

Description of Parenting Stress in Working Mothers at PT TIF-3 ROC Unit

[Gambaran Stres Pengasuhan pada Ibu Bekerja di PT TIF-3 Unit ROC]

Yulinda Ardi Setyaningtyas¹⁾, Lely Ika Mariyati^{*2)}

^{1,2)}Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: ikalely@umsida.ac.id

Abstract. *This study is motivated by the existence of problems related to parenting stress in working mothers at PT TIF-3 ROC unit. Working mothers often face dual role challenges, namely professional work responsibilities and childcare, which can increase the risk of parenting stress. Many working mothers are irritable, irritable and lose trust in family members. This research method is descriptive quantitative with a population of working mothers at PT TIF-3 ROC unit who have children totaling 53 employees. Sample determination using purposive sampling technique. The variable in this study is parenting stress. Data collection in this study used a psychological preparation scale Likert scale model adapted from previous research. Data analysis in this study used descriptive statistical tests with the help of Microsoft Excel. The results showed that parenting stress in working mothers at PT TIF-3 ROC Unit was in the moderate to high category with a percentage of 81%. This shows that working mothers face significant pressure in carrying out dual roles as professional workers as well as child caregivers.*

Keywords – Parenting Stress, Mothers

Abstrak. Penelitian ini dilatar belakangi karena adanya permasalahan terkait stres pengasuhan pada ibu yang bekerja di PT TIF-3 unit ROC. Ibu bekerja sering menghadapi tantangan peran ganda, yakni tanggung jawab pekerjaan profesional dan pengasuhan anak, yang dapat meningkatkan risiko stres pengasuhan. Banyak ibu pekerja yang mudah marah, mudah tersinggung dan kehilangan kepercayaan pada anggota keluarga. Metode penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan populasi ibu pekerja di PT TIF-3 unit ROC yang memiliki anak sejumlah 53 karyawan. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah stres pengasuhan. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala penyusunan psikologi model skala *Likert* yang diadaptasi dari penelitian terdahulu. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik deskriptif dengan bantuan *microsoft excel*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres pengasuhan pada ibu bekerja di PT TIF-3 Unit ROC berada pada kategori sedang menuju ke tinggi dengan persentase sebesar 81%. Hal tersebut menunjukkan bahwa ibu pekerja menghadapi tekanan yang signifikan dalam menjalankan peran ganda sebagai pekerja profesional sekaligus pengasuh anak.

Kata Kunci – Stres Pengasuhan, Ibu

I. PENDAHULUAN

PT TIF (Telkom Infrastruktur Indonesia) adalah anak usaha PT Telkom Indonesia (Persero) Tbk (Telkom). PT TIF bertanggung jawab terhadap pengelolaan dan pengembangan infrastruktur jaringan fiber TelkomGroup serta dipersiapkan untuk mengkonsolidasikan sejumlah infrastruktur telekomunikasi, khususnya fiber, serta meningkatkan kualitas telekomunikasi di dalam negeri. PT TIF-3 sendiri meliputi wilayah (Jateng, DIY, Jatim, Bali, dan Nusa). Regional Operation Center (ROC) adalah unit dibawah PT TIF yang mengelola atau mengendalikan operasional untuk penanganan gangguan maupun pasangbaru, baik pelanggan customer retail atau pelanggan-pelanggan bges (business, government, and enterprise). Regional Operation Center atau ROC merupakan salah satu unit yang bertugas sebagai pusat operasi dalam berbagai perbaikan perangkat milik Telkom. Unit ini memiliki ruangan yang dipenuhi layar TV dan dashboard tersebut berfungsi sebagai business intelligent unit, sistem pengambilan keputusan yang harus dikawal secara ketat dan terus menerus selama 24/7 tanpa henti. Dalam kesehariannya unit ROC berkoordinasi dengan divisi terkait *problem* dan *solve* tiket gangguan maupun pasangbaru seperti meminta update berkala detail pekerjaan petugas di lapangan, melakukan negosiasi tentang detail agreement dan close tiket, maupun melakukan konfigurasi sesuai keperluan. PT TIF unit ROC memiliki beberapa karyawan dari beberapa usia baik laki-laki maupun perempuan.

Ibu yang bekerja adalah seorang wanita yang memiliki kemampuan untuk mengombinasikan kehidupan karir dengan tanggung jawab mengurus anak [1]. Saat ini, banyak ibu yang memiliki kegiatan bekerja di luar rumah untuk beberapa alasan. Alasan tersebut tidak terlepas dari faktor ekonomi, pendidikan, serta kebutuhan tenaga kerja yang ada di lapangan. Namun, keputusan ibu bekerja juga dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan dan kebutuhan

psikologi ibu dalam aktualisasi diri [2]. Badan Pusat statistik (Presentase tenaga kerja formal menurut jenis kelamin, 2021-2023) menunjukkan variasi yang menarik selama beberapa tahun terakhir. Pada tahun 2021, angka tenaga kerja wanita mencapai 36,20%, mengindikasikan kehadiran yang signifikan dalam pasar kerja. Tahun berikutnya, terjadi penurunan menjadi 35,57%. Namun penurunan ini tidak terlihat mencolok, karena hanya bernilai 0,63%. Beberapa penyebab perubahan presentase berubah, diantaranya pemutusan hubungan kerja (PHK) massal, dituntut keadaan ekonomi untuk mencari sumber penghasilan baru, memilih peran sebagai ibu rumah tangga demi mengasuh anak [3]; [4]; [5]. Lalu pada tahun 2023 terjadi kenaikan menjadi 35,75%, menunjukkan potensi ekonomi yang semakin terbuka bagi perempuan. Terjadinya peningkatan tenaga kerja dalam satu pihak memberikan dampak yang positif bagi perekonomian negara, namun dilain pihak beban yang ditanggung oleh wanita yang bekerja juga lebih banyak, khususnya pada wanita yang sudah menikah dan memiliki anak atau ibu bekerja.

Banyaknya tanggung jawab yang harus dipikul oleh ibu dengan peran ganda menyebabkan ibu bekerja berpeluang lebih banyak merasakan lelah, baik secara fisik maupun emosional. Banyaknya pekerjaan di rumah dan di tempat bekerja, serta kurangnya manajemen waktu merupakan hal yang dapat memicu stres pada ibu bekerja [6]. Konflik antara pekerjaan dan pengasuhan pada ibu bekerja berpengaruh secara tidak langsung terhadap stress pengasuhan [7]. Ketika ibu yang memiliki peran besar dalam pengasuhan mengalami stres, maka sedikit banyak dapat mempengaruhi praktik pengasuhan yang dilakukannya. Orang tua mengalami stress pengasuhan apabila tidak bisa beradaptasi dengan tugasnya sebagai seorang ibu [8]. Ibu yang mengalami stres akan berdampak pada pengasuhan seperti berkata kasar, bersikap keras, tidak memberikan kasih sayang kepada anak, mengabaikan anak, menghukum anak [9]. Sedangkan pada anak akan memunculkan kecemasan, depresi, hingga gangguan somatis [10]. Hal tersebut bila diteruskan dapat memunculkan dampak negatif kekerasan pada anak [11]. Hal tersebut merupakan ciri-ciri dari stres pengasuhan.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri terkait gambaran stres kerja pada ibu bekerja menunjukkan hasil bahwa ibu bekerja mengalami stres akibat dari ketidakimbangan peran sebagai ibu, istri dan pekerja [2]. Selain masalah ketidakimbangan peran, tekanan kerja, dan perubahan pola bekerja, usia anak turut menjadi pemicu stres pada ibu pekerja. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmah dan Khoirunnisa menunjukkan bahwa ibu pekerja yang memiliki anak usia 12 tahun sering mengeluh mengalami kendala pada saat membantu anak-anaknya bersekolah di rumah, sebanyak 66,5% memiliki stres pengasuhan dalam kategori tinggi [12]. Penelitian yang dilakukan oleh Ikasari & Kristiana menunjukkan bahwa 54% ibu bekerja memiliki stres pengasuhan dalam kategori tinggi [13].

Hasil survei awal terhadap tiga subjek di PT TIF-3 Unit ROC menunjukkan bahwa ibu bekerja dengan anak usia dewasa sering mengalami ketegangan dalam suasana rumah. Ketegangan ini disebabkan oleh komunikasi yang kurang efektif antara ibu dan anak, yang sering kali memunculkan nada bicara tinggi dan keras. Kondisi tersebut berdampak pada emosional ibu, seperti mudah marah, tersinggung, dan menurunnya kepercayaan terhadap anggota keluarga lainnya. Subjek lain, yang memiliki anak usia balita dan anak-anak, mengungkapkan kesulitan yang lebih besar dibandingkan ketika hanya memiliki satu anak. Rutinitas harian yang padat, mulai dari menyiapkan kebutuhan anak hingga menyelesaikan pekerjaan rumah tangga, membuatnya kekurangan waktu untuk diri sendiri. Hal ini menyebabkan kelelahan fisik dan emosional, seperti sakit kepala, mudah marah, dan kehilangan rasa percaya diri.

Sementara itu, subjek ketiga, seorang ibu perantau tanpa sistem pendukung keluarga, menghadapi tantangan tambahan dalam pengasuhan. Anak yang harus dititipkan di *daycare* serta masalah kesehatan anak, seperti sulit menyusui dan makan, memicu kecemasan dan rasa bersalah yang mendalam. Ibu ini sering merasa gelisah dan mudah menangis karena khawatir anaknya merasa kesepian dan tidak mendapatkan asupan gizi yang memadai. Kondisi ini menunjukkan bagaimana situasi kerja, keterbatasan dukungan sosial, dan karakteristik anak dapat memengaruhi tingkat stres pengasuhan pada ibu bekerja.

Berdasarkan pendekatan dengan tiga ibu bekerja yang memiliki anak, ditemukan bahwa mereka mengalami stres pengasuhan yang mencakup tiga aspek utama. Pertama, pengalaman stres orang tua (*parent distress*) terlihat dari perasaan mereka bahwa pengasuhan menjadi beban yang berat. Rutinitas yang tidak berhenti, termasuk pekerjaan domestik dan mengurus anak, menyebabkan kelelahan dan kurangnya waktu untuk beristirahat. Perilaku anak yang sulit (*difficult child*) turut berkontribusi pada stres yang mereka alami. Mereka menghadapi kesulitan saat menasihati anak, terutama ketika anak sulit diatur dan menuntut sesuatu yang tidak dapat dipenuhi oleh orang tua. Hal ini menambah tekanan dalam pengasuhan dan memperburuk kondisi emosional para ibu. Ketidakberfungsian interaksi orang tua dan anak (*parent-child dysfunctional interaction*) terlihat dari cara mereka merespons tingkah laku anak. Ketika merasa kesal, para ibu cenderung mendiamkan anak atau bahkan memarahinya. Pola interaksi seperti ini dapat menghambat perkembangan hubungan yang positif antara orang tua dan anak, sehingga memperburuk dinamika pengasuhan. Dengan demikian, stres pengasuhan yang dialami ibu bekerja ini bukan hanya disebabkan oleh tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab rumah tangga, tetapi juga oleh tantangan dalam menghadapi perilaku anak serta pola interaksi yang kurang efektif dalam mengelola konflik pengasuhan.

Stres sendiri merupakan situasi yang biasa muncul dalam berbagai aspek kehidupan, tak terkecuali dalam pengasuhan anak. Menurut Abidin stress pengasuhan merupakan perasaan cemas dan ketegangan yang dirasakan orangtua terkait perannya dan interaksinya terhadap anak [14]. Menurut Sari & Andayani stres pengasuhan yaitu

serangkaian proses yang membawa pada kondisi psikologis yang tidak disukai dan reaksi psikologis yang muncul dalam upaya beradaptasi dengan tuntutan peran sebagai orang tua [15]. Stres pengasuhan adalah Stres pengasuhan memiliki tiga aspek yaitu adanya pengalaman stress orang tua (*parent distress*), perilaku anak yang sulit (*difficult child*) dan adanya ketidakberfungsian interaksi orang tua dan anak (*parent-child dysfunctional interaction*) [14]. Stress pengasuhan yang terjadi pada ibu bekerja dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian orang tua. Orang tua yang memiliki kesehatan fisik, mental dan emosi kurang baik dapat mendorong timbulnya stress [16]. Sebaliknya karakteristik anak juga yang dapat memicu stress pengasuhan antara lain kondisi kesehatan anak, masalah perkembangan anak, kemampuan adaptasi, emosi serta perilaku anak [10].

Penelitian mengenai stres pengasuhan pada ibu bekerja penting dilakukan karena ibu bekerja menghadapi tantangan peran ganda yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan emosional dan fisik mereka [17]. Tingginya tingkat stres pengasuhan dapat berdampak negatif pada kualitas hubungan orang tua dan anak, serta pola pengasuhan yang diberikan. Situasi ini berisiko memengaruhi perkembangan emosional, perilaku, dan kesehatan anak secara keseluruhan [18]. Selain itu, keterbatasan penelitian yang komprehensif mengenai stres pengasuhan pada ibu bekerja dengan berbagai kategori usia anak menunjukkan adanya kebutuhan untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi dinamika tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan untuk intervensi yang mendukung ibu bekerja dalam menjalankan perannya secara lebih efektif dan seimbang.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti merasa perlu untuk meneliti dan mengkaji lebih dalam mengenai stres pengasuhan pada ibu yang bekerja pada PT TIF-3 Unit ROC. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran stres pengasuhan pada ibu bekerja di PT TIF-3 Unit ROC. Hal ini penting mengingat lingkungan kerja karyawan yang diharuskan berhadapan dengan komputer. Penggunaan komputer yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan mata, nyeri pada leher dan punggung akibat postur tubuh yang buruk, serta gangguan akibat multitasking atau informasi yang berlebihan. Selain itu, tekanan untuk menyelesaikan pekerjaan dengan cepat dan keterbatasan interaksi sosial langsung dapat menambah perasaan tertekan. Semua faktor ini dapat meningkatkan tingkat stres, baik secara fisik maupun mental. Selain itu masih terbatasnya penelitian yang membahas stres pengasuhan secara komprehensif, terutama yang mencakup berbagai kategori usia anak, seperti masa bayi, masa kanak-kanak, dan masa remaja. Sebagian besar penelitian sebelumnya cenderung hanya fokus pada satu kategori usia anak atau mengkaji stres pengasuhan dalam konteks kondisi anak tertentu. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tingkat stres pengasuhan ibu bekerja berdasarkan variabel usia, usia anak serta aspek yang memengaruhinya. Penelitian ini mengisi kekosongan penelitian sebelumnya yang meneliti stres pengasuhan pada ibu yang bekerja yang sebelumnya dilakukan pada ibu bekerja pada saat Pandemi Covid-19 dan ibu bekerja yang berada di Kalimantan Timur.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif, bertujuan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik variabel dependen atau variabel independen tanpa membuat perbandingan atau mengkorelasikan antara dua variabel [19]. Populasi dalam penelitian ini yaitu 180 karyawan PT TIF-3 unit ROC, yang terdiri dari karyawan laki-laki sebesar 111 orang dan karyawan wanita sebesar 69 orang. Untuk menentukan jumlah sampel pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Adapun kriteria yang dijadikan sebagai sampel penelitian yaitu: seorang karyawan wanita yang telah memiliki anak. Maka jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini sebesar 53 karyawan.

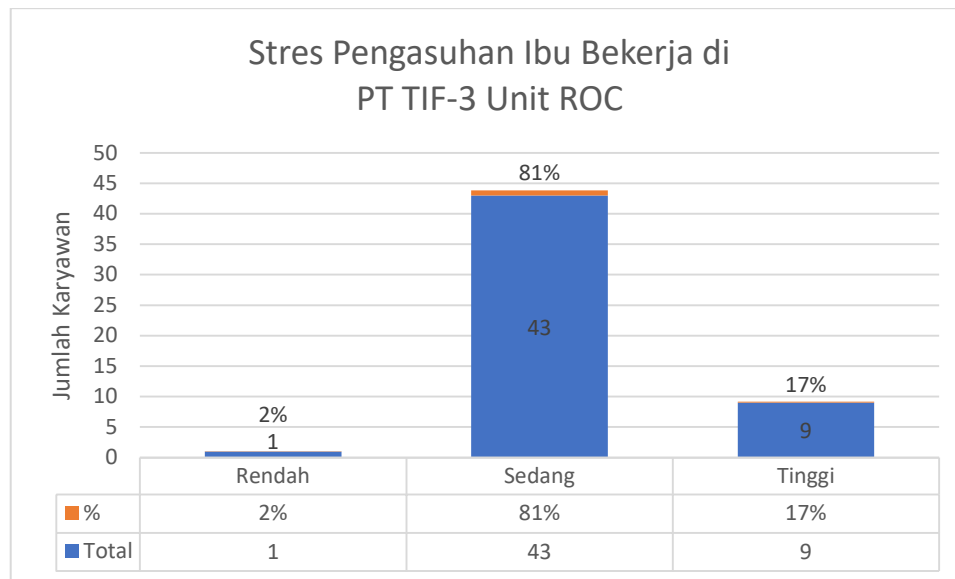
Stres pengasuhan adalah perasaan cemas, tertekan, atau ketegangan yang dirasakan oleh orang tua dalam menjalankan peran dan tanggung jawabnya terhadap pengasuhan anak. Stres ini dapat muncul dari ketidakseimbangan antara tuntutan pengasuhan dan kemampuan orang tua untuk memenuhi kebutuhan anak [20]. Stres pengasuhan diukur dengan skala stres pengasuhan yang diadaptasi dari penelitian Sari [21] berdasarkan aspek-aspek yaitu *parental distress*, *difficult child*, dan *parent-child dysfunctional interactional* [14]. Skala stres pengasuhan memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.934 dengan jumlah 31 aitem *favorable* dan tidak memiliki aitem *unfavorable* serta memiliki validitas yaitu 0.274 – 0.775.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologi berupa skala model *Likert* untuk variabel stres pengasuhan yang dibuat peneliti terdahulu oleh Sari [21]. Hasil uji reliabilitas yang peneliti lakukan diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0.981 dan memiliki validitas yaitu 0.400 – 0.863. Analisis data menggunakan teknik statistik deskriptif dengan bantuan *microsoft excel*.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

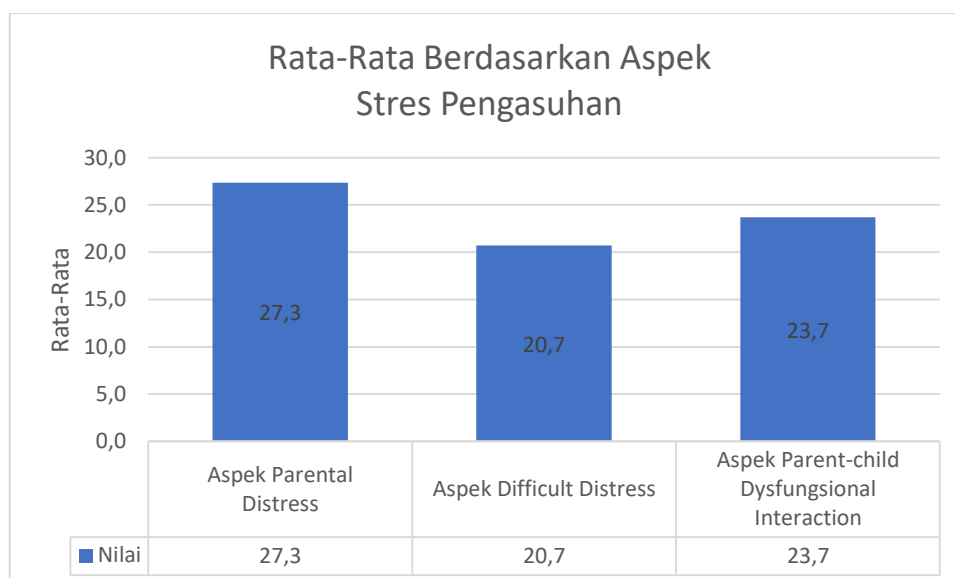
A. Hasil penelitian

Setelah melakukan proses pengumpulan data, peneliti melakukan uji pengolahan data berdasarkan data yang telah dikumpulkan menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan bantuan *microsoft excel* sebagaimana berikut :



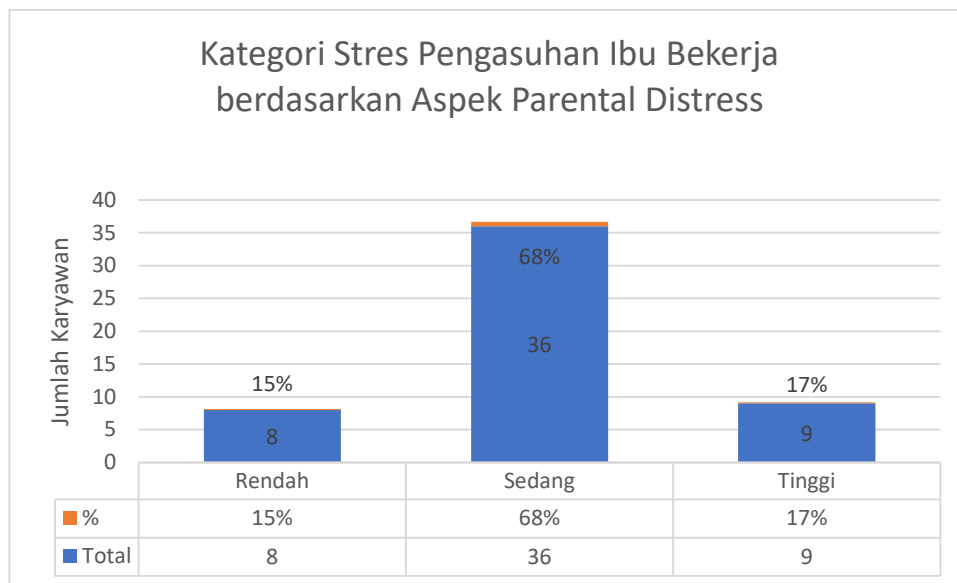
Gambar 1. Tingkatan Kategori Stres Pengasuhan Ibu Bekerja di PT TIF-3 Unit ROC

Gambar 1. merupakan gambaran dari tingkatan kategori stres pengasuhan ibu bekerja di PT TIF-3 Unit ROC berdasarkan nilai aitem. Diketahui tingkat kategori stres pengasuhan ibu bekerja di PT TIF-3 Unit ROC berada di kategori sedang dengan nilai persentase sebesar 81% dengan jumlah 43 karyawan yang berada pada kategori tersebut. sebanyak 2% berada pada kategori rendah dengan jumlah 1 karyawan. Sebanyak 17% ibu bekerja di PT TIF-3 Unit ROC berada pada kategori tinggi dengan jumlah 9 karyawan. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ibu bekerja pada PT TIF-3 Unit ROC memiliki stres pengasuhan sedang menuju ke tinggi dengan jumlah 43 karyawan yang berada di kategori sedang dan 9 karyawan berada pada kategori tinggi.



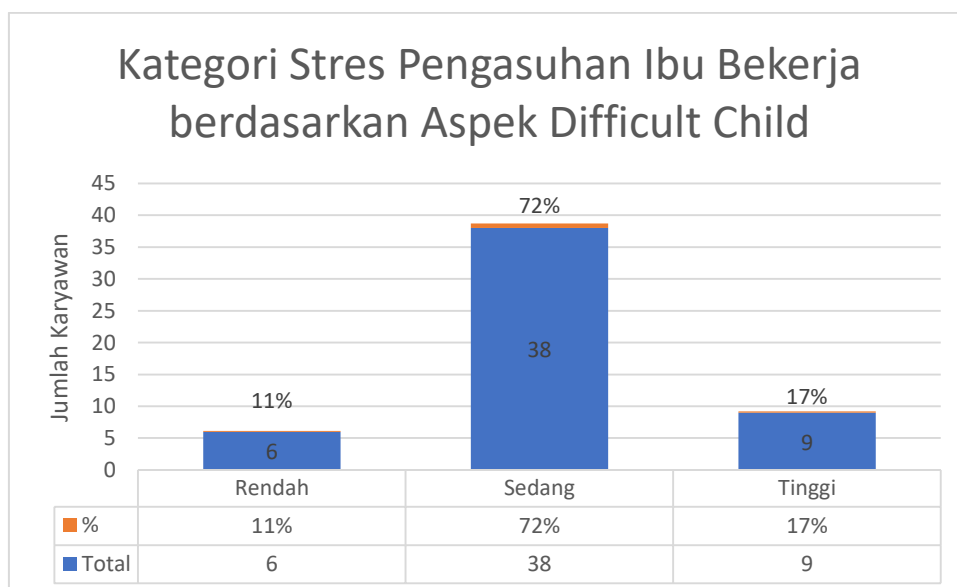
Gambar 2. Tingkatan Kategori Stres Pengasuhan Ibu Bekerja di PT TIF-3 Unit ROC

Berdasarkan Gambar 2. diketahui bahwa tingkat kategori stres pengasuhan berdasarkan aspek stres pengasuhan diperoleh bahwa pada aspek *parental distress* memiliki nilai paling tinggi yaitu 27.3. aspek *parent-child dysfunctional interaction* memiliki nilai sebesar 23.7 dan pada aspek *difficult distress* memiliki nilai sebesar 20.7. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek *parental distress* banyak ibu yang bekerja memiliki tekanan emosional, fisik, atau psikologis yang dirasakan dalam menjalankan peran pengasuhan.



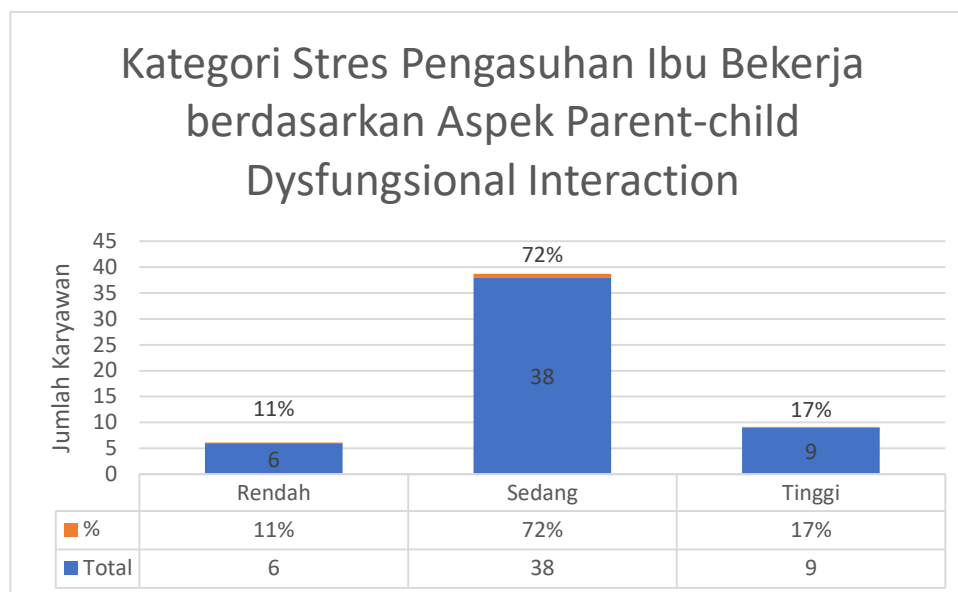
Gambar 3. Tingkatan Kategori Stres Pengasuhan Ibu Bekerja Berdasarkan Aspek *Parental Distress*

Berdasarkan Gambar 3. diketahui bahwa tingkat kategori stres pengasuhan ibu bekerja di PT TIF-3 Unit ROC berdasar aspek *parental distress* diperoleh pada tingkatan rendah terdapat 8 karyawan dengan persentase sebesar 15%. Pada kategori sedang terdapat 36 karyawan dengan persentase sebesar 68%. Kategori tinggi terdapat sebanyak 9 karyawan dengan persentase sebesar 17%.



Gambar 4. Tingkatan Kategori Stres Pengasuhan Ibu Bekerja Berdasarkan Aspek *Difficult Child*

Berdasarkan Gambar 4. diketahui bahwa tingkat kategori stres pengasuhan ibu bekerja di PT TIF-3 Unit ROC berdasar aspek *difficult child* diperoleh pada tingkatan rendah terdapat 6 karyawan dengan persentase sebesar 11%. Pada kategori sedang terdapat sebanyak 38 karyawan dengan persentase sebesar 72%. Pada kategori tinggi terdapat sebanyak 9 karyawan dengan persentase sebesar 17%.



Gambar 5. Tingkatan Kategori Stres Pengasuhan Ibu Bekerja Berdasarkan Aspek *Parent-Child Dysfungsional Interaction*

Berdasarkan Gambar 5. diketahui bahwa tingkat kategori stres pengasuhan ibu bekerja di PT TIF-3 Unit ROC berdasar aspek *parent-child dysfungsional interaction* diperoleh pada tingkatan rendah terdapat 6 karyawan dengan persentase sebesar 11%. Pada kategori sedang terdapat sebanyak 38 karyawan dengan persentase sebesar 72%. Pada kategori tinggi terdapat sebanyak 9 karyawan dengan persentase sebesar 17%.

B. Pembahasan

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres pengasuhan pada ibu bekerja di PT TIF-3 Unit ROC berada pada kategori sedang menuju tinggi dengan persentase sebesar 88%. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas ibu bekerja menghadapi tekanan yang signifikan dalam menjalankan peran ganda sebagai pekerja profesional sekaligus pengasuh anak. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmah dan Khoirunnisa juga menunjukkan bahwa stres pengasuhan pada ibu bekerja berada pada kategori sedang menuju tinggi dengan persentase (66,5%) [12]. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ikasari & Kristiana juga menunjukkan bahwa ibu bekerja memiliki stres pengasuhan pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 54% [13]. Stres pengasuhan yang tinggi dipengaruhi oleh kombinasi berbagai faktor, baik dari lingkungan kerja maupun tuntutan pengasuhan di rumah [22]. Tekanan pekerjaan, seperti tuntutan penyelesaian tugas yang ketat, kurangnya interaksi sosial, serta efek penggunaan komputer yang intensif, dapat berkontribusi pada kelelahan fisik dan mental ibu bekerja [23].

Seperti diketahui, ibu sering kali menjadi figur utama dalam pengelolaan rumah tangga dan pengasuhan anak. Ketidakseimbangan dalam pembagian tugas pengasuhan dengan pasangan atau keluarga lain sering kali menjadi pemicu utama stres pengasuhan [24]. Berdasarkan teori *Job Demands-Resources (JD-R)*, stres pengasuhan pada ibu dapat dipahami sebagai hasil dari ketidakseimbangan antara tuntutan (*demands*) dan sumber daya (*resources*) yang dimiliki. Tuntutan pengasuhan, seperti menangani anak dengan perilaku sulit, kebutuhan khusus, atau masalah kesehatan, dapat memperberat beban ibu, terutama jika dukungan dari sistem sosial atau keluarga terbatas. Dalam konteks ibu bekerja, tuntutan tambahan berupa tekanan kerja, waktu yang terbatas, dan multitasking sering kali memperburuk kondisi. Jika sumber daya, seperti dukungan keluarga, fasilitas *daycare*, atau manajemen waktu yang efektif, tidak tersedia atau memadai, maka ibu bekerja memiliki potensi stres yang lebih tinggi [25]. Oleh karena itu, intervensi yang memperkuat sumber daya, baik melalui dukungan sosial maupun fasilitas pendukung, menjadi penting untuk membantu ibu mengelola stres pengasuhan secara lebih optimal.

Aspek *parental distress* merupakan tingkat tekanan emosional, fisik, dan mental yang dirasakan oleh orang tua dalam menjalankan peran pengasuhan [1]. *Parental distress* memiliki nilai rata-rata paling tinggi yang diperoleh dari hasil penelitian pada ibu bekerja di PT TIF-3 Unit ROC hal tersebut dapat berdampak pada kemampuan orang tua dalam memberikan pengasuhan yang optimal, seperti menurunnya kesabaran, meningkatnya perilaku reaktif, atau komunikasi yang kurang efektif dengan anak. Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat memengaruhi kesejahteraan orang tua sekaligus perkembangan emosional dan perilaku anak [26]. Faktor-faktor yang memicu *parental distress* meliputi kelelahan fisik, tekanan ekonomi, konflik peran, kurangnya dukungan sosial, serta ekspektasi tinggi terhadap diri sendiri sebagai orang tua [11]. Oleh karena itu, dibutuhkan keterampilan orangtua

yang perlu dikembangkan dengan cara mengikuti parenting yang berkaitan dengan pengasuhan, membangun relasi agar anak lebih tenang.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sari menunjukkan bahwa stres pengasuhan sering kali dipengaruhi oleh faktor individu dan lingkungan [21]. Individu dengan kesehatan fisik, mental, atau emosi yang kurang baik lebih rentan mengalami stres pengasuhan. Di sisi lain, anak-anak dengan perilaku sulit atau kebutuhan khusus dapat meningkatkan intensitas konflik dalam interaksi orang tua-anak. Dengan demikian, tingkat stres pengasuhan pada ibu bekerja tidak hanya mencerminkan tekanan internal, tetapi juga faktor eksternal yang kompleks, seperti lingkungan kerja, keterbatasan waktu, dan ekspektasi sosial [27].

Menurut Abidin yang mengembangkan Parenting Stress Index (PSI), di mana parental distress ditemukan sebagai salah satu faktor utama dalam stres pengasuhan [28]. Penelitian lain oleh Crnic & Low juga mengungkapkan bahwa orang tua dengan tingkat stres yang tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam merespons kebutuhan anak dengan cara yang positif dan suportif [29]. Hal ini berimplikasi pada peningkatan risiko munculnya masalah emosional dan perilaku pada anak akibat pola asuh yang tidak optimal. Penelitian oleh Neece et al. menemukan bahwa orang tua dari anak dengan kebutuhan khusus mengalami tingkat parental distress yang lebih tinggi dibandingkan orang tua dengan anak yang berkembang secara tipikal. Faktor-faktor seperti beban emosional, keterbatasan waktu untuk diri sendiri, dan tekanan finansial menjadi pemicu utama dalam peningkatan stres pengasuhan ini. Dalam penelitian tersebut, stres yang tinggi juga dikaitkan dengan meningkatnya gejala depresi pada orang tua, yang dapat mengganggu kualitas interaksi mereka dengan anak [30].

Deater-Deckard juga menunjukkan bahwa parental distress berhubungan erat dengan rendahnya dukungan sosial dan tingginya beban kerja. Orang tua yang merasa kurang mendapat dukungan dari pasangan, keluarga, atau lingkungan sosial cenderung memiliki tingkat stres pengasuhan yang lebih tinggi. Selain itu, penelitian ini juga menyoroti bahwa stres yang berkepanjangan tanpa adanya mekanisme koping yang efektif dapat menyebabkan burnout pada orang tua, yang berpotensi menurunkan kualitas pengasuhan mereka [31]. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa parental distress merupakan faktor utama dalam stres pengasuhan. Upaya untuk mengurangi stres ini perlu difokuskan pada peningkatan dukungan sosial, pelatihan keterampilan pengasuhan, serta strategi manajemen stres bagi orang tua. Dengan adanya intervensi yang tepat, diharapkan tingkat stres dalam pengasuhan dapat diminimalkan, sehingga kesejahteraan orang tua dan anak dapat lebih terjaga.

Limitasi dalam penelitian ini yaitu hanya menggunakan satu variabel untuk melihat stres pengasuhan ibu bekerja. Peneliti hanya menggunakan subjek ibu bekerja di PT TIF-3 Unit ROC sehingga tidak dapat memberikan hasil secara general. Hanya menggunakan satu lokasi dan konteks pekerjaan sehingga menimbulkan bias subjektif dalam pengumpulan data. Peneliti hanya berfokus pada stres pengasuhan tanpa mempertimbangkan faktor lain seperti kondisi ekonomi, dukungan pasangan, atau budaya keluarga yang dapat mempengaruhi stres pengasuhan.

IV. SIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa tingkat stres pengasuhan pada ibu bekerja di PT TIF-3 Unit ROC berada pada kategori sedang menuju tinggi, dengan persentase sebesar 81%. Hal ini mencerminkan bahwa sebagian besar ibu bekerja menghadapi tekanan yang signifikan akibat peran ganda sebagai pekerja profesional dan pengasuh anak. Faktor-faktor yang memengaruhi stres pengasuhan ini meliputi tuntutan pekerjaan, keterbatasan waktu, masalah komunikasi dengan anak, serta kurangnya dukungan sosial dari keluarga atau lingkungan sekitar. Temuan ini menunjukkan perlunya dukungan lebih lanjut untuk ibu bekerja, baik melalui kebijakan perusahaan yang ramah keluarga, pelatihan pengelolaan stres, maupun peningkatan kesadaran masyarakat akan pentingnya pembagian tanggung jawab pengasuhan.

Meskipun penelitian ini memberikan gambaran penting mengenai tingkat stres pengasuhan pada ibu bekerja, terdapat beberapa limitasi yang perlu diperhatikan. Penelitian ini dilakukan pada lingkungan kerja yang spesifik di PT TIF-3 Unit ROC, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasi ke populasi ibu bekerja lainnya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif sehingga data yang diperoleh bersifat deskriptif dan tidak mengeksplorasi secara mendalam hubungan antara variabel-variabel yang memengaruhi stres pengasuhan. Jumlah sampel yang kecil membatasi representasi temuan terhadap populasi yang lebih luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan sampel lebih besar, pendekatan multivariat, dan konteks yang lebih beragam untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai stres pengasuhan pada ibu bekerja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak PT TIF-3 Unit ROC karena telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di tempat tersebut. Selain itu peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada responden ibu

pekerja di PT TIF-3 Unit ROC karena telah bersedia memberikan informasi yang menjadi data penelitian ini melalui pengisian kuesioner.

REFERENSI

- [1] H. N. Asri and W. Hendriani, "Mengapa ibu bekerja mengalami stres pengasuhan? literatur review pada ibu bekerja di Asia," *J. Psikol. Tabularasa*, vol. 19, no. 1, pp. 73–87, 2024.
- [2] Q. D. Putri, L. Pradita, L. Zahra, M. E. L. Siregar, and N. Grasiawaty, "Gambaran stres kerja pada ibu pekerja selama pandemi covid-19," *HEARTY*, vol. 8, no. 2, pp. 58–68, 2020.
- [3] J. Apriawal, "Resiliensi pada karyawan yang mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK)," *J. Ilmu Psikol. dan Kesehat.*, vol. 1, no. 1, pp. 27–38, 2022.
- [4] A. P. Putra and E. Aristyanto, "Analisis Feminisme Dalam Perjuangan Perempuan Pada Masa Pandemi Covid-19," in *Seminar Nasional dan Call For Paper 2023 dengan tema "Penguatan Kapasitas Sumber Daya Manusia Menuju Indonesia Emas 2045" PSGESI LPPM UWP*, 2021, pp. 520–538.
- [5] S. M. Ilpaj and N. Nurwati, "Analisis pengaruh tingkat kematian akibat COVID-19 terhadap kesehatan mental masyarakat di Indonesia," *Focus J. Pekerj. Sos.*, vol. 3, no. 1, pp. 16–28, 2020.
- [6] Y. Fitriani, F. Gina, and T. S. Perdhana, "Gambaran parenting stress pada ibu ditinjau dari status pekerjaan dan ekonomi serta bantuan pengasuhan," *Psikostudia J. Psikol.*, vol. 10, no. 2, p. 98, 2021.
- [7] H. Moreira, A. Fonseca, B. Caiado, and M. C. Canavarro, "Work-family conflict and mindful parenting: The mediating role of parental psychopathology symptoms and parenting stress in a sample of Portuguese employed parents," *Front. Psychol.*, vol. 10, p. 635, 2019.
- [8] F. Gina and Y. Fitriani, "Regulasi Emosi dan Parenting Stress Pada Ibu Bekerja," *J. Kaji. Ilm.*, vol. 22, no. 1, pp. 45–52, 2022.
- [9] Q. Z. N. P. Muslih, "Islamic Religious Coping, Dukungan Sosial dan Stres Pengasuhan Pada Ibu Bekerja dengan Anak Usia Dini," 2024, *Universitas Islam Indonesia*.
- [10] A. N. Suwoto, "Menurunkan stres pengasuhan pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus," *Procedia Stud. Kasus Dan Interv. Psikol.*, vol. 11, no. 2, pp. 55–62, 2023.
- [11] R. P. Amalia, F. A. Abidin, and F. Y. Lubis, "Stres pengasuhan, penilaian ibu terhadap covid-19, dan pengasuhan suportif," *J. Ilmu Kel. Konsum.*, vol. 15, no. 1, pp. 51–62, 2022.
- [12] F. D. Asy-Syifa and M. Mustikasari, "Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres Pengasuhan pada Ibu yang Bekerja Selama Pandemi Covid-19," *J. Persat. Perawat Nas. Indones.*, vol. 8, no. 2, pp. 84–98, 2023.
- [13] A. Ikasari and I. F. Kristiana, "Hubungan antara regulasi emosi dengan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak cerebral palsy," *J. Empati*, vol. 6, no. 4, pp. 323–328, 2018.
- [14] R. R. Abidin, "The determinants of parenting behavior," *J. Clin. Child Psychol.*, vol. 21, no. 4, pp. 407–412, 1992.
- [15] M. F. Sari and B. Andayani, "Efektivitas Pengasuhan Positif untuk Menurunkan Stres Pengasuhan Ibu Bekerja dengan Anak Usia Prasekolah," *Gajah Mada J. Prof. Psychol.*, vol. 7, no. 2, p. 174, 2021.
- [16] G. L. Rizal and Z. Fikry, "Pengaruh Work Family Conflict terhadap Parenting Stress Ibu yang Bekerja," *J. RAP (Riset Aktual Psikol. Univ. Negeri Padang)*, vol. 13, no. 2, pp. 126–135, 2023.
- [17] O. Angmalu, "Temperamen anak (negative affectivity) dan stres pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini," 2023, *Widya Mandala Surabaya Catholic University*.
- [18] K. Vitoasmara, M. E. Saputri, N. Larasati, N. K. Putri, and O. Ratnawati, "Parenting Stress Ibu Bekerja Pada Kesehatan Mental Anak," *J. Mhs. Ilmu Kesehat.*, vol. 2, no. 4, pp. 15–26, 2024.
- [19] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)*. Bandung, 2015.
- [20] T. Indrawati, "Efektivitas program positif parenting dalam mengurangi stres pengasuhan pada ibu muda," *Al-Athfaal J. Ilm. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 3, no. 2, pp. 201–215, 2020.
- [21] N. I. Sari, "Hubungan Parental Stress dengan Family Quality of Life pada Orang Tua dengan Anak Berkebutuhan Khusus," 2021, *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*.
- [22] A. T. D. Rahayu and S. Amalia, "Religiusitas dan stres pengasuhan pada ibu dengan anak autisme," *J. Ilm. Psikol. Terap.*, vol. 7, no. 2, pp. 252–269, 2019.
- [23] A. Agustin, R. Mardiyanti, and A. D. E. Anggraeni, "Peranan Mindful Parenting Terhadap Stres Pengasuhan Ibu Bekerja," *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, vol. 4, no. 1, pp. 5790–5798, 2024.
- [24] A. Rusmariansa and R. Muhasanah, "Parenting Stress Orang Tua Yang Memiliki Anak Retardasi Mental Di SLB," *Proceeding of The URECOL*, pp. 981–984, 2021.
- [25] R. A. M. Ghaisani and W. Hendriani, "Impact of stress on parents who carry up children with special needs," *J. Educ. Dev.*, vol. 10, no. 2, pp. 182–185, 2022.
- [26] L. P. Raintama and A. D. A. Setyaningtyas, "Mindful Parenting Dengan Stres Pengasuhan Ibu Anak Usia Middle Childhood," *J. Sudut Pandang*, vol. 2, no. 12, pp. 51–58, 2022.

- [27] T. P. Bening and R. R. Diana, "Pengasuhan orang tua dalam mengembangkan emosional anak usia dini di era digital," *Ideas J. Pendidikan, Sos. Dan Budaya*, vol. 8, no. 1, pp. 179–190, 2022.
- [28] R. R. Abidin, *Parenting Stress Index: Professional Manual;[PSI]*. PAR, Psychological Assessment Resources, 1995.
- [29] K. Crnic, "Everyday stresses and parenting," *Handb. Parent.*, vol. 5, 2002.
- [30] C. L. Neece, S. A. Green, and B. L. Baker, "Parenting stress and child behavior problems: A transactional relationship across time," *Am. J. Intellect. Dev. Disabil.*, vol. 117, no. 1, pp. 48–66, 2012.
- [31] K. Deater-Deckard, *Parenting stress*. Yale University Press, 2008.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.