



## DUKUNGAN SOSIAL PASANGAN, OPTIMISME DAN PARENTAL STRESS PADA IBU BEKERJA

<sup>1</sup>Natalia Konradus, <sup>2</sup>Desi Susianti

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

### ARTICLE INFORMATION

**\*Corresponding Author:**  
Natalia Konradus  
natalia\_konradus@staff.gunadar  
ma.ac.id

**Article History**  
Received 15 Januari 2026  
Revised 18 Februari 2026  
Accepted 24 Februari 2026

**Kata Kunci**  
Dukungan sosial pasangan  
Ibu bekerja  
Optimisme  
Parental stress

**Cite this Article:**  
Konradus, N., & Susianti, D.  
(2025). Dukungan sosial  
pasangan, optimisme dan  
parental stress pada ibu  
bekerja. *Jurnal Psikologi*,  
18(2), 184 – 194 doi:  
<https://doi.org/10.35760/psi.2025.v18i2.454>

### ABSTRAK

Ibu bekerja rentan dengan berbagai konflik dan tekanan karena harus bekerja dengan optimal dan juga mengasuh anak dalam keluarga. Berbagai dinamika psikologis yang disebabkan faktor eksternal dan internal ini dapat mengakibatkan ibu bekerja mengalami persoalan parental stress. Beberapa variabel yang diduga berkaitan dengan parental stress pada ibu bekerja adalah dukungan sosial pasangan dan optimisme. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur secara empiris dukungan sosial pasangan dan optimisme terhadap parental stress pada ibu bekerja. Penelitian ini melibatkan 125 orang ibu bekerja dengan rentang usia mulai dari 30 hingga 45 tahun yang tinggal dan bekerja di Jakarta. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner daring dengan teknik convenience sampling. Teknik statistik yang digunakan untuk menjawab tujuan penelitian adalah regresi ganda. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa dukungan sosial pasangan dan optimisme secara simultan memiliki pengaruh terhadap parental stress pada ibu bekerja. Secara terpisah, dukungan sosial pasangan juga memiliki pengaruh terhadap parental stress pada ibu bekerja. Namun demikian, optimisme tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap parental stress pada ibu bekerja. Temuan penelitian ini mengindikasikan kuatnya peran faktor eksternal dibandingkan faktor internal dalam memengaruhi ibu bekerja mengalami parental stress.

### ABSTRACT

Working mothers are vulnerable to various conflicts and pressures due to the need to work optimally and care for children in the family. These various psychological dynamics caused by external and internal factors can cause working mothers to experience parental stress. Several variables suspected of being related to parental stress in working mothers are spousal social support and optimism. The purpose of this study was to empirically measure spousal social support and optimism on parental stress in working mothers. This study involved 125 working mothers ranging in age from 30 to 45 years who lived and worked in Jakarta. Data were collected using an online questionnaire with convenience sampling technique. The statistical technique used to address the research objectives was multiple regression. The results showed that spousal social support and optimism simultaneously influenced parental stress in working mothers. Separately, spousal social support also influenced parental stress in working mothers. However, optimism did not have a significant effect on parental stress in working mothers. The findings of this study indicate a stronger role of external factors than internal factors in influencing working mothers' parental stress.

## PENDAHULUAN

Ibu bekerja merupakan fenomena yang semakin umum karena perempuan tidak hanya berperan dalam keluarga, tetapi juga terlibat aktif dalam dunia kerja. Keputusan ibu untuk bekerja dapat dipengaruhi oleh tuntutan ekonomi keluarga, kebutuhan aktualisasi diri, keinginan mengembangkan kompetensi, serta target pencapaian karier. Namun, peran ganda ini sering menempatkan ibu pada situasi yang menuntut penyesuaian tinggi (Hairina & Fadhila, 2019). Studi Simanjuntak, Yuliati, dan Kumalasari (2024) menunjukkan bahwa perempuan bekerja rentan menghadapi tekanan akibat tanggung jawab pekerjaan dan keluarga yang berjalan bersamaan, terutama ketika dukungan keluarga dan fleksibilitas kerja terbatas. Asri dan Hendriani (2024) menambahkan bahwa sumber stres pengasuhan pada ibu bekerja di Asia tidak hanya berasal dari tuntutan peran itu sendiri, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor anak, lingkungan kerja, hubungan keluarga, dan budaya, sehingga diperlukan intervensi yang komprehensif untuk mendukung kesejahteraan ibu bekerja.

Ibu bekerja rentan mengalami *parental stress* karena adanya konflik antara tuntutan pekerjaan dan keluarga. Konflik kerja-keluarga dapat muncul ketika waktu, energi, dan perhatian yang digunakan untuk pekerjaan menghambat pelaksanaan peran pengasuhan. *Parental stress* adalah tekanan psikologis yang dirasakan orang tua ketika tuntutan pengasuhan melebihi sumber daya yang dimiliki (Berry & Jones, 1995). Aspeknya mencakup tekanan pada diri orang tua, kesulitan dalam hubungan orang tua-anak, serta karakteristik anak yang dianggap sulit. Pada ibu bekerja, stres ini dapat meningkat ketika beban pekerjaan, tugas rumah tangga, dan kebutuhan anak harus dipenuhi secara bersamaan (Muslih dkk., 2024).

*Parental stress* tidak hanya berdampak pada orang tua, tetapi juga memberikan konsekuensi yang besar bagi anak. Bahkan, anak sering kali menjadi pihak yang paling merasakan dampak dari tingginya stres yang dialami orang tua dalam menjalankan peran pengasuhan. Ketika orang tua mengalami *parental stress*, kualitas interaksi dengan anak dapat menurun sehingga anak lebih rentan mengalami stres, kesulitan emosional, gejala depresi, serta berbagai permasalahan kesehatan mental lainnya (Iwanski dkk., 2025; Pasarelu dkk., 2023; Ribas dkk., 2024). Di sisi lain, orang tua yang mengalami *parental stress* juga cenderung mengalami penurunan kesejahteraan psikologis (*well-being*), kelelahan emosional, serta peningkatan risiko gangguan kesehatan mental (Rusu dkk., 2024). Dengan demikian, *parental stress* merupakan masalah yang dapat memengaruhi kesejahteraan seluruh anggota keluarga.

Dukungan sosial pasangan diduga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi *parental stress* pada ibu bekerja. Dukungan sosial pasangan dapat dipahami sebagai bantuan emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan yang diberikan suami atau pasangan dalam kehidupan sehari-hari. Bantuan emosional membuat ibu merasa dipahami, sedangkan bantuan

instrumental tampak melalui keterlibatan pasangan dalam pengasuhan dan pekerjaan rumah. Dukungan informasional membantu ibu mengambil keputusan, sementara penghargaan memperkuat rasa mampu sebagai orang tua. Ketika pasangan hadir secara aktif, beban pengasuhan tidak hanya ditanggung ibu sehingga konflik kerja-keluarga dan tekanan emosional dapat berkurang (Simanjuntak, Yuliati, & Kumalasari, 2024). Utami dan Wijaya (2018) menemukan bahwa dukungan sosial pasangan memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan konflik pekerjaan-keluarga pada ibu bekerja. Sementara itu, Purnomo dan Kristiana (2016) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial suami berkorelasi negatif dengan stres pengasuhan istri, mengindikasikan bahwa keterlibatan aktif pasangan dalam kehidupan sehari-hari berperan penting dalam mengurangi tekanan yang dialami ibu.

Optimisme juga diduga berpengaruh terhadap *parental stress* pada ibu bekerja. Optimisme adalah kecenderungan individu untuk memandang masa depan secara positif dan meyakini bahwa masalah dapat diatasi (Coelho dkk., 2018). Aspeknya mencakup harapan positif, keyakinan terhadap kemampuan menghadapi kesulitan, serta cara berpikir yang lebih adaptif ketika mengalami tekanan. Pada ibu bekerja, optimisme membantu ibu menilai tuntutan pekerjaan dan pengasuhan sebagai tantangan yang masih dapat dikelola, bukan sebagai beban yang sepenuhnya mengancam. Dengan pola pikir positif, ibu lebih mampu mengatur emosi, mencari solusi, dan mempertahankan kesejahteraan psikologis saat menjalankan peran ganda (Nusaibah, 2024). Mariyanti, Lunanta, dan Handayani (2021) juga menunjukkan bahwa optimisme pada ibu bekerja dipengaruhi oleh konflik kerja-keluarga, terutama ketika ibu mampu mempertahankan pandangan positif meskipun menghadapi konflik peran, hal tersebut berkontribusi pada kemampuannya bertahan secara psikologis.

Riset-riset terdahulu di Indonesia banyak membahas *parental stress* ibu bekerja berdasarkan usia, sektor pekerjaan, konflik kerja-keluarga, dukungan keluarga, atau resiliensi, tetapi belum banyak yang secara khusus menguji dukungan sosial pasangan dan optimisme secara bersama-sama sebagai prediktor *parental stress*. Padahal, keduanya merepresentasikan sumber daya eksternal dan internal yang penting bagi ibu bekerja. Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan memahami faktor protektif yang dapat menurunkan tekanan pengasuhan, sehingga hasilnya dapat menjadi dasar intervensi keluarga, konseling, maupun kebijakan ramah keluarga

## **METODE PENELITIAN**

Partisipan penelitian ini adalah 125 ibu bekerja dengan rentang usia 30 hingga 45 tahun dan rerata usia 35.64 tahun ( $SD = 3.53$ ). Data dikumpulkan melalui kuesioner daring yang

disebar melalui jejaring kerja dan sosial dari tim peneliti di berbagai lokasi di Jakarta. Convenience sampling digunakan sebagai dasar penggunaan kuesioner daring.

*Parental stress* dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan Skala *Parental Stress* milik Berry dan Jones (1995). Skala ini bersifat unidimensional dengan item sejumlah 18 butir. Contoh item dalam skala ini adalah “Sumber utama stres dalam hidup saya adalah anak saya”. Kategori respons dalam skala ini mulai dari Sangat Tidak Setuju hingga Sangat Setuju dengan rentang skor mulai dari 1 hingga 5. Sementara itu, skala ini memiliki skor reliabilitas sebesar 0.906.

Dukungan sosial pasangan dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan Skala Dukungan Sosial Pasangan milik Straughen dkk. (2013). Skala ini memiliki item sebanyak 8 butir. Diawali dengan kalimat “Pasangan saya adalah orang yang...”, maka contoh item dalam skala ini adalah “Membantu saya mengasuh anak-anak kami”. Kategori respons dalam skala ini mulai dari Sangat Tidak Sesuai hingga Sangat Sesuai dengan rentang skor mulai dari 1 hingga 5. Sementara itu, skala ini memiliki skor reliabilitas sebesar 0.876.

Optimisme dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan Skala Optimisme milik Coelho dkk. (2018). Skala ini bersifat unidimensional dengan item sejumlah 9 butir. Contoh item dalam skala ini adalah “Lebih banyak hal baik dibandingkan hal buruk yang terjadi pada saya”. Kategori respons dalam skala ini mulai dari Sangat Tidak Sesuai hingga Sangat Sesuai dengan rentang skor mulai dari 1 hingga 5. Sementara itu, skala ini memiliki skor reliabilitas sebesar 0.857.

Teknik regresi ganda digunakan untuk menjawab tujuan dan hipotesis penelitian ini. Regresi ganda mendukung pengukuran pengaruh dari variabel bebas pertama yaitu dukungan sosial pasangan, dan variabel bebas ke dua yaitu optimisme terhadap *parental stress* sebagai variabel terikat. Perhitungan regresi ganda dilakukan dengan bantuan program SPSS.

## **METODE**

Partisipan penelitian ini adalah 125 ibu bekerja dengan rentang usia 30 hingga 45 tahun dan rerata usia 35.64 tahun ( $SD = 3.53$ ). Data dikumpulkan melalui kuesioner daring yang disebar melalui jejaring kerja dan sosial dari tim peneliti di berbagai lokasi di Jakarta. Convenience sampling digunakan sebagai dasar penggunaan kuesioner daring.

*Parental stress* dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan Skala *Parental Stress* milik Berry dan Jones (1995). Skala ini bersifat unidimensional dengan item sejumlah 18 butir. Contoh item dalam skala ini adalah “Sumber utama stres dalam hidup saya adalah anak saya”. Kategori respons dalam skala ini mulai dari Sangat Tidak Setuju hingga Sangat Setuju dengan

rentang skor mulai dari 1 hingga 5. Sementara itu, skala ini memiliki skor reliabilitas sebesar 0.906.

Dukungan sosial pasangan dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan Skala Dukungan Sosial Pasangan milik Straughen dkk. (2013). Skala ini memiliki item sebanyak 8 butir. Diawali dengan kalimat “Pasangan saya adalah orang yang...”, maka contoh item dalam skala ini adalah “Membantu saya mengasuh anak-anak kami”. Kategori respons dalam skala ini mulai dari Sangat Tidak Sesuai hingga Sangat Sesuai dengan rentang skor mulai dari 1 hingga 5. Sementara itu, skala ini memiliki skor reliabilitas sebesar 0.876.

Optimisme dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan Skala Optimisme milik Coelho dkk. (2018). Skala ini bersifat unidimensional dengan item sejumlah 9 butir. Contoh item dalam skala ini adalah “Lebih banyak hal baik dibandingkan hal buruk yang terjadi pada saya”. Kategori respons dalam skala ini mulai dari Sangat Tidak Sesuai hingga Sangat Sesuai dengan rentang skor mulai dari 1 hingga 5. Sementara itu, skala ini memiliki skor reliabilitas sebesar 0.857.

Teknik regresi ganda digunakan untuk menjawab tujuan dan hipotesis penelitian ini. Regresi ganda mendukung pengukuran pengaruh dari variabel bebas pertama yaitu dukungan sosial pasangan, dan variabel bebas ke dua yaitu optimisme terhadap *parental stress* sebagai variabel terikat. Perhitungan regresi ganda dilakukan dengan bantuan program SPSS.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini memperlihatkan bahwa dukungan sosial pasangan dan optimisme secara simultan sebesar  $R^2 = 0.155$  ( $p < .01$ ) terhadap *parental stress* pada ibu bekerja. Setelah mempertimbangkan faktor residu, maka besaran pengaruhnya menjadi Adjusted  $R^2 = 0.141$  ( $p < .01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa kontribusi simultan dukungan sosial pasangan dan optimisme terhadap *parental stress* adalah sebesar 14.1% dan sisanya adalah variabel-variabel lain yang tidak terlibat dalam penelitian ini. Informasi yang lebih jelas dapat dilihat pada Tabel 1 dan Tabel 2. Sementara itu, secara terpisah, pengaruh dukungan sosial pasangan terhadap *parental stress* adalah sebesar  $\beta = -0.349$  ( $p < .05$ ). Di sisi lain, optimisme tidak cukup kuat dalam memengaruhi *parental stress* secara signifikan. Informasi yang lebih jelas dapat dilihat pada

**Tabel 1**  
**Hasil Regresi Ganda**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.394 <sup>a</sup>	.155	.141	4.983

a. Predictors: (Constant), optimisme, duksos\_pasangan

**Tabel 2**  
**ANOVA**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	555.420	2	277.710	11.186	.000 <sup>b</sup>
	Residual	3028.868	122	24.827		
	Total	3584.288	124			

a. Dependent Variable: parenting\_stress

b. Predictors: (Constant), optimisme, duksos\_pasangan

**Tabel 3**

**Pengaruh Setiap Variabel Bebas**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
		B	Std. Error	Beta	t	
1	(Constant)	73.761	3.403		21.677	.000
	duksos_pasangan	-.619	.241	-.349	-2.571	.011
	optimisme	-.093	.232	-.055	-.402	.689

a. Dependent Variable: parenting\_stress

Dukungan sosial pasangan dan optimisme secara bersama-sama berpengaruh terhadap *parental stress* pada ibu bekerja karena keduanya berfungsi sebagai sumber daya psikologis dan sosial dalam menghadapi tuntutan pengasuhan serta pekerjaan. Menurut model stres dan *coping* dari Lazarus dan Folkman (1984), individu yang memperoleh dukungan sosial dan memiliki keyakinan positif terhadap masa depan cenderung menilai stresor sebagai tantangan yang dapat diatasi. Dukungan pasangan membantu mengurangi beban pengasuhan dan meningkatkan kesejahteraan emosional, sedangkan optimisme meningkatkan kemampuan adaptasi dan ketahanan psikologis (Carver dkk., 2010). Penelitian oleh Crnic dkk. (2005) dan Taylor (2011) juga menunjukkan bahwa kombinasi sumber daya eksternal dan internal berkontribusi dalam menurunkan tingkat *parental stress* pada orang tua bekerja.

Sementara itu, terdapat beberapa alasan mengapa dukungan sosial pasangan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *parental stress* pada ibu bekerja. Pertama, dukungan sosial pasangan membantu ibu bekerja dalam pembagian peran pengasuhan. Dukungan sosial pasangan dapat menurunkan *parental stress* karena membantu pembagian tugas pengasuhan dan pekerjaan rumah tangga secara lebih seimbang. Ibu bekerja sering menghadapi konflik antara tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga. Ketika pasangan terlibat aktif dalam mengasuh anak, beban yang dirasakan ibu menjadi lebih ringan. Menurut Belsky (1984), kualitas dukungan pasangan merupakan salah satu prediktor utama keberhasilan fungsi pengasuhan. Penelitian Nomaguchi dan Brown (2011) juga menunjukkan bahwa keterlibatan

ayah dalam pengasuhan berkaitan dengan tingkat *parental stress* yang lebih rendah pada ibu. Dengan berkurangnya beban peran ganda, ibu lebih mampu menjalankan fungsi pengasuhan secara optimal.

Alasan kedua adalah bahwa dukungan emosional dari pasangan membantu ibu bekerja mengelola tekanan psikologis yang muncul selama menjalankan peran sebagai pekerja sekaligus orang tua. Menurut Cohen dan Wills (1985), dukungan emosional berfungsi sebagai *stress-buffer* yang dapat mengurangi dampak negatif stres terhadap kesejahteraan individu. Ketika ibu merasa dipahami, didengarkan, dan dihargai oleh pasangan, muncul perasaan aman serta berkurangnya kecemasan dalam menghadapi masalah pengasuhan. Penelitian Leerkes dan Burney (2007) menunjukkan bahwa kualitas hubungan pernikahan yang positif berkaitan dengan rendahnya *parental stress*. Oleh karena itu, keberadaan pasangan yang suportif menjadi sumber kenyamanan emosional yang penting bagi ibu bekerja.

Alasan ketiga berkaitan dengan peran dukungan pasangan dalam memperkuat keyakinan ibu terhadap kemampuan dirinya sebagai pengasuh. Di dalam perspektif teori efikasi diri yang dikemukakan oleh Bandura (1997), dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting yang membantu individu membangun keyakinan atas kompetensinya. Ketika pasangan memberikan bantuan nyata, penghargaan, serta respons positif terhadap upaya pengasuhan yang dilakukan, ibu cenderung merasa lebih mampu menghadapi berbagai tuntutan dan permasalahan yang muncul selama mengasuh anak. Temuan Jones dan Prinz (2005) juga menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri pengasuhan yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat stres pengasuhan yang lebih rendah. Oleh karena itu, dukungan pasangan dapat memperkuat rasa percaya diri ibu sehingga membantu menekan *parental stress*.

Ibu yang menjalankan peran sebagai pekerja sekaligus orang tua kerap menghadapi konflik antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan keluarga yang berpotensi meningkatkan *parental stress*. Greenhaus dan Beutell (1985) menjelaskan bahwa konflik kerja-keluarga terjadi ketika tuntutan pada satu peran menghambat pelaksanaan peran lainnya. Di dalam kondisi tersebut, dukungan pasangan menjadi faktor penting karena dapat diberikan melalui bantuan nyata, keterlibatan dalam pengasuhan, serta pembagian tugas rumah tangga yang lebih seimbang. Temuan penelitian oleh Shockley dan Singla (2011) serta French dkk. (2017) menunjukkan bahwa dukungan pasangan berkaitan dengan berkurangnya konflik kerja-keluarga pada ibu bekerja. Dengan adanya keterlibatan pasangan, ibu memiliki lebih banyak waktu, energi, dan kapasitas untuk mengelola peran keluarga *sehingga parental stress* dapat ditekan.

Sementara itu, temuan lain dari penelitian ini mengungkapkan bahwa optimisme tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *parental stress* pada ibu bekerja. Hal ini dapat dijelaskan dengan beberapa alasan. Pertama adalah bahwa tidak ditemukannya pengaruh

optimisme terhadap parental stress dapat terjadi karena stres pengasuhan pada ibu bekerja lebih banyak dipengaruhi oleh kondisi objektif sehari-hari, seperti jumlah anak, beban pekerjaan, keterbatasan waktu, dan tuntutan rumah tangga. Menurut Abidin (1992), *parental stress* terutama muncul akibat ketidaksesuaian antara tuntutan pengasuhan dan sumber daya yang tersedia. Walaupun ibu memiliki pandangan positif terhadap masa depan, tekanan nyata yang terus berlangsung dapat tetap menimbulkan stres. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa karakteristik lingkungan keluarga dan tuntutan pengasuhan sering kali lebih kuat memengaruhi *parental stress* dibandingkan karakteristik kepribadian tertentu (Deater-Deckard, 2004; Sharma, 2023).

Alasan berikutnya adalah pada ibu bekerja, dukungan sosial pasangan dapat menjadi faktor yang lebih nyata dan langsung dirasakan dibandingkan optimisme. Menurut Cohen dan Wills (1985), sumber daya sosial memiliki fungsi protektif yang kuat terhadap stres karena memberikan bantuan emosional maupun instrumental secara langsung. Sebaliknya, optimisme merupakan faktor internal yang bekerja secara tidak langsung melalui mekanisme *coping*. Ketika individu menghadapi tuntutan pengasuhan yang tinggi, keberadaan bantuan konkret dari pasangan mungkin lebih menentukan dibandingkan keyakinan positif terhadap masa depan. Temuan Taylor (2011) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial sering menjadi prediktor yang lebih kuat terhadap kesejahteraan dibandingkan disposisi kepribadian tertentu.

Alasannya lainnya adalah optimisme tidak selalu menghasilkan penurunan *parental stress* apabila tidak disertai keterampilan *coping* yang memadai. Menurut Carver, Scheier, dan Segerstrom (2010), pengaruh optimisme terhadap kesejahteraan biasanya dimediasi oleh strategi *coping* adaptif. Seorang ibu dapat memiliki harapan positif terhadap masa depan, tetapi tetap mengalami kesulitan mengelola konflik pekerjaan, kelelahan, atau tuntutan pengasuhan apabila tidak memiliki strategi penyelesaian masalah yang efektif. Penelitian oleh Solmeyer dan Feinberg (2011) menunjukkan bahwa kemampuan mengelola stres dan kualitas hubungan keluarga lebih berperan dalam menentukan tingkat *parental stress* dibandingkan harapan positif semata. Akibatnya, optimisme tidak selalu menunjukkan pengaruh langsung yang signifikan.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial pasangan dan optimisme secara simultan berpengaruh terhadap *parental stress* pada ibu bekerja. Namun, secara parsial hanya dukungan sosial pasangan yang terbukti memiliki pengaruh signifikan. Dukungan pasangan membantu mengurangi beban pengasuhan melalui pembagian peran, pemberian dukungan emosional, peningkatan efikasi diri pengasuhan, serta pengurangan konflik kerja-keluarga. Sebaliknya, optimisme tidak berpengaruh signifikan karena *parental stress* lebih banyak

dipengaruhi oleh tuntutan situasional, ketersediaan dukungan nyata dari lingkungan terdekat, serta kemampuan *coping* yang dimiliki individu. Dengan demikian, faktor eksternal berupa dukungan pasangan menjadi sumber daya yang lebih menentukan dalam menurunkan *parental stress* pada ibu bekerja.

Berdasarkan hasil penelitian, ibu bekerja disarankan untuk membangun komunikasi yang terbuka dengan pasangan terkait pembagian tugas pengasuhan dan pekerjaan rumah tangga guna mengurangi beban peran ganda. Pasangan juga perlu meningkatkan keterlibatan aktif dalam pengasuhan anak serta memberikan dukungan emosional yang konsisten. Selain itu, perusahaan dan pihak terkait dapat mengembangkan kebijakan yang mendukung keseimbangan kerja-keluarga bagi karyawan yang telah berkeluarga. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang berpotensi memengaruhi *parental stress*, seperti konflik kerja-keluarga, kualitas pernikahan, regulasi emosi, *coping*, dan efikasi diri pengasuhan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, R. R. (1992). The determinants of parenting behavior. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21(4), 407-412. [https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2104\\_12](https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2104_12)
- Asri, H. N., & Hendriani, W. (2024). Mengapa ibu bekerja mengalami stres pengasuhan? Literatur review pada ibu bekerja di Asia. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 19(1), 73-87. <https://doi.org/10.26905/jpt.v19i1.10986>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Belsky J. (1984). The determinants of parenting: a process model. *Child Development*, 55(1), 83-96. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1984.tb00275.x>
- Berry, J. D., & Jones, W. H. (1995). The Parental Stress Scale: Initial psychometric evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12, 463-472. <https://doi.org/10.1177/0265407595123009>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Coelho, G. L. H., Vilar, R., Hanel, P. H. P., Monteiro, R. P., Ribeiro, M. G. C., & Gouveia, V. V. (2018). Optimism scale: Evidence of psychometric validity in two countries and correlations with personality. *Personality and Individual Differences*, 134, 245-251. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.030>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.

- Crnic, K.A., Gaze, C. and Hoffman, C. (2005), Cumulative parenting stress across the preschool period: relations to maternal parenting and child behaviour at age 5. *Infant and Child Development*, 14, 117-132. <https://doi.org/10.1002/icd.384>
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting stress*. Yale University Press.
- French, K. A., Dumani, S., Allen, T. D., & Shockley, K. M. (2018). A meta-analysis of work-family conflict and social support. *Psychological Bulletin*, 144(3), 284-314. <https://doi.org/10.1037/bul0000120>
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76-88. <https://doi.org/10.2307/258214>
- Hairina, Y., & Fadhila, M. (2019). Dinamika parenting stress dan strategi coping pada ibu bekerja. *Psycho Holistic*, 1(2), 73–80.
- Iwanski, A., Lichtenstein, L., Paulus, P., Werner, C., Walper, S., Virhaus, M., Spangler, G., & Zimmerman, P. (2025). Parental emotion regulation and children's mental health: Longitudinal mediation by parenting stress and sensitive challenging parenting. *Personality and Individual Differences*, 246, 113262. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113262>
- Jones, T. L., & Prinz, R. J. (2005). Potential roles of parental self-efficacy in parent and child adjustment: A review. *Clinical Psychology Review*, 25(3), 341–363. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.12.004>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Leerkes, E. M., & Burney, R. V. (2007). The development of parenting efficacy among new mothers and fathers. *Infancy*, 12(1), 45-67. <https://doi.org/10.1111/j.15327078.2007.tb00233.x>
- Mariyanti, S., Lunanta, L. P., & Handayani, S. (2021). Optimisme ibu bekerja di Indonesia ditinjau dari work-family conflict dan kepemilikan asisten rumah tangga. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(2), 9-21. <https://doi.org/10.47007/jpsi.v19i2.186>
- Muslih, Q. Z., Nashori, F., Muwaga, M., & Safitri, I. W. (2024). Parental stress in working mothers with early childhood viewed from age, education, and occupation. *Proceedings of the International Conference on Islamic Social Sciences and Humanities (ICONISH)*, 2, 60-66.
- Nomaguchi, K. M., & Brown, S. L. (2011). Parental strains and rewards among mothers: The role of education. *Journal of Marriage and the Family*, 73(3), 621–636. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2011.00835.x>
- Nusaibah, R. R. (2024). Optimisme, family resiliensi dan tingkat stres pada orang tua yang mendampingi anak belajar daring pada masa COVID-9 dilihat dari perspektif ibu. *Ranah*

- Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 6(4), 1282-1290. doi: 10.38035/rrj.v6i4.901.
- Pasarelu, C. R., Dobrean, A., Florean, I. S., & Predescu, E. (2023). Parental stress and child mental health: a network analysis of Romanian parents. *Current Psychology*, 42, 24275-24287. <https://doi-org./10.1007/s12144-022-03520-1>
- Purnomo, J. C., & Kristiana, I. F. (2016). Hubungan antara dukungan sosial suami dengan stres pengasuhan istri yang memiliki anak retardasi mental ringan dan sedang. *Jurnal Empati*, 5(3), 507-512. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15392>
- Ribas, L. H., Montezano, B. B., Nieves, M., Kampmann, L. B., & Jansen, K. (2024). The role of parental stress on emotional and behavioral problems in offspring: A systematic review with meta-analysis. *Jornal de Pediatria*, 100(6), 565-585. <https://doi.org/10.1016/j.jpjped.2024.02.003>
- Rusu, P. P., Candel, O. S., Bogdan, I., Ilciuc, C., Ursu, A., & Podina, I. R. (2025). Parental stress and well-being: A meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 28(2), 255-274. <https://doi.org/10.1007/s10567-025-00515-9>
- Sharma, P. (2023). A study of family environment and parental stress level among working and non-working mothers: Case study. *The International Journal of Indian Psychology*, 11(4), 564-575. doi: 10.25215/1104.050
- Shockley, K. M., & Singla, N. (2011). Reconsidering work-family interactions and satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Management*, 37(3), 861-886. doi: 10.1177/0149206310394864
- Simanjuntak, M., Yuliati, L. N., & Kumalasari, B. (2024). The impact of social support, family function, work-family conflict, and marital satisfaction on the quality of life of working women in Indonesia. *Review of Applied Socio-Economic Research*, 28(2), 148-162. <https://doi.org/10.54609/reaser.v28i2.566>
- Straughen, J. K., Caldwell, C. H., Young Jr., A. A. & Misra, D. P. (2013). Partner support in a cohort of African American families and its influence on pregnancy outcomes and prenatal health behaviors. *BMC Pregnancy Childbirth*, 13, 187. <https://doi.org/10.1186/1471-2393-13-187>
- Taylor, S. E. (2011). *Social support: A review*. Oxford University Press.
- Utami, K. P., & Wijaya, Y. D. (2018). Hubungan dukungan sosial pasangan dengan konflik pekerjaan-keluarga pada ibu bekerja. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 16(1), 1-8.