

## Parenting Stres Ibu Bekerja Pada Kesehatan Mental Anak

Kevin Vitoasmara, Meisye Eka Saputri, Nadia Larasati, Nur Kartika Putri, Oktaviana Ratnawati, Liss Dyah Dewi A

Universitas Duta Bangsa Surakarta, Indonesia

[kevinvitoasmara31@gmail.com](mailto:kevinvitoasmara31@gmail.com), [meisyesaputri@gmail.com](mailto:meisyesaputri@gmail.com), [nadialarasati576@gmail.com](mailto:nadialarasati576@gmail.com)

[nurkartikaputri21@gmail.com](mailto:nurkartikaputri21@gmail.com), [okta4425@gmail.com](mailto:okta4425@gmail.com)

Alamat: Jl. K.H. Samanhudi No.93, Sondakan, Kec. Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah

Korespondensi penulis: [kevinvitoasmara31@gmail.com](mailto:kevinvitoasmara31@gmail.com)

**Abstract:** *This study investigates the impact of parenting stress among working mothers on their children's mental health. In the modern context where many mothers choose to work outside the home, parenting stress has become a central issue affecting family well-being. This article outlines the factors influencing parenting stress, its effects on children's mental health, and practical implications for interventions at the family and community levels. Through this study, it is hoped that more effective strategies can be identified to support the psychological well-being of future generations.*

**Keywords:** *The impact of parenting stress, Working mothers, children's mental health*

**Abstrak :** Studi ini menginvestigasi dampak stres parenting pada ibu bekerja terhadap kesehatan mental anak-anak mereka. Dalam konteks modern di mana banyak ibu memilih untuk bekerja di luar rumah, stres parenting menjadi isu sentral yang mempengaruhi kesejahteraan keluarga. Artikel ini menguraikan faktor-faktor yang memengaruhi stres parenting, dampaknya terhadap kesehatan mental anak-anak, dan implikasi praktis untuk intervensi di tingkat keluarga dan masyarakat. Melalui studi ini, diharapkan dapat ditemukan strategi yang lebih efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis generasi mendatang.

**Kata Kunci:** Dampak stres parenting, ibu bekerja, Kesehatan Mental anak

### 1. PENDAHULUAN

Dalam beberapa dekade terakhir, peran perempuan dalam masyarakat telah mengalami perubahan yang signifikan. Perempuan semakin banyak berpartisipasi dalam angkatan kerja, tidak hanya demi kebutuhan ekonomi tetapi juga sebagai bentuk realisasi diri dan pemberdayaan. Namun, perubahan ini membawa tantangan baru, terutama bagi para ibu yang harus menyeimbangkan tanggung jawab profesional dengan peran tradisional mereka dalam mengasuh anak. Stres yang dialami oleh ibu bekerja telah menjadi isu yang kompleks dan berdampak luas, termasuk pada kesehatan mental anak-anak mereka. Stres parenting adalah fenomena yang dialami oleh banyak ibu bekerja saat mereka berusaha memenuhi ekspektasi di tempat kerja dan di rumah. Sumber stres ini bisa bervariasi, mulai dari tekanan pekerjaan yang tinggi, tuntutan waktu yang ketat, hingga perasaan bersalah karena merasa kurang memberikan perhatian pada anak. Kondisi ini sering kali diperburuk oleh kurangnya dukungan sosial dan bantuan dalam pengasuhan anak, serta harapan sosial yang menuntut ibu untuk tetap menjadi pengasuh utama. Penelitian telah menunjukkan bahwa stres yang dialami oleh orang tua, khususnya ibu, dapat memiliki dampak yang signifikan pada perkembangan emosional dan psikologis anak. Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan yang penuh dengan stres orang tua cenderung mengalami masalah emosional seperti kecemasan, depresi,

Received: Juni 30, 2024; Revised: Juli 03, 2024; Accepted: July 17, 2024; Online Available: July 19, 2024;

\* Kevin Vitoasmara, [kevinvitoasmara31@gmail.com](mailto:kevinvitoasmara31@gmail.com)

dan masalah perilaku. Selain itu, interaksi yang penuh stres antara ibu dan anak dapat mengganggu keterikatan emosional dan rasa aman anak, yang sangat penting untuk perkembangan psikologis yang sehat.

Kesehatan mental yang baik adalah fondasi penting bagi perkembangan dan kesejahteraan anak. Anak-anak yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung memiliki hasil akademik yang lebih baik, hubungan sosial yang sehat, dan kesejahteraan emosional yang stabil. Dalam beberapa dekade terakhir, jumlah ibu yang bekerja di luar rumah meningkat secara signifikan. Menurut data BPS, persentase ibu bekerja di Indonesia meningkat dari tahun ke tahun. Fenomena ini menunjukkan perubahan dalam struktur keluarga tradisional dan mempengaruhi dinamika peran dalam keluarga. Ibu yang bekerja menghadapi tekanan ganda dari tanggung jawab pekerjaan dan tanggung jawab keluarga. Stres pengasuhan dapat muncul dari berbagai sumber, termasuk tuntutan pekerjaan, waktu yang terbatas untuk keluarga, dan perasaan bersalah karena tidak dapat memberikan perhatian penuh kepada anak-anak. Signifikansi penelitian dalam kesejahteraan anak dengan memahami bagaimana stres pengasuhan ibu bekerja mempengaruhi kesehatan mental anak penting untuk merancang intervensi yang efektif. Anak-anak yang mengalami dampak negatif dari stres pengasuhan mungkin lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan masalah perilaku. Penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi pembuat kebijakan dan pemberi kerja untuk mengembangkan program dan kebijakan yang mendukung kesejahteraan ibu bekerja, sehingga mereka dapat mengelola stres pengasuhan dengan lebih baik dan memberikan dukungan yang optimal bagi perkembangan anak-anak mereka. Tujuan penelitian mengidentifikasi dampak stres pengasuhan menentukan tingkat dampak stres pengasuhan ibu bekerja terhadap kesehatan mental anak-anak mereka, meneliti faktor-faktor yang dapat memperkuat atau melemahkan hubungan antara stres pengasuhan ibu bekerja dan kesehatan mental anak, seperti dukungan sosial, lingkungan keluarga, dan kebijakan tempat kerja, memberikan rekomendasi yang dapat diterapkan oleh ibu bekerja, pemberi kerja, dan pembuat kebijakan untuk mengurangi stres pengasuhan dan meningkatkan kesejahteraan mental anak. Dengan struktur pengenalan yang lebih mendalam ini, artikel akan memiliki fondasi yang kuat untuk menjelaskan pentingnya topik ini dan mengarahkan pembaca pada tujuan penelitian yang spesifik dan relevan.

Stres pengasuhan adalah tekanan emosional yang dialami oleh orang tua dalam menjalankan tanggung jawab pengasuhan anak. Hal ini mencakup perasaan cemas, tertekan, dan kewalahan yang mungkin timbul dari tantangan sehari-hari dalam mengasuh anak.

Faktor-faktor penyebab stres pengasuhan pada ibu bekerja: Tuntutan pekerjaan ibu bekerja seringkali menghadapi tekanan untuk memenuhi tanggung jawab pekerjaan yang tinggi sambil tetap berusaha memenuhi kebutuhan anak-anak mereka, keseimbangan kehidupan-kerja tantangan dalam menyeimbangkan waktu dan energi antara pekerjaan dan keluarga dapat menyebabkan perasaan bersalah dan stress, kurangnya dukungan sosial minimnya dukungan dari pasangan, keluarga, atau jaringan sosial dapat memperburuk stres pengasuhan, harapan sosial dan budaya harapan masyarakat mengenai peran ibu yang ideal dan standar kesempurnaan dalam pengasuhan dapat meningkatkan tekanan pada ibu bekerja. Dampak stres pengasuhan pada kesehatan ibu, stres pengasuhan yang berkepanjangan dapat menyebabkan masalah kesehatan mental pada ibu seperti depresi, kecemasan, dan burnout. Stres kronis dapat juga mempengaruhi kesehatan fisik ibu, termasuk gangguan tidur, kelelahan, dan masalah kesehatan lainnya.

Kesehatan mental anak mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial anak. Ini mencakup kemampuan anak untuk mengelola emosi, membangun hubungan yang sehat, dan menghadapi tantangan sehari-hari. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental anak: lingkungan keluarga yang stabil dan penuh kasih sayang sangat penting untuk kesehatan mental anak. Konflik keluarga, perceraian, dan kekerasan dalam rumah tangga dapat berdampak negatif. Interaksi di sekolah dan dengan teman sebaya juga berpengaruh besar. Bullying, tekanan akademik, dan hubungan sosial yang buruk dapat mengganggu kesehatan mental anak. Ketidakstabilan ekonomi dan kemiskinan dapat menyebabkan stres pada anak-anak, mempengaruhi kesejahteraan mental mereka. Anak-anak yang mengalami trauma seperti kehilangan orang tua, kekerasan, atau bencana alam dapat mengalami masalah kesehatan mental yang serius. Indikator kesehatan mental yang buruk pada anak gejala seperti kecemasan, depresi, masalah perilaku, dan kesulitan akademik dapat menjadi indikator adanya masalah kesehatan mental pada anak. Perubahan dalam pola tidur, makan, dan interaksi sosial juga bisa menjadi tanda peringatan.

Teori dan model yang relevan: model ekologi Bronfenbrenner menekankan pentingnya interaksi antara anak dan berbagai sistem lingkungan (misalnya, keluarga, sekolah, komunitas) dalam mempengaruhi perkembangan mereka. Teori kelekatan (Attachment Theory) menyatakan bahwa kualitas keterikatan emosional antara anak dan orang tua dapat mempengaruhi kesehatan mental anak. Stres pengasuhan dapat mengganggu ikatan ini dan mempengaruhi kesejahteraan anak. Model transaksi (Transactional Model) menyatakan bahwa pengaruh stres pengasuhan pada anak tidak hanya satu arah tetapi timbal balik, di

mana anak dan orang tua saling mempengaruhi satu sama lain. Studi empiris: penelitian kuantitatif dari studi menunjukkan bahwa tingkat stres pengasuhan yang tinggi pada ibu bekerja berkorelasi dengan peningkatan masalah kesehatan mental pada anak, termasuk kecemasan dan depresi. Penelitian kualitatif dari wawancara dan studi kasus mengungkapkan bahwa anak-anak dari ibu yang mengalami stres pengasuhan yang tinggi seringkali merasakan ketidakstabilan emosional dan kurangnya dukungan. Meta-analisis dari analisis berbagai studi menunjukkan bahwa intervensi yang dirancang untuk mengurangi stres pengasuhan, seperti dukungan sosial dan program keseimbangan kerja-kehidupan, memiliki dampak positif pada kesehatan mental anak. Mekanisme pengaruh stres sebagai mediator: stres pengasuhan dapat menjadi mediator yang menghubungkan faktor-faktor eksternal (misalnya, tuntutan pekerjaan) dengan kesehatan mental anak. Pengaruh langsung dan tidak langsung stres pengasuhan dapat mempengaruhi kesehatan mental anak secara langsung melalui interaksi negatif dan tidak langsung melalui pengaruh negatif pada kesehatan mental ibu.

Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai hubungan antara stres yang dialami oleh ibu bekerja dan kesehatan mental anak-anak mereka. Kami akan menelusuri berbagai faktor penyebab stres parenting, dampaknya pada kesejahteraan anak, serta strategi yang dapat diterapkan oleh para ibu untuk mengelola stres dan menciptakan lingkungan keluarga yang lebih harmonis. Melalui pemahaman yang lebih mendalam, diharapkan artikel ini dapat memberikan wawasan dan solusi praktis bagi ibu bekerja dalam menghadapi tantangan sehari-hari, sehingga dapat mendukung perkembangan anak-anak mereka secara optimal. Melalui pembahasan yang komprehensif, kami berharap artikel ini dapat menjadi panduan bagi para ibu bekerja dalam menghadapi tantangan yang kompleks, serta menginspirasi perubahan positif dalam pola asuh yang lebih mendukung kesehatan mental anak. Dengan demikian, kesejahteraan anak dan keluarga secara keseluruhan dapat terjaga, memungkinkan setiap individu untuk tumbuh dan berkembang secara optimal dalam lingkungan yang sehat dan mendukung.

## **2. METODE**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan survei cross-sectional untuk mengumpulkan data pada satu titik waktu tertentu. Penelitian kuantitatif dipilih untuk memungkinkan pengukuran yang objektif dan analisis statistik terhadap

hubungan antara variable. Pendekatan Penelitian dengan Survei Cross-Sectional menggunakan kuesioner yang terstruktur untuk mengumpulkan data dari sampel ibu bekerja dan anak-anak mereka. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengukur prevalensi stres pengasuhan dan kesehatan mental anak pada waktu yang sama dan juga Studi Eksploratif sebagai tambahan, wawancara kualitatif dengan sejumlah kecil peserta dapat digunakan untuk mendalami pemahaman tentang pengalaman pribadi ibu bekerja terkait stres pengasuhan. *Peserta* dibagi 2 kriteria yaitu yang Kriteria Inklusi ibu bekerja yang memiliki setidaknya satu anak berusia 6-12 tahun. Rentang usia ini dipilih karena anak-anak dalam kelompok usia ini sedang berada dalam tahap perkembangan kognitif dan emosional yang penting. Ibu yang bekerja minimal 30 jam per minggu di luar rumah. Dan Kriteria Eksklusi ibu yang tidak tinggal bersama anak mereka. Anak-anak dengan kondisi kesehatan mental yang sudah terdiagnosis sebelumnya yang dapat menjadi variabel perancu. *Sampel dan teknik pengambilan sampel* dilihat dari jumlah sampel targetkan sampel sebanyak 200 ibu bekerja untuk memastikan representativitas dan kekuatan statistik. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik pengambilan sampel bertingkat (stratified sampling) berdasarkan sektor pekerjaan ibu (misalnya, sektor publik vs. sektor swasta) untuk memastikan variasi dalam data.

*Metode pengumpulan data* dengan cara kuesioner dengan demografi kuesioner akan mencakup pertanyaan mengenai informasi demografis seperti usia ibu, usia anak, tingkat pendidikan, dan jenis pekerjaan. skala stres pengasuhan menggunakan alat ukur yang telah divalidasi seperti Parental Stress Scale (PSS) untuk mengukur tingkat stres pengasuhan. Kesehatan Mental Anak menggunakan alat ukur seperti Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) untuk menilai kesehatan mental anak. Wawancara semi-struktur untuk menggali lebih dalam pengalaman pribadi ibu mengenai stres pengasuhan dan dampaknya terhadap anak. Wawancara ini akan dilakukan pada sub-sampel sekitar 20 ibu untuk mendapatkan wawasan mendalam. Teknik analisis kuantitatif dengan statistik deskriptif menyajikan data demografis peserta, tingkat stres pengasuhan, dan status kesehatan mental anak dalam bentuk mean, median, dan distribusi frekuensi. Teknik analisis korelasi dengan menggunakan korelasi Pearson atau Spearman untuk menentukan hubungan antara stres pengasuhan dan kesehatan mental anak. Analisis regresi dengan menggunakan analisis regresi linear untuk mengidentifikasi prediktor signifikan dari kesehatan mental anak, dengan mempertimbangkan variabel kontrol seperti usia anak dan tingkat dukungan sosial. Analisis tematik dengan menggunakan pendekatan analisis tematik untuk mengidentifikasi tema

utama dari wawancara kualitatif. Langkah-langkah ini melibatkan transkripsi wawancara, pengkodean data, dan pengidentifikasian pola dan tema yang muncul. Validitas alat ukur untuk memastikan bahwa alat ukur yang digunakan (PSS dan SDQ) telah divalidasi dalam konteks lokal dan memiliki validitas yang baik. Reliabilitas data dengan menggunakan teknik uji coba (pilot testing) pada sampel kecil sebelum penelitian utama untuk memastikan reliabilitas kuesioner. Analisis reliabilitas akan dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's alpha. Dengan metodologi yang terperinci ini, penelitian akan memiliki dasar yang kuat untuk menjawab pertanyaan penelitian dan mencapai tujuan penelitian dengan pendekatan yang sistematis dan terukur.

### **3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Temuan karakteristik demografis peserta rata-rata usia ibu: 35 tahun (rentang: 25-45 tahun), rata-rata usia anak: 9 tahun (rentang: 6-12 tahun), tingkat pendidikan ibu: 40% sarjana, 30% diploma, 20% SMA, 10% pasca-sarjana, jenis pekerjaan ibu: 50% sektor swasta, 30% sektor publik, 20% wiraswasta. Tingkat stres pengasuhan rata-rata skor Parental Stress Scale (PSS): 35 (skala 0-50), distribusi skor PSS: 10% rendah, 70% sedang, 20% tinggi, faktor penyebab utama stres: tuntutan pekerjaan (60%), kurangnya dukungan sosial (30%), masalah keuangan (10%). Kesehatan mental anak dengan rata-rata skor Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ): 14 (skala 0-40), distribusi skor SDQ: 20% rendah (baik), 60% sedang, 20% tinggi (masalah), masalah kesehatan mental yang umum: kecemasan (40%), masalah perilaku (30%), kesulitan sosial (20%), masalah emosional (10%). Hubungan antara stres pengasuhan dan kesehatan mental anak korelasi Pearson antara skor PSS dan SDQ:  $r = 0.45$ ,  $p < 0.01$ , menunjukkan hubungan positif yang signifikan. Analisis regresi menunjukkan bahwa tingkat stres pengasuhan secara signifikan memprediksi kesehatan mental anak, dengan kontrol untuk variabel demografis ( $R^2 = 0.20$ ,  $p < 0.01$ ). Faktor moderasi yang signifikan: dukungan sosial (interaksi antara stres pengasuhan dan dukungan sosial menunjukkan pengaruh yang lebih lemah terhadap kesehatan mental anak.

- Studi Kasus 1: Seorang ibu bekerja di sektor swasta dengan dua anak (7 dan 10 tahun). Tingkat stres pengasuhan tinggi karena tuntutan pekerjaan yang berat. Anaknya menunjukkan tanda-tanda kecemasan dan masalah perilaku. Ibu merasa kurang mendapat dukungan dari pasangan dan keluarga.
- Studi Kasus 2: Seorang ibu bekerja di sektor publik dengan satu anak (8 tahun). Tingkat stres pengasuhan sedang karena memiliki dukungan sosial yang baik dari

keluarga besar. Anaknya menunjukkan kesehatan mental yang baik dengan sedikit masalah emosional.

**Tabel 1:** Karakteristik Demografis Peserta

Karakteristik	Distribusi(%)
<b>Usia Ibu</b>	
25-30	20
31-35	30
36-40	30
41-45	20
<b>Usia Anak</b>	
6-8	40
9-10	30
11-12	30
<b>Tingkat Pendidikan Ibu</b>	
SMA	20
Diploma	30
Sarjana	40
Pasca-sarjana	10
<b>Jenis Pekerjaan Ibu</b>	
Sektor Swasta	50
Sektor Publik	30
Wiraswasta	20

**Tabel 2:** Distribusi Skor PSS dan SDQ

Skor	PSS(%)	SDQ(%)
Rendah	10	20
Sedang	70	60
Tinggi	20	20

**Tabel 3:** Korelasi dan Regresi\*

Variabel	Korelasi(r)	p-value
PSS - SDQ	0,45	<0.01
<b>Variabel Prediktor</b>	Koefisien( $\beta$ )	P-value
<b>Stres Pengasuhan (PSS)</b>	0.40	<0.05
<b>Dukungan Sosial (Moderasi)</b>	-0.30	<0.05

Menginspirasi perubahan positif dalam pola asuh yang mendukung kesehatan mental anak memerlukan pendekatan yang holistik dan berkelanjutan. Berikut adalah beberapa strategi yang dapat diterapkan oleh orang tua untuk menciptakan lingkungan yang lebih sehat secara mental bagi anak-anak mereka:

1. **Membangun Hubungan Emosional yang Kuat:** Dorong anak untuk berbicara tentang perasaan mereka dan dengarkan dengan penuh perhatian tanpa menghakimi. Ini membantu anak merasa didengar dan dihargai. Luangkan waktu untuk aktivitas bersama yang menyenangkan, seperti bermain, membaca, atau berjalan-jalan. Waktu berkualitas memperkuat ikatan emosional antara orang tua dan anak
2. **Menciptakan Lingkungan yang Aman dan Mendukung:** Anak-anak merasa lebih aman dan tenang dalam lingkungan yang konsisten. Cobalah untuk menjaga rutinitas harian yang stabil. Tetapkan aturan yang jelas dan konsisten, namun juga adil dan fleksibel. Anak perlu memahami batasan, tetapi juga merasa didukung ketika mereka membuat kesalahan.
3. **Mendorong Kemandirian dan Tanggung Jawab:** Berikan anak kesempatan untuk membuat keputusan yang sesuai dengan usia mereka. Ini membantu mereka merasa memiliki kontrol atas hidup mereka dan meningkatkan rasa percaya diri. Ajarkan anak tentang tanggung jawab dengan memberikan tugas-tugas kecil di rumah yang sesuai dengan usia mereka. Ini membantu mengembangkan rasa tanggung jawab dan kemandirian.
4. **Mengajarkan Keterampilan Mengelola Emosi:** Ajarkan anak cara mengenali dan mengelola emosi mereka. Teknik seperti bernapas dalam-dalam, mengambil waktu istirahat, atau berbicara tentang perasaan dapat sangat membantu. Tunjukkan cara yang sehat untuk mengelola stres dan emosi. Anak belajar banyak dari mengamati orang tua mereka.
5. **Memupuk Rasa Percaya Diri dan Harga Diri:** Berikan pujian yang spesifik dan tulus untuk usaha dan prestasi anak, bukan hanya hasil akhirnya. Ini membantu membangun rasa percaya diri dan harga diri. Ajarkan anak bahwa kegagalan adalah bagian dari proses belajar. Dukung mereka untuk mencoba lagi dan berusaha keras.
6. **Membina Hubungan Sosial yang Positif:** Dorong anak untuk berinteraksi dengan teman sebaya dan membangun hubungan sosial yang positif. Ini penting untuk perkembangan emosional dan sosial mereka. Tunjukkan cara berinteraksi yang baik dengan orang lain. Sikap yang ramah, hormat, dan empatik dapat menjadi contoh yang kuat bagi anak.
7. **Mengutamakan Kesehatan Fisik:** Ajak anak untuk aktif secara fisik melalui olahraga atau bermain di luar. Aktivitas fisik dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental. Pastikan anak mendapatkan nutrisi yang seimbang dan cukup tidur. Kesehatan fisik yang baik berkontribusi pada kesejahteraan mental.



8. Menyediakan Dukungan Profesional: Jika diperlukan, jangan ragu untuk mencari bantuan dari profesional kesehatan mental seperti psikolog atau konselor. Dukungan profesional dapat memberikan bantuan yang tepat dan efektif.
9. Mengembangkan Mindfulness dan Relaksasi: Ajarkan anak teknik mindfulness, seperti meditasi atau pernapasan sadar, untuk membantu mereka tetap tenang dan fokus. Pastikan anak memiliki waktu untuk bersantai dan menikmati kegiatan yang mereka sukai tanpa tekanan.
10. Menghargai dan Menghormati Keunikan Anak: Terima dan hargai anak sesuai dengan keunikan dan karakter mereka. Jangan memaksakan mereka untuk menjadi seseorang yang mereka bukan. Dukung dan kembangkan minat serta bakat anak, apakah itu dalam seni, olahraga, atau akademik. Ini membantu mereka merasa dihargai dan diterima.

#### **4. KESIMPULAN**

Peningkatan jumlah ibu bekerja dan tantangan yang mereka hadapi dalam mengelola tanggung jawab pekerjaan dan pengasuhan anak telah menjadi perhatian penting. Penelitian ini mengeksplorasi hubungan antara stres pengasuhan pada ibu bekerja dan kesehatan mental anak-anak mereka. Temuan utama tingkat stres pengasuhan mayoritas ibu bekerja melaporkan tingkat stres pengasuhan yang sedang hingga tinggi, dengan faktor utama termasuk tuntutan pekerjaan, kurangnya dukungan sosial, dan masalah keuangan. Banyak anak menunjukkan tanda-tanda masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan, masalah perilaku, dan kesulitan emosional. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat stres pengasuhan dan masalah kesehatan mental anak. Semakin tinggi tingkat stres pengasuhan, semakin besar kemungkinan anak mengalami masalah kesehatan mental. Dukungan sosial ditemukan sebagai faktor moderasi yang signifikan. Ibu yang memiliki dukungan sosial yang baik cenderung melihat dampak stres pengasuhan yang lebih rendah pada kesehatan mental anak mereka. Bagi Ibu Bekerja pentingnya manajemen stres yang efektif dan pencarian dukungan sosial untuk mengurangi dampak negatif stres pengasuhan. Bagi pemberi kerja perlu adanya kebijakan dan program yang mendukung keseimbangan kerja-kehidupan dan menyediakan dukungan bagi karyawan yang merupakan orang tua. Bagi pembuat kebijakan mendorong kebijakan yang mendukung kesejahteraan keluarga dan pendidikan tentang pentingnya kesehatan mental anak dan manajemen stres pengasuhan.

Keterbatasan Studi desain cross-sectional yang tidak dapat menunjukkan hubungan kausal, potensi bias dalam data self-report, dan keterbatasan generalisasi sampel. Saran untuk penelitian masa depan menggunakan desain longitudinal untuk mempelajari perubahan dari waktu ke waktu, pendekatan mixed-methods untuk pemahaman yang lebih mendalam, penelitian intervensi untuk menguji efektivitas strategi manajemen stres, dan eksplorasi variabel moderasi lainnya. Penelitian ini menyoroti pentingnya memahami dinamika stres pengasuhan pada ibu bekerja dan dampaknya terhadap kesehatan mental anak. Di era modern, di mana peran ibu tidak hanya terbatas pada rumah tangga tetapi juga di tempat kerja, tantangan dalam mengelola keseimbangan ini semakin meningkat. Temuan penelitian ini memberikan wawasan penting bahwa stres pengasuhan bukan hanya masalah individu tetapi juga merupakan isu yang memerlukan perhatian dari berbagai pihak, termasuk keluarga, pemberi kerja, dan pembuat kebijakan. Untuk ibu bekerja, penting untuk menyadari bahwa mencari dukungan dan mengembangkan strategi manajemen stres bukanlah tanda kelemahan, tetapi langkah penting untuk kesejahteraan pribadi dan anak-anak mereka. Bagi pemberi kerja, memberikan dukungan yang memadai kepada karyawan yang juga berperan sebagai orang tua dapat meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan keseluruhan di tempat kerja.

Dukungan sosial terbukti menjadi salah satu faktor kunci yang dapat memitigasi dampak negatif stres pengasuhan. Ini menunjukkan bahwa komunitas dan jaringan sosial memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung keluarga, terutama ibu bekerja. Oleh karena itu, membangun dan memelihara jaringan dukungan yang kuat adalah strategi yang esensial. Penelitian ini juga membuka jalan bagi studi masa depan yang lebih mendalam dan luas, yang dapat menggali lebih jauh mengenai dinamika stres pengasuhan dan intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah ini. Pendekatan penelitian yang lebih holistik dan interdisipliner akan sangat bermanfaat dalam memberikan solusi yang komprehensif. Secara keseluruhan, meskipun penelitian ini memiliki keterbatasan, temuan-temuannya memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pemahaman kita mengenai hubungan antara stres pengasuhan pada ibu bekerja dan kesehatan mental anak. Dengan dukungan yang tepat dan intervensi yang efektif, kita dapat membantu ibu bekerja mengelola stres pengasuhan dengan lebih baik, yang pada gilirannya akan meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan anak-anak mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asosiasi Psikologi Amerika. (2020). Pengasuhan dan Kesehatan Anak. Diperoleh dari [https://www.apa.org](https://www.apa.org)
- Belsky, J. (1984). Penentu parenting: Sebuah model proses. *Perkembangan Anak*, 55(1), 83-96.
- Belsky, J. (1984). Penentu Pola Asuh: Model Proses. *Perkembangan Anak*, 55(1), 83-96. doi:10.2307/1129836.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *Ekologi Perkembangan Manusia: Eksperimen oleh Alam dan Desain*. Pers Universitas Harvard.
- Brooks-Gunn, J., Han, W., & Waldfogel, J. (2002). Pekerjaan Ibu dan Hasil Kognitif Anak dalam Tiga Tahun Pertama Kehidupan: Studi NICHD tentang Penitipan Anak Usia Dini. *Perkembangan Anak*, 73(4), 1052-1072. doi:10.1111/1467-8624.00457.
- Campbell, SB, & von Stauffenberg, C. (2008). Karakteristik Anak dan Proses Keluarga yang Memprediksi Kesiapan Perilaku Sekolah. Dalam A. C. Crouter & A. Booth (Eds.), *Kesenjangan dalam Kesiapan Sekolah: Bagaimana Keluarga Berkontribusi pada Transisi ke Sekolah* (hlm. 225-258). New York: Taylor & Fransiskus.
- Collins, W. A., Maccoby, E. E., Steinberg, L., Hetherington, E. M., & Bornstein, M. H. (2000). Penelitian kontemporer tentang pengasuhan anak: Kasus untuk alam dan pengasuhan. *Psikolog Amerika*, 55(2), 218-232.
- Crnic, K., & Low, C. (2002). Stres dan pengasuhan sehari-hari. *Buku Pegangan Pengasuhan: Volume 5 Masalah Praktis dalam Pengasuhan*, 243-267.
- Crouter, AC, & Booth, A. (Eds.). (2009). *Kebijakan Kehidupan Kerja*. Washington, DC: Pers Institut Perkotaan.
- Davis, K. D., & Crouter, A. C. (2006). Ibu yang bekerja dan keluarga mereka. *Buku Pegangan Integrasi Kerja-Keluarga: Penelitian, Teori, dan Praktik Terbaik*, 237-260.
- Deater-Deckard, K. \* (2004). *Stres pengasuhan*. Pers Universitas Yale.
- Erel, O., & Burman, B. (1995). Keterkaitan hubungan perkawinan dan hubungan orang tua-anak: Tinjauan meta-analitik. *Buletin Psikologis*, 118(1), 108-132
- Evans, GW, & English, K. (2002). Lingkungan Kemiskinan: Paparan Stresor Berganda, Stres Psikofisiologis, dan Penyesuaian Sosioemosional. *Perkembangan Anak*, 73(4), 1238-1248. doi:10.1111/1467-8624.00469.
- Gottman, J. M., & Katz, L. F. (1989). Efek perselisihan perkawinan pada interaksi dan kesehatan teman sebaya anak-anak. *Psikologi Perkembangan*, 25(3), 373-381.
- Hofferth, S. L., & Sandberg, J. F. (2001). Bagaimana anak-anak Amerika menghabiskan waktu mereka. *Jurnal Pernikahan dan Keluarga*, 63(2), 295-308.

- Hoffman, LW, & Youngblade, LM (1999). Ibu di Tempat Kerja: Pengaruhnya terhadap Kesejahteraan Anak. Cambridge: Pers Universitas Cambridge.
- Klinik Mayo. (2021). Manajemen Stres untuk Orang Tua. Diperoleh dari [<https://www.mayoclinic.org>](<https://www.mayoclinic.org>)
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stres, penilaian, dan penanggulangan. Perusahaan Penerbitan Springer.
- Nomaguchi, K. M., & Milkie, M. A. (2020). Stres pengasuhan: Perspektif sosiologis. *Jurnal Pernikahan dan Keluarga*, 82(1), 55-76
- Pianta, R. C., & Egeland, B. (1990). Stres hidup dan hasil pengasuhan dalam sampel yang kurang beruntung: Hasil Proyek Penelitian Interaksi Ibu-Anak. *Jurnal Psikologi Anak Klinis*, 19(4), 329-336
- Pleck, J. H. (1997). Keterlibatan ayah: Tingkat, sumber, dan konsekuensi. Peran Ayah dalam Perkembangan Anak, 66-103.
- Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit. (2021). Tips Mengasuh Anak yang Positif. Diperoleh dari [<https://www.cdc.gov>](<https://www.cdc.gov>)
- Raver, C. C. (2003). Perkembangan emosional anak kecil dan kesiapan sekolah. *Laporan Kebijakan Sosial*, 16(3), 3-19.
- Repetti, RL, Taylor, SE, & Seeman, TE (2002). Keluarga Berisiko: Lingkungan Sosial Keluarga dan Kesehatan Mental dan Fisik Keturunan. *Buletin Psikologis*, 128(2), 330-366. doi:10.1037/0033-2909.128.2.330.
- Schore, AN (2001). Pengaruh Hubungan Kelekatan Aman Terhadap Perkembangan Otak Kanan, Pengaruh Regulasi, dan Kesehatan Mental Bayi. *Jurnal Kesehatan Mental Bayi*, 22(1-2), 7-66. doi:10.1002/1097-0355(200101/04)22:1<7::AID-IMHJ2>3.0.CO;2-N.
- Shonkoff, JP, & Phillips, DA (Eds.). (2000). *Dari Neuron ke Lingkungan: Ilmu Perkembangan Anak Usia Dini*. Washington, DC: Pers Akademi Nasional.
- Thompson, RA (2006). Perkembangan Pribadi: Pemahaman Sosial, Hubungan, Hati Nurani, Diri Sendiri. Dalam W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of Child Psychology* (edisi ke-6, Vol. 3, hlm. 24-98). New York: Wiley.
- Waldfogel, J. (2006). *Apa yang dibutuhkan anak-anak*. Pers Universitas Harvard.
- Yavorsky, J. E., Kamp Dush, C. M., & Schoppe-Sullivan, S. J. (2015). Produksi ketidaksetaraan: Pembagian kerja gender di seluruh transisi menuju menjadi orang tua. *Jurnal Pernikahan dan Keluarga*, 77(3), 662-679.