasuhan yang tinggi dan 60% berada pada tingkat dukungan sosial suami yang rendah.

Kata kunci: Dukungan sosial suami, Ibu bekerja, Stress pengasuhan

Article History
Received: Agustus 2025
Reviewed: Agustus 2025
Published: Agustus 2025

Plagirism Checker No 77
Prefix DOI :
10.8734/liberosis.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

PENDAHULUAN

Pengasuhan adalah salah satu cara yang digunakan oleh orang tua dalam mendidik dan merawat anak-anaknya (Aufa Nauwal & Zaratuzar, 2023). Dalam praktik pengasuhan, seorang ibu memiliki peran yaitu sebagai pengasuh utama yang bertanggung jawab dalam merawat, memberikan pendidikan serta memenuhi kebutuhan anak-anaknya. Ibu juga diharapkan mampu memberikan dukungan emosional kepada suami dan anggota keluarga lainnya. Sementara peran ayah dalam rumah tangga ialah menjadi pemimpin keluarga, ayah atau suami adalah sosok kepala keluarga yang diharuskan untuk bertanggung jawab atas pembuatan dan pengambilan keputusan, seorang ayah bekerja di luar rumah sebagai sumber pencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan anggota keluarganya, ayah juga di harapakan menjadi sosok yang kuat agar bisa melindungi dan menjaga semua anggota keluarga tetap aman (Pratisiya et al., 2023).

Perkembangan zaman menunjukkan bahwa peran ibu tidak hanya sebatas pada ranah domestik. Dewasa ini, seorang ibu yang bekerja menjadi hal yang lumrah di Indonesia, peran ini tidaklah mudah karena memerlukan komitmen dan kesungguhan ibu dalam mengelola waktu dan menentukan skala prioritas sebagai seorang ibu maupun sebagai pekerja, ibu harus pandai mengenali kondisinya baik fisik maupun mental dalam menjalankan perannya (Delaney & Sullivan, 2021). Tingkat partisipasi perempuan dalam pekerjaan adalah sekitar 51.88%, (Badan Pusat Statistik dan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2019). Ibu yang bekerja yaitu wanita yang mengurus rumah tangga sekaligus memperoleh penghasilan diluar rumah baik di kantor, yayasan atau wiraswasta dalam waktu 6 sampai 8 jam perhari (Rizky & Santoso, 2021). Durasi kerja yang panjang berpotensi menimbulkan kelelahan fisik, seperti rasa lelah sepulang kerja atau kurang tidur, serta kelelahan emosional, seperti mudah jenuh, mudah tersinggung, dan kehilangan kesabaran. Beban kerja semakin berat apabila ditambah dengan tekanan dari tenggat waktu, target yang tinggi, maupun konflik di tempat kerja. Kondisi inilah yang dapat meningkatkan risiko terjadinya stres (Muliasari & Amalia, 2024).

Banyak ibu bekerja menghadapi kesulitan dalam menyeimbangkan tanggung jawab mereka sebagai pekerja dan sebagai ibu (Agustin et al., 2024). Ketika seorang ibu menghadapi tekanan di tempat kerja seperti beban kerja yang tinggi, tenggat waktu yang ketat, atau kurangnya fleksibilitas waktu, hal ini dapat menguras energi fisik dan emosionalnya. Sementara sepulang bekerja, ibu akan dihadapkan pada tanggung jawabnya sebagai seorang ibu yakni mengasuh anak-anaknya, seperti memberi makan, membantu belajar, dan mengatur rutinitas harian anak, jika anak menunjukkan perilaku sulit, beban emosional ibu akan semakin bertambah (Belsky, 1984). Proses keseharian inilah yang membuat ibu seringkali tidak memiliki waktu untuk beristirahat ataupun mengurus dirinya sendiri. Akumulasi dari rasa lelah, kurangnya waktu untuk diri sendiri, dan rasa bersalah karena merasa tidak maksimal dalam menjalankan peran ganda inilah yang kemudian memicu munculnya stress pengasuhan pada ibu (Conwell & Doren, 2021). Abidin dalam (Aisha & Aska, 2022) Stres pengasuhan adalah perasaan cemas dan tertekan yang dirasakan orang tua secara berlebihan terkait dengan pola asuh dan peran orang tua dalam interaksinya dengan anak. Stres pengasuhan dapat muncul karena beberapa faktor yaitu diantaranya disebabkan oleh kondisi anak, kondisi orang tua, kondisi ekonomi dan dukungan sosial yang diperoleh ibu (Fang et al., 2024). Dengan demikian, dapat dipahami bahwa stress pengasuhan pada ibu bekerja bukanlah muncul secara tiba-tiba, melainkan hasil dari akumulasi berbagai tekanan serta tuntutan untuk tetap maksimal dalam dua peran yang dijalankan.

Hasil wawancara awal dengan beberapa ibu bekerja menggambarkan adanya tekanan yang dialami. Di tempat kerja, para ibu dihadapkan pada target, beban tugas, serta tuntutan profesional yang menguras energi fisik dan mental. Waktu kerja yang panjang juga membatasi kesempatan mereka untuk berinteraksi dengan anak. Kondisi ini sering menimbulkan rasa lelah berkepanjangan serta munculnya perasaan tertekan, ibu merasa dirinya tidak mampu menyelesaikan tanggung jawabnya baik pekerjaan dirumah maupun perannya sebagai pengasuh utama anak. Sebagian ibu merasa dirinya tidak memberikan pengasuhan dengan optimal yang dalam teori parenting stress dapat dikategorikan sebagai parent depression, yaitu kondisi emosional negatif akibat ketidakmampuan ibu dalam menyeimbangkan perannya. Sepulang kerja, di rumah, ibu harus kembali menjalankan perannya sebagai ibu rumah tangga, seperti menyiapkan makanan, membereskan rumah, mendampingi anak belajar, hingga menidurkan anak. Padahal kondisi fisik sudah lelah, sehingga rasa percaya diri ibu dalam menjalankan peran pengasuhan sering menurun. Hal ini berkaitan dengan aspek *feeling of competence,* yaitu perasaan kurang mampu memenuhi tanggung jawab pengasuhan secara optimal, beberapa ibu mengakui bahwa dirinya tidak mengetahui bagaimana perkembangan anaknya.

Berdasarkan sisi anak beberapa ibu mengatakan bahwa anaknya sering kali menunjukkan perilaku rewel, sulit diatur, atau menuntut perhatian penuh saat ibu sudah lelah dengan pekerjaan, hal ini sering kali membuat ibu kesal hingga pada akhirnya memarahi anak. Fenomena ini sesuai dengan aspek *child demands* dan *distractibility,* di mana tuntutan serta

sikap anak yang sulit diarahkan memperbesar tekanan bagi ibu. Selain itu, Perasaan bersalah yang muncul karena waktu bersama anak sangat terbatas juga berdampak pada kualitas ikatan emosional atau *attachment* antara ibu dan anak. Beberapa ibu mengaku merasa khawatir anak menjadi kurang dekat dengan dirinya karena lebih banyak menghabiskan waktu bersama pengasuh atau anggota keluarga lain. Keseluruhan kondisi tersebut menunjukkan bahwa tumpang tindihnya tuntutan pekerjaan, tanggung jawab di rumah, dan perilaku anak dapat meningkatkan tingkat stres pengasuhan pada ibu bekerja, yang dalam teori Abidin dipengaruhi oleh berbagai aspek psikologis dan relasional antara orang tua dengan anak. Dalam konteks ini, stres pengasuhan muncul sebagai akibat dari beban ganda yang harus ditanggung ibu yakni sebagai pekerja dan sebagai pengasuh utama dalam keluarga (Muliasari & Amalia, 2024). Ibu yang mengalami stres cenderung menunjukkan gejala kelelahan fisik dan emosional, perasaan bersalah yang terus-menerus, serta ketidakmampuan untuk menikmati waktu bersama anak karena adanya tekanan dan rasa terburu-buru (Gina & Fitriani, 2020).

Tingkat stres pengasuhan yang dialami setiap ibu dapat berbeda-beda karena terdapat faktor-faktor yang memengaruhi stres pengasuhan. Studi komparatif menunjukkan bahwa ibu yang bekerja memiliki tingkat *parenting stress* yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja (Mardiyanti, 2021). Merujuk pada pendekatan yang dikemukakan oleh Gunarsa (2009) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stres pengasuhan salah satunya adalah dukungan sosial. Dukungan sosial dapat berasal dari pasangan, keluarga besar, teman, atau lingkungan sekitar. Namun, penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dukungan sosial suami merupakan faktor yang signifikan dalam menurunkan stres pengasuhan. Suami yang memberikan dukungan emosional, berbagi peran dalam pengasuhan, atau membantu pekerjaan rumah tangga dapat membuat ibu merasa dihargai, tidak sendirian, dan lebih mampu mengatur emosinya (Rahman et al., 2024). Hasil wawancara awal menunjukkan bahwa dukungan suami dalam pengasuhan pada ibu masih beragam. Sebagian ibu bekerja mengungkapkan bahwa sepulang kerja mereka tetap menanggung sebagian besar tanggung jawab dan pengasuhan. Suami dalam kondisi ini cenderung kurang terlibat, karena masih memandang perannya sebatas sebagai pencari nafkah. Pandangan seperti ini mengakibatkan ibu harus menanggung beban ganda.

Di sisi lain, terdapat pula ibu yang merasakan dukungan positif dari suaminya. Suami yang turut membantu menjaga anak, menyelesaikan pekerjaan rumah, atau memberi perhatian emosional, membuat ibu merasa lebih terbantu. Keterlibatan suami dalam bentuk dukungan instrumental, emosional, maupun penghargaan, mampu menciptakan kondisi yang lebih seimbang dalam rumah tangga. Dukungan tersebut memberikan rasa aman, menumbuhkan kepercayaan diri ibu dalam menjalankan peran pengasuhan, serta mengurangi ketegangan akibat peran ganda yang dijalani. Fenomena ini memperlihatkan bahwa tingkat dukungan sosial suami tidak seragam pada setiap keluarga. Ada ibu yang mendapatkan dukungan rendah sehingga berpotensi mengalami tekanan lebih besar, namun ada pula ibu yang memperoleh dukungan tinggi sehingga lebih mampu menyesuaikan diri dalam menjalani peran ganda. Penelitian oleh Matthew menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan pasangan dan stres pengasuhan, semakin tinggi dukungan suami, semakin rendah stres yang dirasakan ibu. Temuan serupa dilaporkan oleh Hutagaol & Rahayu (2023). Fakta ini menunjukkan bahwa dukungan suami lebih menentukan dibandingkan dukungan sosial lain karena suami adalah orang terdekat dan terlibat langsung dalam keseharian keluarga. Suami yang memberikan dukungan positif dapat membantu individu untuk lebih fokus pada solusi daripada terjebak dalam kecemasan atau perasaan tidak mampu. Hal ini akan membuat ibu lebih mudah dalam mengatasi stres dan memperbaiki kesejahteraan psikologis mereka (Belsky, 1984).

Ibu yang tidak mengalami stres umumnya mendapatkan dukungan yang memadai dari pasangan maupun lingkungan sekitar. Mereka merasa lebih mampu menyeimbangkan peran kerja dan peran sebagai ibu karena adanya pembagian tugas yang adil, baik dalam hal pengasuhan anak maupun pekerjaan rumah tangga (Akmalia & Febriani, 2021). Dukungan ini menciptakan ruang bagi ibu untuk memiliki waktu istirahat, regulasi emosi yang lebih baik,

serta meningkatkan kualitas interaksi dengan anak tanpa merasa terbebani secara berlebihan (Pada et al., 2024).

Fenomena ini penting untuk diteliti mengingat stres pengasuhan yang dirasakan ibu dapat berdampak tidak hanya pada ibu tetapi juga anak. Ketika ibu tidak mampu mengelola stresnya dengan baik, interaksi dalam keluarga sering kali dipenuhi ketegangan (Arxiv, 2025). Stres yang dialami ibu berpengaruh langsung terhadap peran pengasuhan sehari-hari. Rasa lelah akibat tuntutan rumah tangga dan kebutuhan anak yang tidak ada habisnya dapat menurunkan antusiasme ibu dalam merawat anak. Dalam keadaan demikian, ibu lebih mungkin menggunakan ancaman, kata-kata kasar, atau bahkan tindakan keras dalam mendisiplinkan anak (Parentoleave, 2021). Hal ini semakin penting diteliti pada konteks ibu bekerja dengan anak usia dini (3–7 tahun). Anak usia dini membutuhkan pendampingan intensif, terutama dalam masa awal sekolah, sehingga menuntut lebih banyak perhatian dari orang tua. Jika ibu harus bekerja selama 7–8 jam per hari, maka keterlibatan suami menjadi sangat krusial agar pengasuhan tetap berjalan optimal.

Studi yang secara khusus meneliti hubungan antara dukungan sosial suami dengan stres pengasuhan pada ibu bekerja dengan anak usia dini masih terbatas. Meskipun banyak penelitian yang telah membahas hubungan antara dukungan sosial suami dan tingkat stres pengasuhan pada ibu yang bekerja, terdapat kesenjangan penelitian yang perlu diperhatikan, terutama terkait dengan karakteristik populasi yang lebih spesifik. Sebagian besar penelitian sebelumnya membahas ibu bekerja secara umum tanpa mempertimbangkan variabel penting seperti usia anak, durasi kerja, dan konteks spesifik ibu yang memiliki anak usia dini yang baru mulai bersekolah. Dengan demikian, penelitian ini berusaha mengatasi kesenjangan tersebut dengan fokus pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini dan bersekolah di lembaga pendidikan tertentu. Hal ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih spesifik dan mendalam tentang pengaruh dukungan sosial suami terhadap tingkat stres pengasuhan. Peneliti tertarik untuk mengangkat fenomena ini menjadi penelitian ilmiah dengan judul "Pengaruh Dukungan Sosial Suami Terhadap Stres Pengasuhan pada Ibu yang Bekerja". Penelitian ini akan menguatkan penelitian sebelumnya dan menjawab pertanyaan bagaimana dukungan sosial suami memberikan pengaruh terhadap stres pengasuhan pada ibu yang bekerja yang memiliki anak usia dini. Dengan demikian topik penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian dan Popuasi Sampel

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain regresi. Sampel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah 90 ibu yang memiliki anak aktif bersekolah di Sekolah Laboratorium PAUD Yasmin Universitas Muhammadiyah Jember pada tingkat KB sampai TK, berstatus menikah, dan bekerja rata-rata 7-8 jam perhari. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampel jenuh, yaitu teknik pengambilan sampel di mana seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan sampel karena jumlah populasi relatif kecil dan masih memungkinkan untuk diteliti secara keseluruhan.

Pengukuran

Skala *Parenting stres indeks-short form (PSI-SF)* yang mengacu pada konsep teori *parenting stress* oleh Abidin pada tahun 1983 (Abidin, 1995) dan dimodifikasi dari penelitian oleh (Rahmayani, 2022). Berdasarkan uji reliabilitas variabel stres pengasuhan *Koefesien Alfa Cronbach'c* menunjukkan 0,921, Tingkat *parenting stress* diukur dengan menilai setiap item dalam skala Likert, dimana setiap pernyataan memiliki empat alternative jawaban yaitu; Sangat Tidak Setuju (SS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Skor yang diberikan bergerak dari skor 1 sampai dengan 4 dengan pemberian skor 4 untuk jawaban Sangat Setuju (SS), skor 3 untuk jawaban Setuju (S), skor 2 untuk jawaban Tidak Setuju (TS) dan skor 1 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS).

Skala dukungan sosial berdasarkan aspek teori dukungan sosial yang diungkapkan oleh Sarafino dan dimodifikasi dari penelitian Indriyani (2022) Uji coba validitas skala yang dilakukan

peneliti dihasilkan koefisien yang bergerak antara 0,388 sampai 0,906. Koefesien Alfa Cronbach'c menunjukkan 0,906. Disusun dalam pernyataan yang mendukung atau *favorable* dan yang tidak mendukung *unfavorable* dengan 4 alternatif jawaban. Skala ini meminta partisipan untuk memilih jawaban alternatif *favorable* yang penting sesuai dan tepat pada skala Likert yakni Sangat Setuju (SS) diberi nilai 4. Setuju (S) diberi nilai 3. Tidak Setuju (TS) diberi nilai 2, dan Sangat Tiduk Setuju (STS) diberi nilai 1, sedangkan untuk pertanyaan *unfavorable* akan dinilai seba liknya.

Analisis data dilakukan melalui beberapa uji, diantaranya adalah uji keabsahan alat ukur teelebih dahulu menggunakan uji validitas dan reliabilitas. Kemudian uji asumsi menggunakan uji normalitas *Kolmogrov Smirnov* untuk mengetahui pola sebaran apakah normal dan uji linieritas menggunakan *Test Of Linearity* untuk mengetahui lineritas hubungan antara kedua variabel. Hipotesis penelitian menggunakan analisis regresi linier sederhana sehingga diperoleh keterkaitan pengaruh antar variabel. Kemudian juga dilakukan uji deskriptif guna memperoleh gambaran yang lebih jelas dan mendalam mengenai masing-masing variabel yang diteliti.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil Penelitian

Tabel 1. Hasil Uji hipotesa

ANOVA[b]						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	9756.466	1	9756.466	51.524	.000[a]
	Residual	16663.489	88	189.358		
	Total	26419.956	89			

Tabel ANOVA menunjukkan bahwa model regresi yang diuji secara statistik signifikan dengan nilai F sebesar 51.524 dan nilai signifikansi **(**Sig.**)** sebesar 0.000, yang jauh di bawah batas signifikansi 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa H1 diterima dan H0 ditolak yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara stres pengasuhan dengan dukungan sosial suami.

Tabel 2. Hasil Analisis Koefisien Regresi

Coefficients[a]						
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	T	Sig.
1	(Constant)	182.841	9.565		19.116	.000
	Dukungan Sosial (X)	-1.030	.143	-.608	-7.178	.000

a. Dependen Variabel: *stress pengasuhan*

Berdasarkan tabel 15 diketahui bahwa nilai koefisien regresi atau *unstandardized coefficients* sebesar -1.030, berarti bahwa dukungan sosial berpengaruh secara negatif terhadap stress pengasuhan. artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka akan mempengaruhi dalam menurunkan tingkat stres dalam pengasuhan yang dirasakan dan begitu pula sebaliknya. Semakin rendah dukungan sosial yang di terima maka akan semakin tinggi kecenderungan terjadinya stress pengasuhan.

Tabel 3. *Model Summary*

Model Summary(b)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.608[a]	.369	.362	13.76074
a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial Suami (X)				
b. Dependent Variable: Stres Pengasuhan (Y)				

Tabel diatas merupakan tabel yang menunjukkan besaran pengaruh dari dukungan sosial suami terhadap stres pengasuhan, dapat diketahui berdasarkan hasil analisis *R Square* atau koefisien determinasi menunjukkan sebesar 0,362 atau apabila di presentasikan menjadi 36,9%, yang berarti dukungan sosial suami memiliki kontribusi sebesar 36,9% terhadap stres pengasuhan pada ibu bekerja. Sementara itu, sisanya sebesar 63,1% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini.

Tabel 4. Deskriptif variabel keseluruhan

Keseluruhan				
Variabel	Interval Skor	Kategori	F	Persentase
Stres Pengasuhan	≥115	Tinggi	63	70%
	≤115	Rendah	27	30%
Sub Total			90	100%
Dukungan Sosial	≥66	Tinggi	36	40%
	≤66	rendah	54	60%
Sub Total			90	100%

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa dari 90 responden sebanyak 70% memiliki tingkat stres pengasuhan tinggi. Artinya sebagian besar responden mengalami tingkat tekanan psikologis yang tinggi ketika melakukan pengasuhan kepada anak. Sedangkan, dukungan sosial suami termasuk kategori rendah yaitu sebanyak 60 % Artinya suami belum banyak memberikan bantuan ataupun dukungan kepada ibu yang bekerja dalam mengasuh anak.

Tabel 5. Kategori Skor Berdasarkan Aspek Stres Pengasuhan

Stres Pengasuhan				
Aspek	**Interval Skor**	**Kategori**	**F**	**Persentase**
Parental Distress	≥54	Tinggi	61	68%
	≤54	Rendah	29	32%
Sub Total			90	100%
Difficuld Child	≥31	Tinggi	57	63%
	≤31	Rendah	33	37%
Sub Total			90	100%
The Parent-Child Dysfungsional Interaction	≥30	Tinggi	43	48%
	≤30	Rendah	47	52%
Sub Total			90	100%

Berdasarkan hasil data yang telah didapatkan, aspek *Parental Distress* dalam stres pengasuhan didominasi dengan kategori tinggi sebanyak 68%. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas orang tua mengalami tekanan pribadi yang tinggi dalam menjalankan perannya

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 16 No 3 Tahun 2025.
Online ISSN: 3026-7889

sebagai pengasuh. Tekanan ini bisa berupa rasa lelah, kewalahan, cemas, mudah marah, hingga merasa gagal atau kurang mampu menjalankan perannya sebagai ibu.

Aspek *Difficult Child* menunjukkan bahwa 63% responden berada dalam kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar orang tua menghadapi tantangan dalam mengasuh anak yang dianggap sulit. Artinya mayoritas orang tua menilai anak mereka berperilaku mengganggu, baik karena perilaku maupun tuntutan perkembangan seperti tantrum, mudah marah, kebutuhan perhatian ektra, kesulitan belajar atau masalah emosional.

Pada aspek *Parent-Child Dysfunctional Interaction*, sebanyak 48% responden berada pada kategori tinggi dan 52% berada pada kategori rendah. Berbeda dari dua aspek sebelumnya, pada aspek ini distribusi relatif seimbang, yang menunjukkan bahwa hampir separuh responden mengalami ketegangan atau interaksi yang tidak efektif dengan anak mereka.

Tabel 6. Kategori Skor Berdasarkan Aspek Dukungan Sosial Suami

Dukungan Sosial Suami

Aspek	Interval Skor	Kategori	F	Persentase
Dukungan Emosional	≥16	Tinggi	33	37%
	≤16	Rendah	57	63%
Sub Total			90	100%
Dukungan Penghargaan	≥16	Tinggi	32	36%
	≤16	Rendah	58	64%
Sub Total			90	100%
Dukungan Instrumental	≥16	Tinggi	32	36%
	≤16	Rendah	58	64%
Sub Total			90	100%
Dukungan Informatif	≥17	Tinggi	46	51%
	≤17	Rendah	44	49%
Sub Total			90	100%

Selanjutnya, Analisis deskriptif terhadap variabel dukungan sosial suami dilakukan secara terpisah berdasarkan empat aspeknya, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif. Pada aspek dukungan emosional, sebanyak 63% responden berada dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu dalam penelitian ini kurang mendapatkan dukungan emosional dari suami, seperti perhatian, pengertian, dan kenyamanan secara psikologis.

Aspek dukungan penghargaan juga menunjukkan hasil serupa di mana 64% responden termasuk dalam kategori rendah. Ini berarti sebagian besar responden tidak cukup mendapatkan pengakuan atau apresiasi dari suami atas peran mereka sebagai ibu atau pengasuh anak. Pada aspek dukungan instrumental, kembali ditemukan bahwa 64% responden berada pada kategori dukungan yang rendah, artinya ibu tidak mendapatkan bantuan nyata atau praktis dari suami, seperti membantu pekerjaan rumah atau mengurus anak.

Berbeda dengan ketiga aspek sebelumnya, pada aspek dukungan informatif distribusi responden relatif seimbang. Sebanyak 49% berada pada kategori rendah, dan 51% berada dalam kategori tinggi. Ini menunjukkan bahwa separuh lebih responden memperoleh informasi, saran, atau masukan dari suami dalam menghadapi persoalan pengasuhan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial suami terhadap tingkat stres pengasuhan ibu bekerja. Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana, diperoleh nilai F sebesar 51.524 dan nilai Sig sebesar 0.000 < 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kedua variabel. Nilai koefisien regresi sebesar -1.030 artinya dukungan sosial berpengaruh secara negatif terhadap stres pengasuhan yaitu semakin

rendah dukungan sosial suami maka mempengaruhi tingginya tingkat stres pengasuhan yang dirasakan ibu bekerja. Adapun nilai R Square yang didapatkan yaitu 0,362 yang berarti bahwa pengaruh yang diberikan dukungan sosial suami terhadap stres pengasuhan ibu bekerja sebesar 36,9%.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Matthew (2022) yang menjelaskan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan pasangan dan stres pengasuhan, semakin tinggi dukungan pasangan yang diberikan maka semakin rendah tingkat stres yang dirasakan ibu. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Putri (2021) yang menemukan bahwa dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif dalam menurunkan tingkat stres pengasuhan pada ibu bekerja. Neece, Green, dan Baker (2022) menjelaskan bahwa dukungan sosial pasangan berhubungan dengan penurunan perilaku negatif pada ibu serta mampu mengurangi kecenderungan munculnya stres pengasuhan. Temuan ini juga didukung oleh Gopalan et al. (2021) yang menyatakan bahwa dukungan pasangan dapat meningkatkan resiliensi ibu dan berperan penting dalam menekan stres pengasuhan, terutama pada ibu yang bekerja maupun ibu dengan anak berkebutuhan khusus. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa dukungan sosial suami memiliki peran signifikan dalam menurunkan stres pengasuhan pada ibu bekerja.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif variabel stress pengasuhan menunjukkan bahwa sebanyak 70% ibu bekerja berada pada kategori tinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar orang tua mengalami tekanan dalam menjalankan perannya sebagai pengasuh anak. Tekanan tersebut dapat muncul akibat berbagai faktor, seperti tuntutan ekonomi keluarga, beban kerja yang tinggi, kurangnya waktu istirahat, serta perilaku anak yang dianggap sulit dikendalikan. Sementara itu, variabel dukungan sosial suami menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori rendah sebesar 60% yang artinya sebagian besar ibu tidak mendapatkan bantuan atau dukungan dari suami dalam proses pengasuhan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori Sarafino (2011), yang menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang mampu mengurangi tekanan dalam menghadapi tuntutan hidup. Dukungan tersebut dapat berupa perhatian emosional, penghargaan terhadap peran ibu, bantuan langsung dalam pengasuhan anak, maupun pemberian informasi yang bermanfaat. Penelitian lain oleh Gopalan et al. (2021) juga menegaskan bahwa kurangnya dukungan pasangan dapat meningkatkan kerentanan ibu terhadap stres pengasuhan, sedangkan dukungan yang tinggi mampu meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis ibu. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa tingginya stres pengasuhan yang dialami ibu bekerja berkaitan erat dengan rendahnya dukungan sosial yang diberikan oleh suami.

Hasil analisis deskriptif variabel stress pengasuhan pada aspek *parental distress* sebanyak 68% responden berada pada kategori tinggi. Artinya, sebagian besar ibu bekerja merasakan tekanan psikologis yang cukup berat dalam menjalankan perannya sebagai ibu. Temuan ini sejalan dengan penelitian Kusnadi et al. (2022) yang menjelaskan bahwa ibu bekerja rentan mengalami stres pengasuhan akibat peran ganda, beban kerja, serta keterbatasan waktu istirahat. Kemudian pada aspek *difficult child* sebanyak 63% responden berada pada kategori tinggi, Artinya, mayoritas ibu bekerja menilai anak mereka memiliki perilaku yang sulit untuk dikendalikan atau membutuhkan perhatian ekstra dalam pengasuhan. Hal ini bisa mencakup perilaku seperti mudah marah, sering menolak instruksi, tantrum, atau kesulitan beradaptasi dengan aturan yang diberikan. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Abidin (1995) dalam Parenting Stress Index, yang menegaskan bahwa karakteristik anak berkontribusi besar terhadap peningkatan stres pengasuhan orang tua.

Selanjutnya pada aspek *parent-Child Dysfunctional Interaction* sebanyak 52% responden berada pada kategori rendah. Artinya, sebagian besar ibu bekerja masih memiliki hubungan yang cukup positif dengan anaknya dan tidak mengalami kesulitan dalam membangun interaksi sehari-hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun ibu merasakan tekanan dalam pengasuhan dan menghadapi tantangan perilaku anak, mereka tetap mampu menjalin

kedekatan emosional, memberikan perhatian, serta merespons kebutuhan anak dengan cukup baik. Temuan ini konsisten dengan penelitian Putri & Lestari (2020) yang menemukan bahwa ibu bekerja tetap berupaya mempertahankan kualitas interaksi dengan anak meskipun di tengah keterbatasan waktu, karena ikatan emosional yang positif dianggap mampu menjadi faktor protektif dalam mengurangi dampak negatif stres pengasuhan.

Hasil uji deskriptif variabel dukungan sosial suami pada aspek dukungan emosional sebanyak 63% responden berada pada kategori rendah. Artinya sebagian besar ibu bekerja merasa kurang mendapatkan perhatian, empati, dan kehangatan dari suami dalam menghadapi tekanan pengasuhan. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Nurhayati & Andayani (2019) yang menemukan bahwa rendahnya dukungan emosional dari pasangan dapat meningkatkan risiko munculnya stres pengasuhan, karena ibu merasa tidak memiliki tempat berbagi secara emosional dalam menghadapi tuntutan ganda. Hasil uji deskriptif pada aspek dukungan penghargaan juga menunjukkan responden berada pada kategori rendah yaitu sebesar 64%, Artinya, mayoritas ibu bekerja merasa kurang mendapatkan pengakuan, apresiasi, maupun penghargaan dari suami atas usaha dan peran yang mereka jalankan dalam pekerjaan maupun pengasuhan anak. Rendahnya dukungan penghargaan dapat menimbulkan perasaan tidak dihargai, menurunkan motivasi, serta membuat ibu merasa beban pengasuhan ditanggung sendiri tanpa adanya validasi dari pasangan. Kondisi ini dapat memperbesar kerentanan ibu terhadap stres pengasuhan. Hal ini didukung oleh penelitian Puspitasari (2020) yang menjelaskan bahwa kurangnya penghargaan dari pasangan berkontribusi pada meningkatnya rasa kelelahan emosional serta penurunan kesejahteraan psikologis ibu.

Hasil uji deskriptif pada aspek dukungan instrumental, responden kembali berada pada kategori rendah yaitu sebesar 64% yang artinya, sebagian besar ibu bekerja merasa kurang mendapatkan bantuan nyata dari suami dalam bentuk partisipasi langsung, seperti membantu pekerjaan rumah tangga, mengurus anak, atau menyediakan kebutuhan sehari-hari. Rendahnya dukungan instrumental ini menunjukkan bahwa beban peran ganda lebih banyak ditanggung oleh ibu sendiri, sehingga menambah tekanan fisik maupun psikologis dalam keseharian. Hasil ini sejalan dengan temuan Rahmawati & Dewi (2018) yang menunjukkan bahwa rendahnya keterlibatan suami dalam pekerjaan domestik meningkatkan tingkat stres pengasuhan ibu bekerja secara signifikan. Namun pada hasil uji deskriptif aspek dukungan informative, sebagian responden berada pada kategori tinggi sebesar 51%, hal ini menunjukkan lebih dari separuh ibu bekerja merasa mendapatkan cukup banyak bantuan dari suami dalam bentuk informasi, saran, maupun nasihat yang berkaitan dengan pengasuhan anak maupun pengelolaan peran keluarga. Temuan ini sesuai dengan penelitian Sarafino & Smith (2014) yang menekankan bahwa dukungan informatif dapat membantu individu mengembangkan strategi pemecahan masalah, sehingga mampu mengurangi beban psikologis yang dihadapi dalam pengasuhan.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah responden yang terlibat hanya sebanyak 90 orang, sehingga belum mampu merepresentasikan kondisi secara lebih luas. Keterbatasan jumlah sampel ini dapat memengaruhi tingkat generalisasi hasil penelitian, karena sampel yang relatif kecil belum tentu mencerminkan keseluruhan populasi ibu bekerja. Kedua, teknik pengumpulan data dilakukan melalui *Google Form*, yang membatasi peneliti untuk memantau secara langsung proses pengisian kuesioner. Kondisi ini juga menyebabkan responden tidak memiliki kesempatan untuk meminta penjelasan apabila terdapat pertanyaan yang kurang dipahami. Selain itu, hasil uji linearitas dalam penelitian ini menunjukkan bahwa data yang diperoleh tidak bersifat linear, sehingga tidak sepenuhnya memenuhi prasyarat dalam pelaksanaan uji hipotesis. Meskipun demikian, uji regresi linier sederhana tetap dilakukan dengan konsekuensi bahwa hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan secara luas pada populasi yang berbeda.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa Hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan nilai F sebesar 51.524 dengan

Sig. 0.000 < 0.05, yang berarti terdapat pengaruh signifikan antar variabel. Nilai koefisien regresi sebesar -1.030 mengindikasikan arah hubungan negatif, yaitu semakin tinggi dukungan sosial suami, semakin rendah tingkat stres pengasuhan yang dirasakan ibu bekerja. Adapun nilai R Square sebesar 0.362 mengindikasikan bahwa dukungan sosial suami memberikan kontribusi sebesar 36,2% terhadap stres pengasuhan, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Hasil analisis deskriptif pada variabel stres pengasuhan menunjukkan bahwa 70% responden berada pada kategori stres pengasuhan tinggi. Tekanan tersebut terutama tampak pada aspek *parental distress* (68% tinggi) dan *difficult child* (63% tinggi). Namun demikian, pada aspek *parent-child dysfunctional interaction*, sebagian besar responden (52%) justru berada pada kategori rendah. Hasil analisis deskriptif variabel dukungan sosial suami sebanyak 60% responden berada pada kategori rendah. Hasil analisis lebih lanjut memperlihatkan bahwa mayoritas responden merasakan rendahnya dukungan emosional (63%), dukungan penghargaan (64%), dan dukungan instrumental (64%). Kondisi ini menunjukkan bahwa ibu bekerja cenderung merasa kurang diperhatikan, kurang dihargai, serta kurang mendapat bantuan nyata dari suami dalam proses pengasuhan maupun pekerjaan rumah tangga. Namun demikian, pada aspek dukungan informatif, lebih dari separuh responden (51%) merasa berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan adannya dukungan dalam bentuk saran dan nasihat dari suami.

DAFTAR PUSTAKA

Abidin, R. (1990). Parenting stress index short form test manual. *Pediatric Psychology Press*, Charlottesville.

Agustin, A., Mardiyanti, R., Dian Eky Anggraeni, A., & Ayu talita, A. (2024). Peranan Mindful Parenting Terhadap Stres Pengasuhan Ibu Bekerja. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4, 5790–5798.

Aisha, D., & Aska, W. U. (2022). Tingkat Stres Pengasuhan Pada Ibu Di Desa Waluya Kabupaten Karawang. *Cendekia: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa Dan Pendidikan*, *2*(2), 96–103.

Akmalia, N., & Febriani, A. (2021). Parenting Stress pada Ibu yang Bekerja: Peran Self Compassion dan Dukungan Sosial. *Jurnal Ilmu Perilaku*, *5*(2), 111–122.

Ananda, M. (2022). Hubungan Antara Stres Pengasuhan (Parenting Stress) Pada Ibu Dengan Perilaku Kekerasan Verbal (Verbal Abuse) Terhadap Anak Usia Dini Di Kelurahan Simpang Baru Kecamatan Binawidya. 9, 356–363.

Asri, H. N., & Hendriani, W. (2024). Why do working mothers experience parenting stress ? literature review on working mothers in Asia Mengapa ibu bekerja mengalami stres pengasuhan ? *literatur review pada ibu bekerja di Asia*. 19(4), 73–87.

Aufa, N., & Zaratuzar. (2023). Pengaruh Gaya Pengasuhan Terhadap Perkembangan Anak. *Jurnal Aktual Pendidikan Indonesia (API)*, 1(1), 1–4.

Azwar, S. (2017). Metode Penelitian Psikologi (2nd ed.). *Pustaka Pelajar*.

Badan Pusat Statistik dan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2019). Profil Perempuan Indonesia.

Belsky, J. (1984). of Parenting : A Process Model. *Child Development*, *55*(1), 83–96.

Cahyadi, A., & Leylasari, H. T. (n.d.). Tingkat Kebahagiaan Pada Ibu Rumah Tangga Ditinjau dari

Persepsi Istri Terhadap Dukungan Sosial yang Diberikan Suami dan Stres Pengasuhan The Level of Happiness in Housewives is Reviewed from The Wife ' s Perception of The Social Support Provided By The H. *22*, 81–92.

Cohen, S. , & Wills, T. A. (1985). Stress, Social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 301–357.

Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). Issues in the Study and Application of. In Social Support and Health (pp. 3–22).

Conwell, J. A., & Doren, C. (2021). Maternal Education, Family Formation, and Child Development: The Continuing Significance of Race. *Journal of Marriage and Family*, *83*(2), 563–583.

Delaney, H., & Sullivan, K. R. (2021). The political is personal: Postfeminism and the construction of the ideal working mother. *Gender, Work and Organization*, *28*(4), 1697–1710.

Dorio, J. M. (2008). The Provision of Spousal Support: Antecedents, Consequences. *Scholar Commons Citation*. 1–158.

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 and Adolescent Psychiatry*, *33*(6), 1687–1705.

Gina, F., & Fitriani, Y. (2020). Regulasi emosi dan parenting stress pada ibu bekerja Pendahuluan. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan 2*(2), 96–102.

Hutagaol, M. W., & Rahayu, M. N. M. (2023). Social Support and Parental Stress Among First-time Mother. *Proceedings of International Conference on Psychological Studies (ICPsyche)*, *4*, 204–214.

Indriyani, N. A. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Suami Terhadap Kontrol Diri Ibu Dalam Pengasuhan Anak Di Desa Pamongan. *Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang*, *9*, 356–363.

Kusnadi, S. K., Mardiyanti, R., & Kusnadi, S. A. (2022). Dukungan sosial dengan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *JOTE (Journal on Teacher Education)*, *4*(2), 1474–1483.

Maria Prima Novita, A. H. (2020). Optimisme, Dukungan Sosial Suami, Dan Stres Pada Ibu Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikohumanika*, *14*(2), 107–116.

Muliasari, A., & Amalia, S. (2024). Pengaruh dukungan sosial dan parenting self-efficacy terhadap parental burnout pada ibu bekerja. *Cognicia*, *12*(1), 60–66.

Pada, B., Bekerja, I. B. U., Memiliki, Y., & Usia, A. (2024). *Hubungan dukungan sosial suami terhadap work family balance pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini*. *5*(2), 20–26.

Pratisiya, V., Pantes, A., Fahira, S., Musa, D. T., Alamri, A. R., & Mutmainnah, M. (2023). Perubahan kontruksi sosial dalam pembagian kerja domestik: Studi hubungan antara suami istri keluarga modern. *Yinyang: Jurnal Studi Islam Gender Dan Anak*, *18*(2), 197–222.

Rahman, P. R. U., Dimala, C. P., Tourniawan, I., & Ramadan, R. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Pengasuhan pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus. *Journal of Education Research*, *5*(1), 294–300.

Rizky, J., & Santoso, M. B. (2018). Faktor Pendorong Ibu Bekerja Sebagai K3L Unpad. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, *5*(2), 158.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *health psychology: Biopsychosocial interactions (7th ed.)*. (John Wiley & Sons (ed.)).

Sarah, S. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Suami Dengan Stres Kerja Istri Yang Bekerja di Bank. *(Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau)*.