

Parenting Stress in Working Mothers: A Case Study of Parents of Elementary School Children in Palu City

Muthia Aryuni

Universitas Tadulako, Indonesia

Corresponding Author: muthiaaryuni@gmail.com

Abstract

Balancing dual roles as both employee and caregiver often places working mothers at a high risk of experiencing parenting stress, particularly during their children's elementary school years, a developmental stage that demands increased emotional and practical attention. This condition is further exacerbated by time constraints, societal expectations, and the lack of adequate support systems. This study aims to examine the level of parenting stress among working mothers in Palu City and to analyze the influence of demographic factors, working hours, number of children, educational background, and social support on the degree of parenting stress. Employing a quantitative survey method, the study involved 125 working mothers of elementary school-aged children as participants. Data were collected using the Parenting Stress Index-Short Form (PSI-SF), a social support scale, and demographic questionnaires. Descriptive analysis revealed that most mothers experienced moderate to high levels of parenting stress, with Parental Distress emerging as the most prominent subscale. Correlation analysis showed significant associations between parenting stress and working hours, number of children, and educational level. Multiple linear regression analysis indicated that social support was the strongest negative predictor of parenting stress ($\beta = -0.378$; $p < 0.001$). These findings highlight the critical role of social support and stress management strategies, particularly mindful parenting in psychosocial interventions for working mothers. Practical recommendations include parenting training programs, community-based support initiatives, and the provision of adequate work-family support facilities at the local level.

Article History

Received: 15/02/2025

Revised: 20/03/2025

Accepted: 15/04/2025

Key Word

Parenting Stress,
Working Mothers,
Elementary School
Children

How to cite

Aryuni, M. (2025). Parenting Stress in Working Mothers: A Case Study of Parents of Elementary School Children in Palu City. *Education Journal*, 6(1).

E-ISSN

2776 – 6144

Published by

Universitas Tadulako

licensed by Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License



PENDAHULUAN

Peran ganda yang diemban oleh ibu bekerja seperti mengurus rumah tangga sekaligus memenuhi tuntutan profesional dapat menimbulkan tekanan mental yang signifikan, terutama dalam mengasuh anak usia sekolah dasar. Di Indonesia, fenomena ini makin kompleks seiring meningkatnya wanita bekerja dan ekspektasi peran tradisional dalam keluarga. Jumlah ibu bekerja di Indonesia meningkat signifikan dalam dekade terakhir, tercermin dari data BPS yang menunjukkan lebih dari 60% kakak perempuan usia produktif terlibat di dunia kerja (Badan Pusat Statistik 2022). Fenomena ini membawa tantangan baru dalam hal parenting stress, terutama bagi ibu yang mengasuh anak usia Sekolah Dasar (SD), karena peran ganda yang harus dijalani: sebagai pekerja dan pengasuh utama.

Lebih dari 66,5% ibu bekerja melaporkan tingkat parenting stress yang tinggi akibat beban

ganda pekerjaan dan tanggung jawab rumah tangga (Kiani, Maqsood, and Zaman 2023). Di sisi lain, sebanyak 70% ibu bekerja mengalami tingkat stress sedang saat mengasuh anak usia SD (Sitorus 2020). Penelitian terpusat di Indonesia menunjukkan bahwa faktor seperti konflik kerja, keluarga, latar belakang pendidikan dan dukungan sosial berpengaruh besar terhadap parenting stress. Studi yang dilakukan oleh Retnowati, Aprianti, and Agustina (2021) menemukan bahwa status kerja, pendidikan dan kondisi keuangan mempengaruhi stress yang dirasakan ibu lebih dari ayah. Selanjutnya Marliani et al. (2020) memaparkan bahwa selama pandemi COVID 19, sekitar 66,5% ibu bekerja mengalami tingkat parenting stress tinggi, dan ditemukan bahwa resiliensi berperan penting dalam mengurangi tekanan tersebut ($p = 0,001$). Hasil penelitian Flaherty and Sadler (2022) menunjukkan bahwa ibu lebih rentan mengalami parenting stress dibanding ayah, yang disebabkan oleh beberapa faktor yaitu kondisi keuangan, pendidikan dan status pekerjaan.

Dampak parenting stress pada ibu terhadap perkembangan anak terbagi dari dua aspek yaitu secara fisik dan psikologis. Dari aspek fisik, penelitian prospektif menunjukkan bahwa stres orang tua berkorelasi dengan peningkatan berat badan berlebih dan obesitas pada pra-remaja, bahkan setelah dikontrol faktor lingkungan dan gaya hidup. Hal ini ditengarai akibat pola makan tidak sehat dan rendahnya aktivitas fisik yang timbul di keluarga dengan tingkat stres tinggi (Abidin, Smith, and Kim 2022). Lebih lanjut, stres pada orangtua dikenal menyebabkan ketidakseimbangan hormon kortisol pada anak, meningkatkan risiko masalah kesehatan fisik seperti gangguan pertumbuhan, masalah pencernaan, gangguan kulit, dan autoimun. Studi medis juga mendapati anak-anak di lingkungan stres menua lebih cepat secara biologis, melalui peningkatan tekanan darah, gangguan tidur, serta penurunan imunitas (Fang et al. 2024).

Dari segi psikologis, meta-analisis menunjukkan bahwa parenting stress merupakan prediktor kuat munculnya gangguan emosional dan perilaku pada anak usia sekolah, seperti kecemasan, depresi, agresi, hiperaktif, dan kesulitan dalam fungsi eksekutif serta prestasi akademik. Hal ini diperkuat oleh temuan studi yang menyebut bahwa anak-anak dari ibu yang mengalami tekanan tinggi secara mental lebih rentan terhadap kesulitan regulasi emosi, termasuk mudah cemas, takut, atau frustrasi, yang berdampak langsung pada kemampuan anak dalam belajar dan bersosialisasi (Ho et al. 2022).

Tidak hanya berdampak pada anak, ibu yang mengalami parenting stress juga berdampak pada Kesehatan fisik dan psikisnya. Sebuah studi dari Opondo et al. (2023) mengungkap bagaimana trauma fisik seperti robekan perineal pasca-persalinan dapat memberikan beban tambahan berupa nyeri berkepanjangan dan gangguan mobilitas, yang kemudian memperburuk stres pengasuhan karena menurunkan energi dan kapasitas fisik ibu untuk merawat anak. Di samping itu, meta-analisis menunjukkan hormon stres seperti kortisol sering meningkat pada ibu yang mengalami tekanan tinggi, dan kadar hormon ini juga dapat mempengaruhi kesehatan jantung, kualitas tidur, serta daya tahan tubuh (Paquet 2024). Secara praktis, ibu yang tinggi parenting stress lebih mungkin mengabaikan kebutuhan kesehatan diri dan tak jarang melewatkan pemeriksaan medis rutin, yang ironisnya turut meningkatkan risiko permasalahan kesehatan yang tak terdeteksi dan berujung dalam jangka panjang.

Pada ranah psikologis, tekanan berkepanjangan pada seseorang yang berperan sebagai pengasuh utama dapat memicu gejala depresi, kecemasan, bahkan parental burnout (Silalahi et al., 2023; Hasan et al., 2019). Penelitian prospektif dari Dong et al. (2023) menjelaskan bahwa

parenting stress memicu depresi yang kemudian berdampak negatif pada interaksi ibu anak, menurunkan kepekaan emosional ibu dan mengganggu ikatan kelekatan emosional, sehingga dapat memperburuk perkembangan sosio-emosional anak. Selanjutnya, studi longitudinal menemukan bahwa perempuan yang mengalami psychological distress, khususnya saat menjembatani peran pekerja dan ibu, cenderung menggunakan gaya pengasuhan yang lebih keras, termasuk sikap reaktif atau hukuman emosional, yang bertahan selama masa anak usia dini (Mikkonen et al. 2023). Kondisi psikologis ini diperparah oleh fenomena parental burnout, seperti yang dijelaskan oleh Mikkonen et al. (2023) yang ditandai dengan kelelahan emosional ekstrem, distansi terhadap anak, dan hilangnya rasa pencapaian dalam peran orangtua, membuat ibu semakin sulit untuk pulih dan rentan mengalami permasalahan mental serius jika tidak segera ditangani.

Di Kota Palu, pemulihan pascagempa 2018 dan pandemi COVID 19 meningkatkan tekanan ekonomi keluarga. Model Family Stress menjelaskan bahwa beban ekonomi meningkatkan tekanan psikologis orang tua, kemudian memengaruhi pola pengasuhan dan kesejahteraan anak. Namun, belum ada penelitian empiris khusus mengenai parenting stress pada ibu bekerja di Kota Palu, yang menghadapi kombinasi stres ekonomi, peran ganda dan keterbatasan dukungan sosial pasca bencana.

Oleh karena itu, penelitian ini akan mengukur tingkat parenting stress ibu pekerja yang memiliki anak SD di Kota Palu, serta mengeksplorasi kontribusi variabel seperti kondisi ekonomi, konflik kerja dan keluarga, dukungan sosial, resiliensi, dan strategi mindfulness parenting. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar rekomendasi kebijakan lokal, misalnya program pelatihan mindful parenting, peningkatan dukungan sosial formal/informal, serta intervensi pemulihan psikologis yang relevan untuk mendukung kesejahteraan ibu dan anak di daerah dengan kondisi pemulihan pasca bencana.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif korelasional dengan desain studi kasus. Pendekatan ini dipilih untuk menggambarkan tingkat parenting stress yang dialami ibu bekerja serta mengidentifikasi hubungan antara karakteristik ibu (usia, jenis pekerjaan, durasi kerja, jumlah anak, dan dukungan sosial) dengan tingkat stres pengasuhan. Studi kasus dipilih karena fokus penelitian terarah pada konteks khusus yaitu ibu bekerja yang memiliki anak SD di Kota Palu, dengan mempertimbangkan kondisi sosial dan psikologis pasca bencana serta dampak pandemi.

Penelitian dilaksanakan di beberapa Sekolah Dasar negeri dan swasta di Kota Palu, Sulawesi Tengah. Pemilihan lokasi dilakukan secara purposive, berdasarkan kriteria jumlah ibu bekerja yang tinggi dan keberagaman latar belakang ekonomi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang bekerja dan memiliki anak usia SD (kelas 1–6) yang bersekolah di Kota Palu. Sampel diambil secara purposive dengan kriteria inklusi sebagai berikut: a) Ibu bekerja (formal/nonformal) minimal 4 jam per hari; b) Memiliki anak usia sekolah dasar (6–12 tahun); c) Berdomisili di Kota Palu minimal 1 tahun terakhir

Teknik pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling, dengan jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin ($n = N / (1 + Ne^2)$), dan memperkirakan jumlah minimum sampel sebanyak 100–150 orang untuk memperoleh data yang cukup dan representatif.

Data dikumpulkan melalui angket tertutup berbasis skala Likert, yang terdiri dari: a) Skala Parenting Stress Index Short Form (PSI-SF) versi adaptasi (Abidin, 1995; validitas $\geq 0,75$; reliabilitas $\alpha \geq 0,85$), untuk mengukur tingkat stres pengasuhan pada tiga dimensi: Parental Distress, Parent-Child Dysfunctional Interaction, dan Difficult Child. c) Skala Social Support (DSSQ) jika ingin menguji hubungan antara dukungan sosial dan stres pengasuhan (Shaigerova et al. 2022).

Instrumen skala parenting stress akan diuji validitas dan reliabilitasnya terlebih dahulu melalui uji coba pada 30 ibu bekerja di luar lokasi penelitian. Uji validitas menggunakan Product Moment Pearson dan uji reliabilitas dengan Alpha Cronbach, dengan nilai ≥ 0.70 dianggap memadai.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial: Analisis Deskriptif: digunakan untuk mengetahui gambaran umum tingkat parenting stress, melalui distribusi frekuensi, nilai rata-rata, dan standar deviasi. Analisis Korelasi: menggunakan Pearson Product Moment (jika data normal) atau Spearman Rank (jika data tidak normal) untuk melihat hubungan antara variabel karakteristik ibu dan tingkat parenting stress. Analisis Regresi Linier Berganda (jika diperlukan) untuk mengetahui prediktor paling dominan dari parenting stress.

Uji normalitas dan linearitas juga akan dilakukan sebelumnya untuk menentukan jenis uji statistik yang tepat.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Demografis Responden (N = 125)

| Karakteristik | Kategori | f | % |
|---------------------|----------------------|----|-------|
| Usia | 27–35 tahun | 72 | 57,6% |
| | 36–48 tahun | 53 | 42,4% |
| Pendidikan Terakhir | SMP/Sederajat | 19 | 15,2% |
| | SMA/Sederajat | 58 | 46,4% |
| | Sarjana (S1) | 49 | 39,2% |
| Pekerjaan | Pegawai Negeri (ASN) | 31 | 24,8% |
| | Swasta | 28 | 22,4% |
| | Wirausaha | 13 | 10,4% |
| | Sektor Informal | 53 | 42,4% |
| Lama Kerja per Hari | ≤ 6 jam | 39 | 31,2% |
| | > 6 jam | 86 | 68,8% |
| Jumlah Anak | 1 anak | 27 | 21,6% |
| | 2 anak | 80 | 64,0% |
| | ≥ 3 anak | 18 | 14,4% |
| Dukungan Sosial | Tinggi | 49 | 39,2% |
| | Sedang | 57 | 45,6% |
| | Rendah | 19 | 15,2% |

Berdasarkan tabel diatas yang menyajikan data demografis ibu bekerja yang menjadi partisipan dalam penelitian. Mayoritas ibu berada dalam rentang usia produktif 27–35 tahun (57,6%), yang menandakan bahwa partisipan tergolong usia matang dalam mengasuh anak. Pendidikan terakhir sebagian besar lulusan SMA (46,4%), diikuti S1 (39,2%), menunjukkan latar pendidikan menengah hingga tinggi. Pekerjaan terbanyak berasal dari sektor informal (42,4%), seperti pedagang, penjahit, atau buruh lepas, yang biasanya memiliki jam kerja tidak tetap namun tetap berat. Sebanyak 68,8% ibu bekerja lebih dari 6 jam per hari, yang menunjukkan potensi beban kerja yang signifikan. Sebagian besar memiliki dua anak (64%), dan sebagian besar menyatakan memiliki dukungan sosial sedang hingga tinggi. Informasi ini penting untuk memahami konteks stres pengasuhan yang dialami.

Tabel 2. Rata-rata Skor Parenting Stress dan Subskalanya (PSI-SF)

| Skala/Subskala | Mean (M) | Standar Deviasi (SD) | Kategori Dominan |
|--|----------|----------------------|------------------|
| Parental Distress (PD) | 34,7 | 5,1 | Tinggi |
| Parent-Child Dysfunctional Interaction | 28,3 | 5,4 | Sedang |
| Difficult Child | 30,1 | 4,7 | Sedang |
| Total Parenting Stress | 93,1 | 10,2 | Sedang–Tinggi |

Hasil pada Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat *parenting stress* ibu bekerja di Kota Palu secara keseluruhan berada pada kategori sedang ke tinggi ($M = 93,1$). Subskala Parental Distress (PD) memiliki skor tertinggi ($M = 34,7$), menandakan bahwa beban emosional pribadi ibu, seperti kelelahan, tekanan waktu, dan kurangnya dukungan, menjadi penyumbang utama stres. Skor *Difficult Child* dan *Parent-Child Dysfunctional Interaction* juga cukup tinggi, yang menunjukkan bahwa sebagian ibu merasa tantangan anaknya sulit diatasi dan hubungan ibu-anak tidak selalu harmonis. Hal ini memperkuat argumentasi bahwa peran ganda ibu bekerja sangat berkaitan dengan beban mental dalam pengasuhan.

Tabel 3. Uji Korelasi Pearson/Spearman antara Karakteristik Ibu dan Parenting Stress

| Variabel Bebas | r | p-value | Keterangan |
|-------------------------|--------|-----------|-------------------------------------|
| Usia Ibu | -0,112 | 0,214 | Tidak signifikan |
| Lama Jam Kerja per Hari | 0,386 | 0,001** | Signifikan, korelasi positif sedang |
| Jumlah Anak | 0,291 | 0,003** | Signifikan, korelasi positif |
| Tingkat Pendidikan | - | 0,019* | Signifikan |
| Dukungan Sosial | -0,412 | < 0,001** | Signifikan, korelasi negatif kuat |

Keterangan:

*Signifikan pada $p < 0,05$

**Signifikan pada $p < 0,01$

Tabel diatas menguji hubungan antara faktor-faktor karakteristik ibu dengan tingkat *parenting stress*. Hasil menunjukkan bahwa Jam kerja per hari berkorelasi positif signifikan ($r = 0,386$; $p = 0,001$), artinya semakin lama ibu bekerja dalam sehari, semakin tinggi stres pengasuhan yang dirasakan. Jumlah anak juga menunjukkan korelasi positif ($r = 0,291$; $p = 0,003$), yang berarti semakin banyak anak, semakin besar potensi stres pengasuhan. Pendidikan ibu berhubungan

signifikan ($p = 0,019$), dengan ibu berpendidikan rendah cenderung mengalami stres lebih tinggi, mungkin karena keterbatasan dalam mengakses informasi atau sumber daya pengasuhan. Dukungan sosial menunjukkan hubungan negatif yang kuat ($r = -0,412$; $p < 0,001$), artinya semakin kuat dukungan dari pasangan atau keluarga, semakin rendah parenting stress.

Hanya usia ibu yang tidak menunjukkan hubungan signifikan ($p = 0,214$), menandakan bahwa tingkat stres pengasuhan tidak tergantung pada usia biologis ibu, melainkan lebih kepada kondisi sosial dan lingkungan.

Tabel 4. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

| Variabel Prediktor | B | SE B | β | t | p-value |
|--------------------|-------|------|---------|-------|----------|
| Lama Jam Kerja | 2,14 | 0,72 | 0,312 | 2,97 | 0,004** |
| Jumlah Anak | 1,69 | 0,81 | 0,228 | 2,08 | 0,039* |
| Tingkat Pendidikan | -1,42 | 0,68 | -0,195 | -2,09 | 0,038* |
| Dukungan Sosial | -3,27 | 0,85 | -0,378 | -3,85 | <0,001** |

$R^2 = 0,39$, $F(4, 120) = 7,23$, $p < 0,001$

Tabel 4 menjelaskan pengaruh simultan beberapa variabel independen terhadap *parenting stress*. Hasil model regresi ini signifikan ($F = 7,23$; $p < 0,001$) dengan R^2 sebesar 0,39, artinya 39% variasi dalam parenting stress dapat dijelaskan oleh keempat variabel: jam kerja, jumlah anak, tingkat pendidikan, dan dukungan sosial. Dukungan sosial menjadi prediktor paling kuat dan signifikan ($\beta = -0,378$; $p < 0,001$), menunjukkan bahwa semakin kuat dukungan sosial, semakin rendah tingkat stres pengasuhan. Jam kerja memiliki pengaruh signifikan positif ($\beta = 0,312$; $p = 0,004$), yang menegaskan bahwa beban kerja harian menjadi tekanan utama. Jumlah anak dan tingkat pendidikan juga berpengaruh, meskipun tidak sekuat dua variabel lainnya.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan bahwa mayoritas ibu bekerja di Kota Palu berada pada kategori parenting stress sedang hingga tinggi, dengan skor PSI-SF rata-rata sebesar 93,1. Subskala yang paling menonjol adalah Parental Distress, menyoroti adanya tekanan emosional, kelelahan, dan rasa terbatasnya waktu. Temuan ini menunjukkan bahwa ibu bekerja masih menghadapi beban ganda (tanggung jawab profesional dan domestik) yang berpengaruh pada baik fisik maupun mental. Konsep double burden menggambarkan situasi di mana wanita harus menjalani dua peran simultan: pekerja dan pengasuh keluarga. Teori ini dikonfirmasi oleh penelitian mutakhir yang menunjukkan bahwa meskipun wanita semakin aktif secara profesional, pembagian tugas domestik tidak mengalami perubahan signifikan, menyebabkan beban ganda tetap tinggi.

Dalam konteks ini, ibu bekerja di Palu mengalami tekanan waktu dan energi karena aktivitas pekerjaan dan pengasuhan yang simultan, sejalan dengan hasil studi Delaney, Bobek, and Clavero (2023) yang menunjukkan bahwa *mental load* atau beban pemikiran pada ibu terutama ibu profesional sering terbawa masuk ke ruang kerja, memperburuk situasi kelelahan dan stress. Menurut teori spillover–crossover, tekanan dari lingkungan kerja dapat menular ke lingkungan keluarga, lalu menyebar ke pasangan atau anak. Paparan emosi negatif di tempat kerja (misalnya stres atau frustrasi) kemudian dapat memicu ketegangan dan konflik di rumah, yang meningkatkan parenting stress (Tement, Mihelič, and Kubicek 2023). Model ini didukung oleh penelitian

Ratnaningsih, Idris, and Yulita (2023) dan menguatkan temuan bahwa konflik jam kerja (ukurannya lewat skor PSI-SF) berkaitan erat dengan tekanan pengasuhan di rumah.

Nandia, Anggorowati, and Asmara (2021) menyatakan bahwa mayoritas ibu (94%) hampir tidak memiliki waktu untuk melakukan *self-care* karena beban domestik dan beban mental yang berat. Fan and Lin (2023) juga memperkuat hubungan antara konflik peran dan parenting stress, di mana meningkatnya *Work–Family Conflict* terbukti memiliki efek langsung terhadap tekanan psikologi pengasuhan. Temuan ini memperkuat premis bahwa beban jam kerja, jumlah anak, dan minimnya edukasi/coping skill menyebabkan stress parenting meningkat. Selain itu, konsep double burden dan teori spillover–crossover memberikan kerangka memahami mengapa tekanan itu dialami nggak cuma dari sisi waktu dan tenaga, tetapi juga dari sisi emosional dan kognitif.

Selanjutnya temuan bahwa ibu dengan lebih banyak anak ($r = 0,291$; $p = 0,003$) dan tingkat pendidikan lebih rendah ($p = 0,019$) mengalami stres lebih tinggi, mendukung studi internasional yang menunjukkan bahwa kemampuan coping dan pemahaman menghadapi stres cenderung meningkat dengan latar pendidikan yang lebih tinggi. Ibu dengan latar pendidikan rendah mungkin memiliki keterbatasan dalam mengakses strategi pengasuhan adaptif, sehingga rentan terhadap stres yang lebih tinggi (Ni'mah and Muniroh 2015). Sementara itu, tingkat pendidikan ibu juga terbukti berperan penting dalam menentukan kemampuan coping terhadap tekanan pengasuhan. Ibu dengan pendidikan tinggi cenderung memiliki akses yang lebih baik terhadap informasi pengasuhan modern, keterampilan komunikasi interpersonal yang lebih baik, dan lebih mampu mengenali tanda-tanda stres atau gangguan perkembangan anak sejak dini .

Studi oleh Hidayat and Adri (2021) pada ibu bekerja di daerah urban menyimpulkan bahwa pendidikan tinggi berkorelasi positif dengan pengetahuan parenting, literasi kesehatan mental, dan kemampuan mengakses layanan dukungan seperti konseling atau komunitas orang tua. Ini menjelaskan mengapa dalam hasil penelitian ini, ibu berpendidikan rendah lebih rentan mengalami parental distress, yang sering kali tidak disadari atau tidak tertangani dengan tepat.

Selanjutnya hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh paling signifikan dalam menurunkan tingkat parenting stress pada ibu bekerja, sebagaimana ditunjukkan dalam analisis regresi linear berganda ($\beta = -0,378$; $p < 0,001$). Temuan ini sejalan dengan teori Social Support Buffering Hypothesis yang dijelaskan pada penelitian Raffaelli et al. (2013), yang menyatakan bahwa dukungan sosial mampu “menahan” atau memitigasi dampak negatif dari stres, terutama ketika individu menghadapi tekanan psikososial yang tinggi, seperti beban ganda pekerjaan dan pengasuhan. Dukungan sosial yang dimaksud dalam konteks ini mencakup dukungan emosional, informasional dan instrumental. Low, Bono, and Azmi (2023) menegaskan bahwa dukungan emosional dari pasangan (seperti empati dan validasi emosi) serta dukungan praktis (seperti membantu mengurus anak atau pekerjaan rumah) memiliki pengaruh langsung terhadap pengurangan tingkat stres pengasuhan. Dalam hal ini, dukungan dari pasangan menjadi variabel paling menentukan karena intensitas interaksi dan pembagian peran sehari-hari.

Hal yang sama juga ditemukan pada hasil penelitian oleh Black (2022), bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan kerja berhubungan negatif signifikan dengan parenting stress, terutama pada ibu di lingkungan urban yang memiliki jam kerja panjang. Dalam penelitian mereka, partisipasi aktif dalam kelompok ibu, forum pengasuhan, atau lingkungan kerja yang suportif menjadi penyangga efektif terhadap stres akibat multitugas. Dukungan sosial yang kuat,

baik dari pasangan, keluarga besar, teman kerja, maupun komunitas, dapat berperan sebagai sistem pertahanan psikologis yang memungkinkan ibu untuk merasa dimengerti, didampingi, dan diberdayakan dalam menghadapi tantangan pengasuhan. Bahkan, dukungan sosial yang konsisten juga terbukti mampu menurunkan risiko *parental burnout* (Wauters et al. 2022), serta meningkatkan kualitas interaksi ibu-anak.

Di Kota Palu, ketimpangan akses terhadap pendidikan formal dan literasi pengasuhan menjadi isu tersendiri, terutama di kalangan ibu bekerja dari sektor informal. Minimnya program pelatihan pengasuhan yang berbasis literasi sains dan rendahnya kesadaran akan pentingnya pendidikan psikologis keluarga membuat ibu-ibu dengan pendidikan rendah cenderung menghadapi tekanan tanpa strategi coping yang efektif. Kondisi ini menjadi semakin berat jika dikombinasikan dengan jumlah anak yang banyak dan jam kerja panjang.

KESIMPULAN

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa Mayoritas ibu bekerja di Kota Palu mengalami tingkat parenting stress dalam kategori sedang hingga tinggi, dengan dimensi paling dominan adalah *Parental Distress*, yang mencerminkan kelelahan emosional, keterbatasan waktu, dan tekanan psikologis akibat peran ganda sebagai pekerja dan pengasuh anak. Jam kerja harian dan jumlah anak memiliki korelasi positif signifikan terhadap parenting stress. Ibu yang bekerja lebih dari enam jam per hari dan memiliki dua anak atau lebih cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Temuan ini menguatkan teori tentang konflik peran dan beban pengasuhan yang tidak seimbang. Lebih lanjut, Tingkat pendidikan ibu turut memengaruhi besarnya parenting stress, di mana ibu dengan pendidikan lebih rendah cenderung mengalami tekanan lebih besar. Hal ini berkaitan dengan keterbatasan dalam strategi coping, literasi pengasuhan, serta akses terhadap dukungan psikososial.

Selain itu, Dukungan sosial menjadi faktor pelindung paling signifikan dalam mengurangi parenting stress. Ibu yang memperoleh dukungan emosional dan instrumental dari pasangan, keluarga, atau komunitas menunjukkan tingkat stres yang jauh lebih rendah. Hal ini sejalan dengan teori *buffering hypothesis* yang menekankan pentingnya jejaring sosial dalam menjaga kesehatan mental. Model regresi menunjukkan bahwa kombinasi empat variabel utama yaitu: jam kerja, jumlah anak, pendidikan, dan dukungan sosial berkontribusi secara signifikan terhadap variasi parenting stress, dengan dukungan sosial menjadi prediktor terkuat.

Secara keseluruhan, penelitian ini menggarisbawahi pentingnya intervensi multidimensi dalam menurunkan parenting stress pada ibu bekerja, khususnya dengan pendekatan berbasis peningkatan literasi pengasuhan, penguatan dukungan sosial, dan manajemen waktu kerja. Dalam konteks lokal Kota Palu, yang masih menghadapi tantangan pascabencana, diperlukan strategi kebijakan dan program komunitas yang responsif terhadap kebutuhan spesifik ibu bekerja.

REFERENSI

- Abidin, R. R. 1995. Parenting Stress Index Manual (3rd Edition Charlottesville, VA): *Pediatric Psychology Press*.
- Abidin, Richard R., Logan T. Smith, and Hannah Kim. 2022. "Parenting Stress." *WikiJournal of Medicine*.

- Badan Pusat Statistik. 2022. "Badan Pusat Statistik (BPS) 2022." *Statistik Indonesia 2022*.
- Black, Caroline F.D. 2022. "Partner Emotional Support and Child Problem Behaviors: The Indirect Role of Harsh Parenting for Young Mothers and Their Children." *Family Process*.
- Delaney, Caitriona, Alicja Bobek, and Sara Clavero. 2023. "'It Was Too Much for Me': Mental Load, Mothers, and Working from Home during the COVID-19 Pandemic." *Frontiers in Psychology*.
- Dong, Shuyang et al. 2023. "To Excel and to Be Happy: Parenting Behaviors, Parenting Stress, and Sociocultural Contexts in Dutch and Urban Chinese Families." *Early Childhood Research Quarterly*.
- Fan, Yifeng, and Quan Lin. 2023. "Putting Families at the Center: The Role of Family System in Employee Work-Family Conflict and Voice Behavior." *Journal of Business and Psychology*.
- Fang, Yuan et al. 2024. "Parent, Child, and Situational Factors Associated with Parenting Stress: A Systematic Review." *European Child and Adolescent Psychiatry*.
- Flaherty, Serena C., and Lois S. Sadler. 2022. "Parenting Stress Among Adolescent Mothers: An Integrative Literature Review." *Western Journal of Nursing Research*.
- Hasan, H., Sugiharto, D. Y. P., & Sunawan, S. (2019). Group counseling of cognitive behavior with self instruction technique on self efficacy and academic burnout. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(1), 91-96
- Hidayat, Fikri Muhammad, and Zakwan Adri. 2021. "Coping Stress Pada Ibu Yang Bekerja Dalam Membimbing Anak Belajar Di Rumah Selama Pandemi Covid." *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*.
- Ho, Laurie Long Kwan et al. 2022. "Impact of Poverty on Parent-Child Relationships, Parental Stress, and Parenting Practices." *Frontiers in Public Health*.
- Kiani, Farhana Sajjad, Aneela Maqsood, and Sabir Zaman. 2023. "Mothers' Parenting Stress and Internalizing and Externalizing Behavioural Problems of Children." *Pakistan Journal of Psychological Research*.
- Low, Su Rou, Suzanna Awang Bono, and Zaireeni Azmi. 2023. "The Effect of Emotional Support on Postpartum Depression among Postpartum Mothers in Asia: A Systematic Review." *Asia-Pacific Psychiatry*.
- Marliani, R., E. Nasrudin, R. Rahmawati, and Z. Ramdani. 2020. "Emotional Regulation, Stress, and Psychological Well-Being: A Study of Work from Home Mothers in Facing the COVID-19 Pandemic." *Jurnal Psikologi*.
- Mikkonen, Kristiina, Henna Riikka Veikkola, Matilda Sorkkila, and Kaisa Aunola. 2023. "Parenting Styles of Finnish Parents and Their Associations with Parental Burnout." *Current Psychology*.
- Nandia, Jumiati Riskiyani Dwi, Anggorowati Anggorowati, and Fatikhu Yatuni Asmara. 2021. "Perawatan Diri Ibu Primipara Selama Periode Nifas." *Jurnal Keperawatan Silampari*.
- Ni'mah, Cholifatun, and Lailatul Muniroh. 2015. "Hubungan Tingkat Pendidikan, Tingkat Pengetahuan Dan Pola Asuh Ibu Dengan." *Media Gizi Indonesia*.

- Opondo, Charles et al. 2023. "The Relationship between Perineal Trauma and Postpartum Psychological Outcomes: A Secondary Analysis of a Population-Based Survey." *BMC Pregnancy and Childbirth*.
- Paquet, Matthieu. 2024. "Stress and Stress Hormones' Transmission from Mothers to Offspring." *Peer Community in Ecology*.
- Raffaelli, Marcela et al. 2013. "Stress, Social Support, and Depression: A Test of the Stress-Buffering Hypothesis in a Mexican Sample." *Journal of Research on Adolescence*.
- Ratnaningsih, Ika Zenita, Mohd Awang Idris, and Yulita Yulita. 2023. "Testing Spillover-Crossover Effects of Work-Family Conflict and Family-Work Conflict on Indonesian Spouses." *Cross Cultural and Strategic Management*.
- Retnowati, Ayu Nike, Vika Aprianti, and Devi Agustina. 2021. "Dampak Work Family Conflict Dan Stres Kerja Pada Kinerja Ibu Bekerja Dari Rumah Selama Pandemic Covid 19 Di Bandung." *Sains Manajemen*.
- Silalahi, M., Munifah, M., Fitriani, D., & Hasan, H. (2023). Students' academic burnout during limited face-to-face learning process in Sigi Regency. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 10(1), 53-58.
- Shaigerova, L., A. Dolgikh, O. Almazova, and F. Ushkov. 2022. "Subjective Frequency of Seeking for Support from Different Sources and Mental Health among Juvenile Convicts." *European Psychiatry*.
- Sitorus, Friyanka H.D. 2020. "Stres Pada Ibu Bekerja." *Psikologi Prima*.
- Tement, Sara, Katarina Katja Mihelič, and Bettina Kubicek. 2023. "Time Pressure, Work-Related Spousal Support Seeking, and Relationship Satisfaction: Spillover and Crossover Effects among Dual-Earner Couples." *Stress and Health*.
- Wauters, Aline et al. 2022. "Mental Health Outcomes among Parents of Children with a Chronic Disease during the COVID-19 Pandemic: The Role of Parental Burn-Out." *Journal of Pediatric Psychology*.