

**HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
DAN DUKUNGAN SOSIAL SUAMI DENGAN STRES PENGASUHAN
PADA IBU MUDA YANG BEKERJA**



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun oleh :

Salma Nikmah Hidayah

NIM 18107010121

Dosen Pembimbing :

Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi.

NIP. 19830501 201503 2 006

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2023



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-954/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2023

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan antara Kesejahteraan Psikologis dan Dukungan Sosial Suami dengan Stres Pengasuhan pada Ibu Muda yang Bekerja

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : SALMA NIKMAH HIDAYAH
Nomor Induk Mahasiswa : 18107010121
Telah diujikan pada : Senin, 14 Agustus 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 64e7fc430f37

Ketua Sidang
Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi.
SIGNED



Valid ID: 64e718e70ba19

Penguji I
Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
SIGNED



Valid ID: 64e599ef26126

Penguji II
Syaiful Fakhri, S.Psi., M.Psi.
SIGNED



Valid ID: 64e8081a8461f

Yogyakarta, 14 Agustus 2023
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED



SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Salma Nikmah Hidayah

NIM : 18107010121

Jurusan/Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dan Dukungan Sosial Suami dengan Stres Pengasuhan pada Ibu Muda yang Bekerja”** adalah benar-benar merupakan hasil karya penulis sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebutkan dalam *bodynote* atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penulis.

Demikian surat pernyataan ini penulis buat agar dapat dimaklumi dan dipergunakan sebagaimana perlunya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 13 Agustus 2023

Penulis,



Salma Nikmah Hidayah

NIM. 18107010121

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan
Humaniora UIN Sunan Kalijaga
Di Tempat

Assalamu'alaikum wa rahmatullahi wa barakaatuh

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan melakukan perbaikan seperlunya,
maka saya selaku pembimbing menyatakan skripsi saudara :

Nama : Salma Nikmah Hidayah

NIM : 18107010121

Prodi : Psikologi

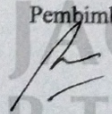
Judul : Hubungan antara Kesejahteraan Psikologis dan Dukungan Sosial
Suami dengan Stres Pengasuhan pada Ibu Muda yang Bekerja

Telah diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan
Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana
strata satu Psikologi. Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk
mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang *munaqosyah*. Demikian atas
perhatiannya, saya mengucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum wa rahmatullahi wa barakaatuh

Yogyakarta, 21 Juli 2023

Pembimbing,


Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi.
NIP. 19830501 201503 2 006

MOTTO

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain).

Q.S. Al-Insyirah (94) : 6-7

“Maka Aku bersumpah demi cahaya merah pada waktu senja, demi malam dan apa yang diselubunginya, demi bulan apabila jadi purnama, sungguh, akan kamu jalani tingkat demi tingkat (dalam kehidupan).

Q.S. Al-Insyirah (94) : 16-19



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah yang telah melimpahkan keberkahan dan kasih sayang-Nya kepada penulis, sehingga atas izin Allah penulis dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini dengan baik.

Penelitian yang telah disusun ini penulis persembahkan kepada :

KAMPUS TERCINTA

Program Studi Psikologi

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Teruntuk keluarga tercinta, terima kasih atas segala doa yang senantiasa dipanjatkan, dukungan, kesabaran dan kasih sayang yang diberikan demi terselesaikannya penelitian skripsi. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan hidayah dan kebarokahan dalam hidup ini. Aamiin.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil 'aalamiin. Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat, Taufiq, Hidayah dan Karunia-Nya kepada kita serta telah memberikan kesempatan bagi penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini dengan baik. Penulis menyadari bahwa penelitian skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dan Dukungan Sosial Suami dengan Stres Pengasuhan pada Ibu Muda yang bekerja” ini tidak luput dari kekurangan. Oleh karena itu, masukan dan saran sangat penulis harapkan untuk perbaikan skripsi ini.

Penulis mengucapkan terima kasih atas dukungan, bimbingan, tuntunan dan bantuan dari berbagai pihak yang menjadikan jalan begitu mudah dalam proses penyelesaian skripsi ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada :

1. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi selaku ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang juga merupakan Dosen Pembimbing Akademik saya. Terima kasih atas bimbingan dan tuntunan yang diberikan selama kebersamaan dalam proses perkuliahan di program studi psikologi.
3. Ibu Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membantu membimbing penulis selama proses pengerjaan skripsi ini.
4. Ibu Sara Palila, M.A., Psi., selaku dosen Penguji I saya yang telah meluangkan waktu dan memberikan saran serta masukan kepada penulis untuk perbaikan tugas akhir ini.
5. Bapak Syaiful Fakhri, S.Psi., M.Psi., selaku dosen Penguji II saya yang telah meluangkan waktu dan memberikan saran serta masukan kepada penulis untuk perbaikan tugas akhir ini.
6. Ibu Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psi. selaku dosen Prodi psikologi yang telah bersedia menjadi *expert judgement* pada penelitian

- ini. Terimakasih telah meluangkan waktu dan memberikan saran serta masukan kepada penulis terkait alat ukur pada penelitian ini.
7. Segenap dosen Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang sudah memberikan banyak ilmu pengetahuan dan pengalaman kepada penulis.
 8. Seluruh jajaran staff Tata Usaha Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta atas segala bantuannya selama menjalankan proses perkuliahan sampai akhir.
 9. Seluruh partisipan yang telah bersedia untuk menjadi responden penelitian.
 10. Terimakasih Bapak, Ibu, mbak Rini dan adik-adik yang senantiasa memanjatkan doa, selalu memberikan *support*, perhatian, kasih sayang dan bantuannya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
 11. Keluarga Besar Yayasan Amal Shalih Insan Bantul yang senantiasa mengingatkan kepada penulis untuk selalu istiqomah di jalan Allah SWT. Terimakasih telah kebersamai penulis dan bertumbuh bersama, semoga kita nanti dipertemukan kembali di surga-Nya, aamiin.
 12. Teman yang sudah seperti saudari, Umi, Husni, Zahra, Alya, Niswa, Sekar dan mbak Amiroh. Terimakasih selalu mendukung, menyemangati penulis dalam melangkah dan menjadi teman yang paling mudah bertukar cerita.
 13. Teman seperjuangan penulis, Rifa, Rezkia, Riza, Nafa, Silvi. Terimakasih sudah kebersamai penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
 14. Teman-temanku, Mutia, Indira, Irma, Mega, Fatma yang bersedia membantu dan direpotkan dengan pertanyaan seputar skripsi.
 15. Teman-teman angkatan 2018 khususnya kelas D yang sudah seperti keluarga bagi penulis dalam menempuh studi.
 16. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu dan senantiasa memberikan dukungan serta mendoakan penulis tanpa henti. Barakallahu fiikum.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
INTISARI	xvii
ABSTRACT	xviii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	11
C. Manfaat Penelitian	12
D. Keaslian Penelitian	14
BAB II	24
DASAR TEORI	24
A. Stres Pengasuhan	24
1. Pengertian Stres Pengasuhan	24
2. Dimensi/Aspek Stres Pengasuhan	25

3. Faktor yang Mempengaruhi Stres Pengasuhan	29
B. Kesejahteraan Psikologis.....	32
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis	32
2. Dimensi Kesejahteraan Psikologis.....	34
C. Dukungan Sosial Suami.....	36
a. Pengertian Dukungan Sosial Suami	36
b. Dimensi-dimensi Dukungan Sosial Suami	38
D. Dinamika Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dan Dukungan Sosial Suami dengan Stres Pengasuhan	40
E. Hipotesis	46
BAB III.....	47
METODOLOGI PENELITIAN	47
A. Desain Penelitian	47
B. Identifikasi Variabel Penelitian	47
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	47
1. Stres Pengasuhan	47
2. Kesejahteraan Psikologis.....	48
3. Dukungan Sosial Suami.....	49
D. Populasi dan Sampel.....	50
1. Populasi	50
2. Sampel	51
E. Teknik Pengumpulan Data.....	52
1. Skala Stres Pengasuhan	53
2. Skala Kesejahteraan Psikologis	55
3. Skala Dukungan Sosial Suami	57

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	58
1. Validitas	58
2. Reliabilitas	59
G. Teknik Analisis Data	59
1. Uji Asumsi.....	60
2. Uji Hipotesis.....	62
BAB IV	63
HASIL DAN PEMBAHASAN	63
A. Orientasi Kancan	63
B. Persiapan Penelitian.....	63
1. Penyusunan Alat Ukur	64
2. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur	65
3. Hasil Uji Coba Alat Ukur	65
4. Penyusunan Alat Ukur untuk Penelitian	75
C. Pelaksanaan Penelitian	79
D. Hasil Penelitian.....	80
1. Karakteristik Responden.....	80
2. Kategorisasi Data	82
3. Uji Asumsi.....	86
4. Uji Hipotesis.....	91
E. Pembahasan	94
BAB V	99
KESIMPULAN DAN SARAN	99
A. Kesimpulan	99
B. Saran.....	100

DAFTAR PUSTAKA	102
LAMPIRAN	112



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Diagram <i>Survey</i> Pendahuluan	6
Gambar 2. 1 Bagan Dinamika Hubungan Kesejahteraan Psikologis dan Dukungan Sosial Suami dengan Stres Pengasuhan.....	45
Gambar 3. 1 Grafik Histogram	86
Gambar 3. 2 Kurva P-P Plot	87



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 <i>Literature Review</i>	14
Tabel 3. 1 <i>Blueprint</i> Skala Stres Pengasuhan	53
Tabel 3. 2 <i>Blueprint</i> Skala Kesejahteraan Psikologis	56
Tabel 3. 3 <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial Suami.....	57
Tabel 4. 1 Distribusi Aitem Lolos dan Gugur Skala Stres Pengasuhan.....	66
Tabel 4. 2 Sebaran Aitem yang Lolos Skala Stres Pengasuhan untuk Penelitian.	68
Tabel 4. 3 Distribusi Aitem Lolos dan Gugur Skala Kesejahteraan Psikologis ...	70
Tabel 4. 4 Sebaran Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis untuk Penelitian	72
Tabel 4. 5 Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial Suami untuk Penelitian	74
Tabel 4. 6 Reliabilitas Skala	75
Tabel 4. 7 Distribusi Aitem Skala Stres Pengasuhan.....	76
Tabel 4. 8 Distribusi Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis	78
Tabel 4. 9 Distribusi Aitem Skala Dukungan Sosial Suami	79
Tabel 4. 10 Karakteristik Domisili.....	80
Tabel 4. 11 Karakteristik Usia	80
Tabel 4. 12 Karakteristik Jumlah Anak	81
Tabel 4. 13 Karakteristik Pekerjaan.....	81
Tabel 4. 14 Deskripsi Statistik Skor Skala Penelitian.....	82
Tabel 4. 15 Rumus Perhitungan Kategorisasi.....	84
Tabel 4. 16 Kategorisasi Stres Pengasuhan	84
Tabel 4. 17 Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis	85
Tabel 4. 18 Kategorisasi Dukungan Sosial Suami.....	85

Tabel 4. 19 Uji Linieritas	88
Tabel 4. 20 Uji Autokorelasi.....	89
Tabel 4. 21 Uji Multikolinieritas	89
Tabel 4. 22 Uji Heterokedastisitas	90
Tabel 4. 23 Uji T	91
Tabel 4. 24 Uji F	92
Tabel 4. 25 Uji Korelasi.....	93



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Survey Pendahuluan	120
Lampiran B Informasi Data Diri.....	121
Lampiran C Skala Uji Coba (<i>Try Out</i>).....	128
Lampiran D Sebaran Data Hasil Uji Coba Skala.....	133
Lampiran E Skala Penelitian.....	147
Lampiran F Data Hasil Penelitian.....	152
Lampiran G Hasil Uji Asumsi	168
Lampiran H Hasil Uji Hipotesis	173



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

**HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DAN
DUKUNGAN SOSIAL SUAMI DENGAN STRES PENGASUHAN PADA
IBU MUDA YANG BEKERJA**
SALMA NIKMAH HIDAYAH
18107010121

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial suami dengan stres pengasuhan pada ibu muda yang bekerja. Jumlah subjek pada penelitian ini adalah 64 orang. Alat pengumpul data pada penelitian ini menggunakan 3 skala antara lain *Parenting Stress Index* (PSI) dengan reliabilitas sebesar 0.883, skala kesejahteraan psikologis dengan reliabilitas sebesar 0.933, dan skala dukungan sosial suami dengan reliabilitas sebesar 0.952. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *insidental sampling*. Metode analisis data dalam penelitian ini berupa analisis regresi berganda untuk hipotesis mayor dan korelasi *pearson product moment* untuk hipotesis minor. Hasil analisis Uji F dari penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi $0,00 < 0,05$ yang artinya variabel kesejahteraan psikologis dan variabel dukungan sosial suami secara simultan memiliki hubungan negatif dengan variabel stres pengasuhan. Maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kecenderungan stres pengasuhan maka kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial suami semakin rendah dan begitu pula sebaliknya, semakin rendah kecenderungan stres pengasuhan maka kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial suami semakin tinggi.

Kata kunci : kesejahteraan psikologis, dukungan sosial suami, stres pengasuhan, ibu muda, bekerja

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
AND HUSBAND'S SOCIAL SUPPORT WITH PARENTING STRESS IN
YOUNG WORKING MOTHERS**

SALMA NIKMAH HIDAYAH

18107010121

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between psychological well-being and husband's social support with parenting stress in young working mothers. The number of subjects in this study was 64 people. Data collection tools in this study used 3 scales including the Parenting Stress Index (PSI) with a reliability of 0.883, a psychological well-being scale with a reliability of 0.933, and a husband's social support scale with a reliability of 0.952. The sampling technique used in this study was incidental sampling technique. The data analysis method in this study is multiple regression analysis for major hypotheses and Pearson product moment correlation for minor hypotheses. The results of the F test analysis of this study show a significance value of $0.00 < 0.05$, which means that the psychological well-being variable and the husband's social support variable simultaneously have a negative relationship with the parenting stress variable. So it can be concluded that the higher the tendency of parenting stress, the lower the psychological well-being and social support of the husband and vice versa, the lower the tendency of parenting stress, the higher the psychological well-being and social support of the husband.

Keyword : psychological well-being, husband's social support, parenting stress, young mother, work

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ibu merupakan individu yang memiliki banyak peran, yakni peran sebagai istri, sebagai ibu bagi anak-anaknya, dan sebagai seseorang yang melahirkan serta merawat anak-anaknya (Santoso, 2009). Ibu memiliki peran sebagai pendidik utama dalam keluarga, ibu harus memahami cara pengasuhan anak yang benar dan sesuai dengan tahapan perkembangan anak (Santoso, 2009). Gunarsa juga mengemukakan bahwa peran ibu dalam keluarga yaitu sebagai pengasuh, pendidik, teladan, manajer dan pemberi pelajaran bagi perkembangan anaknya (Gunarsa, 2008).

Usia dewasa muda atau dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja menuju masa dewasa yang terjadi antara usia 18 tahun hingga 40 tahun (Hurlock, 1991). Santrock (2002) juga menjelaskan bahwa masa dewasa muda melibatkan transisi kognitif, transisi fisik, dan transisi peran sosial. Pada masa transisi, khususnya bagi perempuan yang sudah menjadi ibu lebih mudah mengalami berbagai tekanan. Menurut Rohayati dalam Rahmawati et al. (2019), ibu yang berusia muda cenderung mengalami stres ketika menjadi orang tua pada usia yang masih relatif muda, terutama bagi ibu yang memiliki tambahan peran sebagai ibu yang bekerja. Hal tersebut menjadikan ibu memiliki peran di dalam keluarga dan peran dalam pekerjaan.

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan semakin kompleksnya kehidupan, banyak perempuan yang ikut andil dalam mencari nafkah (Filtri, dalam Surbakti, 2020). Dalam agama Islam mengajarkan bahwa suami memiliki kewajiban memberikan nafkah kepada semua anggota keluarganya. Saat ini, seorang ibu dapat bekerja sebagai pencari nafkah tambahan, disamping peran sebagai ibu rumah tangga (Filtri, dalam Surbakti, 2020). Hal yang mendasari seorang ibu bekerja yaitu untuk menambah penghasilan keluarga (Benyamin, 2012). Ibu kesulitan dalam mengatur keuangan karena harga kebutuhan rumah tangga dan kebutuhan mendesak lainnya yang semakin meningkat, sehingga Ibu memutuskan untuk bekerja (Yulianto, 2016).

Ibu pekerja dan ibu bukan pekerja memiliki persamaan dalam perannya, yaitu mengurus rumah tangga. Dalam Mufidah (2014), Vureen mengemukakan bahwa ibu pekerja adalah ibu yang menjalankan tugas dan bertanggung jawab dalam urusan rumah tangga serta bertanggung jawab dalam pekerjaan. Sementara itu, ibu yang bukan pekerja adalah seorang ibu yang hanya melakukan tugas-tugas dalam rumah tangga sehingga memiliki kelonggaran waktu untuk keluarga (Mufidah, 2014). Peneliti di Inggris melakukan *survey* yang menghasilkan perempuan lebih sering menghadapi kesulitan dalam menjalankan peran dalam keluarga maupun pekerjaan dibandingkan dengan laki-laki (Shoviana et al., 2019).

Menurut Handayani, Maulia, & Yulianti (2012), seorang ibu yang bekerja memiliki peran ganda yang harus dijalankan pada saat bersamaan.

Pada satu sisi, seorang ibu yang bekerja ingin mencapai kinerja yang optimal dalam pekerjaan. Di sisi lain pada saat bersamaan, seorang ibu juga ingin berhasil dalam peran di rumah tangga. Menjalankan dua peran sekaligus di saat bersamaan rentan menimbulkan konflik. Dengan demikian, permasalahan dalam pekerjaan dapat mempengaruhi peran ibu dalam keluarga dan permasalahan keluarga dapat mempengaruhi kinerja dalam pekerjaan (Limilia & Prasanti, 2016).

Menurut Abdullah (2005), Ibu yang ideal adalah ibu yang berhasil dalam menjalankan perannya secara maksimal sebagai seorang ibu. Ibu harus memahami karakter anak-anaknya, permasalahan yang dihadapi, bagaimana cara berinteraksi dengan mereka dan mengajarkan Al-Qur'an. Yuliviona (2015) juga mengemukakan bahwa ibu yang bekerja bisa dikatakan dalam keadaan ideal tidak hanya ketika hubungan dengan keluarganya tetap dekat, dapat menjalankan tugas dalam rumah tangga dengan baik, dan mengurus suami dan putra-putrinya, tetapi juga dapat bersosialisasi dengan lingkungan sekitar dan merasa bangga ketika bekerja.

Namun, pada kenyataannya kebanyakan ibu pekerja tidak dapat melaksanakan perannya dengan baik di dalam keluarga, usaha mereka terhambat dalam menyeimbangkan peran (Wijayanto & Fauziyah, 2018). Ibu yang dihadapkan pada tuntutan penambahan tenaga, pengalokasian waktu untuk pekerjaan dan keluarga, persaingan antara suami istri, konflik antara peran keluarga dan pekerjaan, serta perhatian terhadap kebutuhan

anak menyebabkan ibu yang bekerja mengalami stres (Santrock, 2022). Ketika ibu yang bertanggung jawab dalam pengasuhan mengalami stres, hal tersebut akan berdampak pada cara pengasuhan yang dilakukannya (Gina & Fitriani, 2022). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Anna (2015) menemukan bahwa konflik antara pekerjaan dan pengasuhan pada ibu yang bekerja secara tidak langsung berpengaruh pada stres pengasuhan.

Ibu yang bekerja sekaligus mengasuh anak kemungkinan mengalami stres pengasuhan yang lebih tinggi (Gina & Fitriani, 2022). Hal tersebut terjadi karena dalam menjalankan perannya di rumah maupun luar rumah mengakibatkan adanya tuntutan waktu, tenaga dan pikiran yang bertambah pula. Apreviadizy & Puspitacandri (2014) melakukan penelitian yang menghasilkan bahwa jika dibandingkan dengan ibu yang hanya mengurus rumah tangga saja, ibu yang bekerja memiliki tingkat stres yang lebih tinggi. Tuntutan peran yang dirasakan oleh orang tua yang tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki orangtua ini mengakibatkan munculnya stres pengasuhan (Williford et al., 2007).

Rajgariah et al., (2020) melakukan penelitian terhadap 100 ibu yang tidak bekerja dan 100 ibu yang bekerja. Dalam penelitian tersebut menemukan bahwa ibu yang tidak bekerja mengalami stres pengasuhan 13% dengan kategori tinggi dan 84% dengan kategori rendah. Sedangkan pada ibu yang bekerja mengalami stres pengasuhan 26% dengan kategori tinggi dan 74% dengan kategori rendah. Kesimpulan dari penelitian

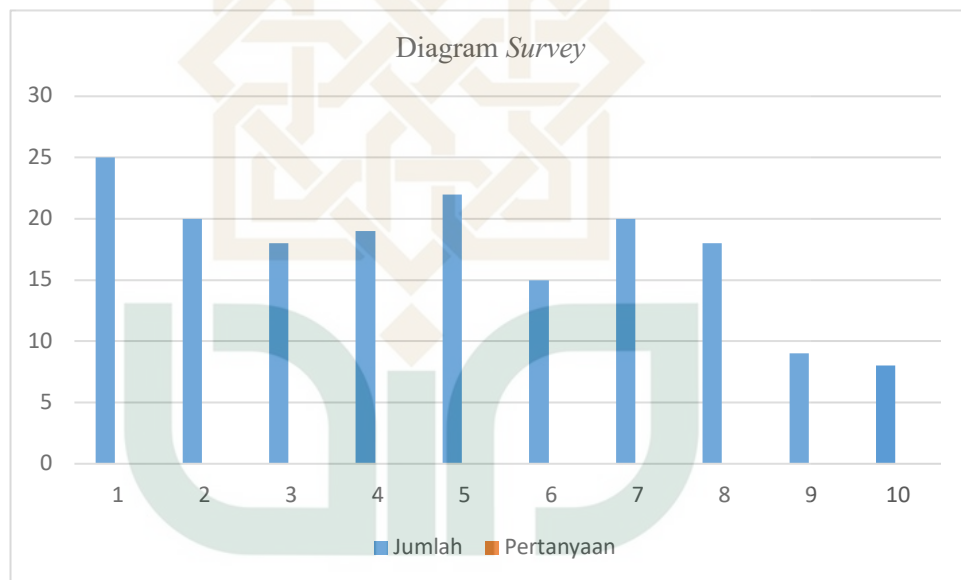
tersebut, ibu yang bekerja dan ibu yang tidak bekerja keduanya mengalami stres pengasuhan. Namun ibu yang bekerja memiliki tingkat stres pengasuhan yang lebih tinggi daripada ibu yang tidak bekerja.

Peneliti juga melakukan *survey* dengan pertanyaan yang berdasarkan indikator stres pengasuhan menurut Abidin (1995), yaitu 1) *the parent distress*, stres pengasuhan yang mengacu pada pengalaman stres orang tua yang disebabkan oleh faktor-faktor tertentu yang terkait langsung dengan peran mereka sebagai orang tua. 2) *the difficult child*, stres pengasuhan digambarkan pada perilaku anak yang membuat pengasuhan menjadi lebih mudah atau lebih sulit karena orang tua percaya bahwa anaknya memiliki banyak sifat perilaku yang mengganggu. 3) *the parent-child dysfunctional interaction*, stres pengasuhan yang menunjukkan bahwa hubungan orang tua dan anak tidak berjalan dengan baik dan fokus pada penguatan diri anak terhadap orang tua dan harapan orang tua terhadap anak. Berdasarkan hasil *survey* awal yang dilakukan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

oleh peneliti dengan pertanyaan sebagaimana terlampir menunjukkan bahwa *survey* tersebut terdapat stres pengasuhan pada ibu muda.

Stres merupakan segala permasalahan atau tuntutan penyesuaian diri yang dapat mengganggu keseimbangan seseorang, jika seseorang tidak dapat mengatasi dengan baik, maka akan menyebabkan gangguan fisik maupun mental (Maramis, 2009). Hal ini bukan merupakan masalah yang ringan karena dapat memengaruhi kesehatan dengan implikasi pada sosial,



Gambar 1. 1 Diagram *Survey* Pendahuluan

psikologis dan ekonomi (Maeng & Shors, 2012; Rahmawati et al., 2019). Menurut Sarafino & Smith, (2011), terdapat 3 sumber individu yang mengalami stres yaitu komunitas, lingkungan, dan keluarga. Lingkungan yang dimiliki ibu rumah tangga bisa jadi hanya di lingkungan keluarga saja, sedangkan ibu pekerja memiliki lingkungan dan komunitas tidak hanya di keluarga saja, tetapi juga di luar lingkungan keluarga. Maka dapat kita simpulkan bahwa ibu pekerja mempunyai sumber stres yang lebih

banyak dan tingkat kerentanan mengalami stres yang lebih besar jika dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Abidin, 1995; Berry & Jones, 1995; Deater-Deckard, 2004), dijelaskan bahwa stres pengasuhan adalah salah satu faktor psikologis yang memiliki potensi sebagai penghambat kemampuan orang tua untuk menjalankan perannya yang ideal. Orang tua yang menjalankan perannya dalam berinteraksi dengan anak kemudian mengalami perasaan cemas dan tegang yang berlebihan disebut stres pengasuhan (Abidin, 1995). Stres pengasuhan yaitu munculnya kondisi *aversive psychological* dan reaksi fisiologis dari upaya penyesuaian diri dengan tuntutan yang terdapat dalam pengasuhan anak yang di dalamnya meliputi berbagai rangkaian proses (Deater-Deckard, 2004). Stres pengasuhan juga dapat diartikan sebagai munculnya kesulitan disebabkan tuntutan peran yang harus dijalani orang tua. Hal ini berpengaruh pada tingkah laku dan kesejahteraan orang tua serta penyesuaian diri anak (Anthony et al., 2005).

Apabila kondisi stres pengasuhan ini dibiarkan terjadi, akan berakibat pada perasaan tidak kompeten ibu dalam menjalankan peran sebagai orang tua, adanya gejala depresi, hubungan dengan pasangan maupun dengan anak kurang harmonis, kelekatan terhadap anak semakin berkurang dan kesehatan memburuk (Lestari, 2012). Sebagian besar penelitian menemukan bahwa stres pengasuhan mayoritas dialami oleh ibu (Neece et al., 2012). Ibu yang tidak bisa melakukan tanggung jawabnya

sebagai seorang ibu akan mengalami stres pengasuhan sehingga mengakibatkan anak mengalami gangguan dalam tingkah laku, menurunkan kesejahteraan anak dan mempengaruhi cara anak dalam beradaptasi (Berry & Jones, 1995). Berdasarkan hasil penelitian Nurastuti (2008), stres yaitu suatu keadaan psikologis seseorang akibat dari tuntutan yang terlalu banyak sehingga mengancam kesehatannya. Individu akan mengarah pada keadaan psikologi positif dan kesejahteraan psikologis jika individu tersebut mampu mengatasi permasalahan yang sedang dialaminya dan mampu menyesuaikan lingkungan sekitar (Issom & Makbulah, 2017).

Menurut Johnston et al. (2003), stres pengasuhan dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor antara lain, pertama, *child behavioral problem* dan dukungan sosial terkait *parenting stress*, yaitu perasaan seorang ibu yang meliputi aspek penerimaan dan kemampuan yang dirasakan oleh ibu. Kedua, *child age*, yaitu ketika anak-anak yang pertumbuhannya terhambat dan orang tua memiliki pemahaman mengenai masa depan anak-anaknya mengakibatkan tekanan keluarga meningkat. Ketiga *family cohesion*, yaitu dukungan dari anggota keluarga dapat mengurangi stres yang dialami ibu dan lebih percaya diri dalam keterampilan membesarkan diri. Keempat *family income*, yaitu pengaruh ekonomi, dukungan keluarga, dan status sosial berdampak pada tekanan ibu dalam mengasuh anaknya. Kelima yaitu kesejahteraan psikologis ibu yang terdiri dari penerimaan dan perasaan terisolasi. Apabila ibu memiliki

masalah kesehatan mental yang berat, kemungkinan terdapat kekurangan sumber daya pribadi pada ibu untuk orang lain ataupun anaknya.

Kesejahteraan psikologis penting bagi kaum perempuan, khususnya seorang ibu karena kesejahteraan psikologis ibu akan berpengaruh pada cara mendidik anak dan pengasuhan sehingga dapat meningkatkan perkembangan yang positif dari putra-putrinya (Luh et al., 2017). Ryff & Keyes (1995) pertama kali mengenalkan konsep kesejahteraan psikologis dan menyatakan bahwa individu akan memiliki fungsi psikologi positif jika individu tersebut kesejahteraan psikologis yang baik. Larson (2009) juga mengatakan bahwa orang tua yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan memandang pentingnya pengasuhan anak sehingga mereka akan berusaha melakukan pengasuhan yang baik serta akan mengendalikan emosi maupun pikiran untuk menghadapi berbagai macam tantangan yang mereka hadapi dalam pengasuhan anak. Hal ini dapat diambil kesimpulan bahwa orang tua sejahtera secara psikologis, akan beradaptasi dengan lingkungan sekitar dengan baik, dapat menerima dirinya sendiri dengan baik, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, dan mampu menangani stres yang dihadapi dengan sikap positif terhadap lingkungannya.

Gunarsa (2006) juga mengemukakan bahwa stres pengasuhan dipengaruhi oleh faktor dukungan sosial. Dukungan sosial meliputi penghargaan, kepedulian, kenyamanan, dan ketersediaan membantu orang lain atau kelompok (Uchino dalam Safarino & Smith, 2011). Dukungan

sosial sangat diperlukan khususnya dukungan dari suami. Hal ini disebabkan orang yang memiliki kemampuan memberikan dukungan dalam jangka waktu yang panjang dan sumber terdekat bagi seorang istri dan adalah suami (Lestari, 2012).

Dukungan sosial suami adalah faktor eksternal yang berkaitan dengan suksesnya peran perempuan sebagai seorang ibu maupun sebagai pekerja (Rini, 2002). Hal ini berkaitan dengan penelitian Voydanoff (2004), yang menunjukkan bahwa pentingnya dukungan sosial dari suami bagi istri dengan tujuan untuk meningkatkan nilai-nilai yang positif dalam keluarga. Ketika seseorang merasa ada dukungan dari orang lain, maka orang tersebut akan merasa ada yang perhatian terhadapnya dan orang tersebut juga lebih siap secara perasaan maupun kesehatan mentalnya untuk menangani tekanan yang dirasakan dalam peran yang dijalani, yaitu sebagai ibu rumah tangga dan pekerja (Thakur & Kumar, 2015).

Orang tua khususnya ibu akan terhambat dalam pekerjaan dan kehidupan sehari-harinya bahkan akan terhambat pada pertumbuhan maupun perkembangan anak jika ibu mengalami stress pengasuhan. Ibu yang mengasuh anaknya harus memiliki kemampuan dalam menangani stres yang dialami dan segera bertindak untuk berusaha yang terbaik bagi anak (Davis & Carter, 2008). Oleh karenanya, kemampuan orang tua dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis dalam dirinya dan dukungan sosial dari lingkungan sekitar, khususnya dari suami akan mampu menurunkan stres pengasuhan yang dialami ibu.

Berdasarkan uraian masalah di atas, penelitian ini penting untuk dilakukan karena semakin banyaknya permasalahan pada ibu yang bekerja. Selain itu, terdapat penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Larasati (2020) yang telah menyarankan untuk mengangkat variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi stres pengasuhan pada ibu, yaitu variabel kesejahteraan ibu dan dukungan sosial. Oleh karenanya, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut apakah terdapat hubungan antara kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial suami dengan stres pengasuhan pada ibu muda yang bekerja.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian yang dilakukan yaitu untuk mengetahui korelasi antara kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial suami dengan stres pengasuhan pada ibu muda yang bekerja.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

C. Manfaat Penelitian

Apabila penelitian ini terbukti, diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk keilmuan psikologi khususnya dalam bidang Psikologi Keluarga, Psikologi Positif dan diharapkan dapat menambah khazanah pengetahuan mengenai hubungan kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial suami dengan stres pengasuhan pada ibu muda yang bekerja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Ibu

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat khususnya bagi ibu muda yang bekerja hendaknya menghindari faktor yang dapat menyebabkan stres pengasuhan dan menyeimbangkan antara kebutuhan dalam keluarga dan pekerjaan agar dapat mengatur waktu dengan lebih baik sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

b. Bagi Suami

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi suami agar dapat meningkatkan dukungan sosial yang diberikan pada istri dan dapat menurunkan stres yang dialami dalam mengasuh anaknya.

c. Bagi Orang tua

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi orangtua yaitu ayah dan ibu agar dapat bekerja sama dalam melakukan pekerjaan rumah tangga dan mengasuh anak sehingga tuntutan peran dalam pengasuhan anak tidak hanya dibebankan pada ibu saja dan diharapkan dapat mengurangi stres pengasuhan yang dialami oleh ibu.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti selanjutnya sebagai gambaran hubungan kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial suami dengan stres pengasuhan, sehingga dapat mempertimbangkan hubungan dengan variabel yang lain.

D. Keaslian Penelitian

Peneliti melakukan telaah perbedaan dan persamaan pada penelitian pada penelitian-penelitian terdahulu. Selama peneliti melakukan telaah, penelitian terkait variabel kesejahteraan psikologis dan stres pengasuhan telah dilakukan sebelumnya. Walaupun demikian, penelitian tersebut terdapat perbedaan dalam hal subjek penelitian, lokasi penelitian, maupun alat ukur yang digunakan. Berikut beberapa penelitian yang peneliti gunakan untuk data pendukung terhadap penelitian yang dilakukan.

Tabel 1. 1 *Literature Review*

No.	Nama dan Tahun	Judul	Grand Theory	Metode	Alat Ukur	Lokasi dan Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Tan Laurencia Yosita, Yohannes Bagus Wismanto	Kesejahteraan Psikologis pada Ibu yang Berperan Ganda Ditinjau dari	• Teori kesejahteraan psikologis Ryff (1989) • Teori Dukungan	Kuantitatif korelasional.	• <i>Psychological Well Being Scale</i> • <i>Support in Intimare</i>	120 orang ibu yang memiliki peran ganda	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan suamidan kesejahteraan psikologis ($p < 0,05$).

	& Erna Agustina Yudiati (2022)	Dukungan Suami dan Tekanan Psikologis	Suami (Ilska & Przybyła-Basista, 2020)	• Teori Tekanan Psikologis Kessler (2002)	<i>Relationship Rating Scale</i> • <i>Kessler Psychological Distress Scale</i> K-10			Hasil selanjutnya juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tekanan psikologis dengan kesejahteraan psikologis ($p < 0,05$)
2.	Rizky Putri Amalia, Fitri Ariyanti Abidin, Fitriani Yustikasari Lubis (2022)	Stres Pengasuhan, Penilaian Ibu terhadap Covid-19 dan Pengasuhan Suportif	Stres Pengasuhan Berry & Jones (1995)	Kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional study</i> • Penilaian Terhadap Covid-19 Conway (2020)	• <i>Parental Stress Scale (PSS)</i> • <i>Coronavirus Impacts Questionnaire-short version (CIQ)</i> • <i>Parent as Social Context Questionnaire-</i>	272 ibu yang berusia 21-54 tahun dan memiliki anak berusia 2-18 tahun		Hasil penelitian ini, diperlukan tindakan preventif untuk mencegah peningkatan stres pengasuhan ibu serta untuk mempertahankan penilaian positif ibu terhadap covid-19 sebagai upaya

	<ul style="list-style-type: none"> • Pengsuhan Suportif Skinner (2005) 	<i>parent report</i> (PSCQ)	meningkatkan pengasuhan yang suportif.
3.	<i>Parenting Sress and Child Behavior Problems : A Transactional Relationship Across Time</i>	237 anak dari usia 3 sampai 9 tahun, yang 144 diantaranya anak yang berkembang dan 93 anak mengalami keterlambatan perkembangan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa stress pengasuhan merupakan konsekuensi dari perilaku anak bermasalah. Hubungan antara perilaku bermasalah dan stress pengasuhan dari waktu ke waktu berbeda antara keluarga dengan perkembangan khas dan mereka yang berisiko mengalami

perkembangan,
ditemukan bahwa
hubungan transaksional
yang diamati serupa
pada anak-anak dengan
dan tanpa keterlambatan
perkembangan.

4.	Triana Indrawati (2020)	Efektivitas Program Positif <i>Parenting</i> dalam Mengurangi Stres Pengasuhan pada Ibu Muda	• Deater Deckard	Kuantitatif quasi eksperimen	• Skala Pengasuhan	Stres	Desa Candi Kecamatan Bandar Kabupaten Batang, subjek penelitiannya sebanyak 20 ibu muda	Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat efektifitas program positif parenting dalam mengurangi stres pengasuhan ibu muda d Desa Candi Kecamatan Bandar Kabupaten Batang Jawa Tengah, yang terbukti dengan
----	-------------------------------	---	---------------------	------------------------------------	-----------------------	-------	--	---

							adanya perbedaan antara hasil pre test dan post test.
5.	Anisa Fitriani & Tri Kurniati Ambarini (2013)	Hubungan antara <i>Hardiness</i> dengan Tingkat Stres Pengasuhan pada Ibu dengan Anak Autis	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Hardiness</i> Maddi (2002) • Stres Pengasuhan Richard R. Abidin (1995) 	Kuantitatif	<ul style="list-style-type: none"> • Skala <i>hardiness</i> • <i>Parenting stress index</i> 	Surabaya, 40 orang ibu dengan anak autis. Sekolah Khusus Bangun Bangsa, Sekolah Khusus Bina Mandiri, Sekolah Khusus Bhakti Wiyata, Sekolah Khusus Harapan Bunda, SLB Alpa Kumara Wardhana I dan SDN Inklusi	Hasil analisis data penelitian diperoleh nilai signifikansi kolerasi antara <i>hardiness</i> dengan tingkat stress pengasuhan sebesar $p = 0,000$ dan nilai koefisien korelasi $p = -0,789$. Hal ini menunjukkan ada hubungan yang erat dan relevan antara ketahanan dengan tingkat stress pengasuhan yang

						Klampis Ngasem I. dialami ibu yang memiliki anak autis.
6.	Adi Prasetyo Pradana, Erin Ratna Kustanti (2017)	Hubungan Antara Dukungan Sosial Suami dengan <i>Psychological Well-Being</i> pada Ibu yang Memiliki Anak Autisme	<ul style="list-style-type: none"> • Kesejahteraan psikologis (Ryff) • Dukungan Sosial (Weiss) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kuantitatif • Skala psychological well-being • Skala dukungan sosial suami 	Semarang Magelang Salatiga. Subjek penelitian ini berjumlah 60 orang ibu dari siswa-siswi SLB yang mengalami gangguan autis	Hasil penelitiannya dan menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial suami dengan <i>psychological well-being</i> ($r = 0,485$) dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dukungan sosial suami memberikan sumbangan efektif sebesar 23,6% terhadap <i>psychological well-being</i> .

7.	Riska Suci Marlina, Priyadi Nugraha Prabamurti & Novia Handayani (2021)	Stres Pengasuhan Ibu dengan Anak Tunagrahita di SLB Negeri Semarang selama Pandemi COVID-19	• Stres Pengasuhan (Abidin)	Observasiona 1 analitik dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> metode kuantitatif	• <i>Parent Stres Index-Short Form</i>	SLB Negeri Semarang. Subjek penelitian berjumlah 110 ibu dengan anak tunagrahita	Hasil penelitian ini menunjukkan $Z = 0,296$ dan signifikansi sebesar $0,767 (p > 0,05)$. Hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat retradasi mental anak dan kategori dukungan sosial terhadap stres pengasuhan ibu dengan anak tunagrahita.
8.	Josephine Clarissa Purnomo & Ika Febrian	Hubungan antara Dukungan Sosial Suami dengan Stres Pengasuhan	• Stres Pengasuhan (Deater-Deckard)	Kuantitatif korelasional	• Skala Stres Pengasuhan • Skala Dukungan Sosial Suami	Subjek penelitian 65 ibu dengan anak retardasi mental ringan dan sedang yang	Hasil penelitian ini menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,503 (p < 0,01)$, maka hubungan negatif antara variabel

Kristiana (2016)	Istri yang memiliki Anak Retardasi Mental Ringan dan Sedang	bersekolah di tiga SLB Semarang	dukungan sosial suami dengan stress pengsuhan istri dan sebaliknya.
---------------------	--	------------------------------------	---



Berdasarkan beberapa penelitian diatas, maka peneliti memaparkan persamaan dan perbedaan antara penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian terdahulu untuk memperjelas keaslian pada penelitian ini. Berikut ini merupakan persamaan dan perbedaan penelitian terdahulu dan penelitian yang akan dilakukan :

1. Keaslian Judul

Penelitian ini mengangkat variabel kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial sebagai variabel bebas dan stres pengasuhan sebagai variabel tergantung. Belum ada penelitian sebelumnya yang meneliti apakah ada hubungan antar ketiga variabel tersebut.

2. Keaslian Teori Penelitian

Penelitian ini menggunakan teori stres pengasuhan dari Abidin (1995). Berdasarkan penelitian sebelumnya, teori yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan penelitian yang diteliti oleh Fitriani & Ambarini, (2013) dan Suci Marlina et al., n. d.

Teori kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini menggunakan teori dari Ryff (1989). Berdasarkan penelitian yang dipaparkan diatas, teori yang digunakan sama dengan penelitian yang diteliti oleh Yosita et al., (2022) dan Pradana & Kustanti (2017a).

Teori dukungan sosial dalam penelitian ini menggunakan teori dari Sarafino (1994). Teori ini berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya yang telah dipaparkan oleh peneliti. Peneliti menggunakan teori tersebut karena lebih mudah dipahami.

3. Keaslian Alat Ukur Penelitian

Penelitian ini menggunakan 3 alat ukur yaitu skala kesejahteraan psikologis, skala dukungan sosial dan skala stress pengasuhan. Peneliti memodifikasi skala kesejahteraan psikologis dari penelitian Zahrah (2021) yang mengacu pada 6 aspek menurut Ryff (1989) yaitu penerimaan diri, otonomi, tujuan hidup, hubungan yang positif dengan orang lain, pertumbuhan diri dan penguasaan lingkungan. Kemudian Peneliti memodifikasi skala dukungan sosial dari penelitian Zahrah (2021) yang mengacu pada aspek berdasarkan teori Safarino (1994) yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasional. Sedangkan pada skala stress pengasuhan peneliti memodifikasi dari penelitian Daulay (2020) yang mengacu pada 3 aspek berdasarkan teori Abidin (1995) yaitu *parental distress*, *difficult child*, dan *parent-child dysfunctional interaction*.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu muda yang bekerja dan mengasuh anak yang tinggal di Yogyakarta. Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, kriteria subjek dalam penelitian ini belum pernah digunakan pada ketiga variabel secara bersamaan. Oleh karena itu, dari segi subjek penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Hipotesis mayor pada penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan yang negatif antara kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial suami dengan stres pengasuhan pada ibu muda yang bekerja. Semakin tinggi kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial suami, maka stres pengasuhan semakin rendah. Hasil tersebut ditunjukkan pada hasil uji F yang menghasilkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial suami berpengaruh secara simultan terhadap stres pengasuhan.
2. Hipotesis minor pertama pada penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan yang negatif antara kesejahteraan psikologis dengan stres pengasuhan pada ibu muda yang bekerja. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil uji *pearson product moment* yang menghasilkan nilai sebesar $-,802$ dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Artinya semakin tinggi kesejahteraan psikologis maka stres pengasuhan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah kesejahteraan psikologis maka stres pengasuhan semakin tinggi. Hubungan pada variabel kesejahteraan psikologis terhadap stres pengasuhan ini termasuk ke dalam kategori yang sangat kuat.

3. Hipotesis minor kedua pada penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan yang negatif antara dukungan sosial suami dengan stres pengasuhan pada ibu muda yang bekerja. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil uji *pearson product moment* yang menghasilkan nilai sebesar $-,508$ dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Artinya semakin tinggi dukungan sosial suami maka stres pengasuhan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial suami maka stres pengasuhan semakin tinggi. Hubungan pada variabel dukungan sosial suami terhadap stres pengasuhan ini termasuk ke dalam kategori yang sedang.

B. Saran

1. Bagi Ibu

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat khususnya bagi ibu muda yang bekerja hendaknya menghindari faktor yang dapat menyebabkan stres pengasuhan dan menyeimbangkan antara kebutuhan dalam keluarga dan pekerjaan agar dapat mengatur waktu dengan lebih baik sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

2. Bagi Suami

Peneliti berharap agar hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman bagi suami mengenai stres pengasuhan yang dialami oleh istri. Sehingga suami dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis istri dan melakukan upaya peningkatan dukungan sosial yang diberikan kepada istri agar dapat menurunkan stres pengasuhan yang dialami istri.

3. Bagi Orang tua

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi orangtua yaitu ayah dan ibu harus bekerja sama dalam melakukan pekerjaan rumah tangga dan mengasuh anak sehingga tuntutan peran dalam pengasuhan anak tidak hanya dibebankan pada ibu saja dan diharapkan dapat mengurangi stres pengasuhan yang dialami oleh ibu.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap agar hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti selanjutnya supaya lebih mengeksplorasi variabel-variabel bebas lainnya yang dapat dihubungkan dengan stres pengasuhan. Keterbatasan dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan penelitian perkulatan bagi peneliti berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. F. (2005). *Menjadi Ibu Ideal*. Al-Kautsar.
- Abidin, R. R. (1995). *Parenting Stress Index* (3rd ed.). Psychological Assessment Resources.
- Ahern, L. (2004). *Psychometric Properties of the Parenting Stress Index*. Journal of Clinical Child Psychology.
- Amalia, R. P., Abidin, F. A., & Lubis, F. Y. (2022). *Stres Pengasuhan, Penilaian Ibu terhadap Covid-19 dan Pengasuhan Suportif*. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 15(1), 51-62. <https://doi.org/10.24156/jikk.2022.15.1.51>
- Anna, K. (2015). *Study on the effect of working mom's conflict between job and nurturing on parenting stress – focus on mediating effect of core competence in nurturing*. *Indian Journal of Science and Technology*, 8(26)/ <https://doi.org/10.1785/ijst/2015/v8i26/81177>
- Anthony, L. G., Anthony, B. J., Glanville, D. N., Naiman, D. Q., Waanders, & Shaffer, S. (2005). *The Relationship Between Parenting Stress, Parenting Behaviour and Preschooler's Social Competence and Behaviour Problems in the Classroom*. *Infant and Child Development*, 14, 133–154. <https://doi.org/10.1002/icd>
- Apreviadizy, P., & Puspitacandri, A. (2014). *Perbedaan Stres Ditinjau Dari Ibu Bekerja Dan Ibu Tidak Bekerja*. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 9(1), 58–65.
- Ardiyansyah, R. Y., & Meiyuntariningsih, T. (2016). *Dukungan Sosial Suami, Konflik Peran Ganda dan Stres Kerja Wanita Karir*. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(1), 92–98.

- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Praktik*. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas* (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Benyamin. (2012). *Hubungan Antara Konflik Peran Ganda Dengan Stres Kerja pada Karyawati di CV. Semoga Jaya Samarinda. Экономика Региона, 10(9), 32.* <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/5224/1/UPS-QT03885.pdf>
- Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995a). *The parental stress scale: Initial psychometric evidence.* *Journal of Social and Personal Relationships, 12(3), 463–472.* <https://doi.org/10.1177/0265407595123009>
- Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995b). *The parental stress scale: Initial psychometric evidence.* *Journal of Social and Personal Relationships, 12(3), 463–472.* <https://doi.org/10.1177/0265407595123009>
- Boyd, B. A. (2002). Examining the relationship between stress and lack of social support in mothers of children with autism. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities, 17(4), 208-215.* doi: <https://doi.org/10.1177/10883576020170040301>
- Canty-Mitchell, J., & Zimet, G. D. (2000). *Psychometric Properties of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support in Urban Adolescents 1.* In *American Journal of Community Psychology* (Vol. 28, Issue 3).
- Clemente, M, Hezomi H, Allahverdipour, H, Jafarabadi, MA, Safaian, A. (2016). Stress and psychological well-being: an explanatory study of the Iranian

- female adolescents. *J Child Adolesc Behav* 4:282. doi:10.4172/2375-4494.1000282
- Daulay, N., Ramdhani, N., & Hadjam, N. R. (2020). *Validity and Reliability of Parenting Stress Construct among Mothers of Children with Autistic Spectrum Disorder*. *Jurnal Psikologi*, 47(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jpsi.43744>
- Davis, N. O., & Carter, A. S. (2008). *Parenting stress in mothers and fathers of toddlers with autism spectrum disorders: Associations with child characteristics*. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 38(7), 1278–1291. <https://doi.org/10.1007/s10803-007-0512-z>
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting Stress*. Yale University Press. <https://doi.org/10.12987/9780300133936>
- Faul, F. (2009). *Statistical power analyses using G * Power 3 . 1* : 41(4), 1149–1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Fitriani, A., & Ambarini, T. K. (2013). *Hubungan antara Hardiness dengan Tingkat Stres Pengasuhan pada Ibu dengan Anak Autis*. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 02(2), 34–40.
- Gina, F., & Fitriani, Y. (2022). *Stres Pengasuhan pada Ibu Bekerja Ditinjau Dari Regulasi Emosi*. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 22(1), 45-52.
- Goldstein, D. S. (1995). *Stress as a scientific idea: A homeostatic theory of stress and distress*. *Homeostasis in Health and Disease*, 36, 177-215
- Greenglass, E., Fiksenbaum, L., & Eaton, J. (2006). The relationship between coping, social support, functional disability and depression in the

- elderly. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 19(1), 15–31. <https://doi.org/10.1080/14659890500436430>
- Gunarsa. (2006). *Dari Anak Sampai Usia Lanjut : Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*. Gunung Mulia.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Anak : Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. PT. BPK Gunung Mulia.
- Handayani, A., Maulia, D., & Yulianti, P. D. (2012). Pengaruh konflik peran ganda terhadap kinerja guru. *Penilaian kinerja untuk peningkatan profesionalisme guru berkelanjutan*. <http://prosiding.upgrismg.ac.id/>
- Huppert, F. A. (2009). *Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences*. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Huppert, F. A., Baylis, N., & Keverne, B. (2005). *The Science of Well-being*. Oxford University Press.
- Hurlock. (1991). *Psikologi perkembangan : suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (5th ed.). Erlangga.
- Indrawati, T. (2020). *Efektivitas Program Positif Parenting dalam Perhatian , Waktu Dukungan untuk Memenuhi Kebutuhan Fisik , Mental , dan Sosial Anak-anak*. *Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 201–215.
- Issom, F. L., & Makbulah, R. (2017). *Pengaruh Stres Situasi Kerja Terhadap Psychological Well-Being Pada Guru Honorer Madrasah Ibtidaiyah Di Kota Tangerang*. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(1), 61. <https://doi.org/10.21009/pip.311.8>

- Johnston, C., Hessler, D., Blasey, C., Eliez, S., Erba, H., Dyer-Friedman, J., Glaser, B., & Reiss, A. L. (2003). *Factors associated with parenting stress in mothers of children with fragile X syndrome*. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 24(4), 267–275. <https://doi.org/10.1097/00004703-200308000-00008>
- Larasati, E. S. (2020). *Hubungan antara Dukungan Suami dan Stres Pengasuhan pada Ibu yang memiliki Anak Berkebutuhan Khusus*. Universitas Islam Indonesia.
- Larson, E. (2009). *Psychological Well-Being and Meaning-Making When Caregiving for Children With Disabilities : Growth Through Difficult Times or Sinking Inward*. *Occupation, Participation and Health*, 30(2), 78–86. <https://doi.org/10.3928/15394492-20100325-03>
- Lestari, S. (2012). *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga* (1st ed.). Kencana.
- Limilia P., & Prasanti, D. (2016). *Representasi Ibu Bekerja vs Ibu Rumah Tangga di Media Online: Analisis Wacana pada Situs Kompasiana.com*, *Jurnal Ilmiah Kajian Gender* 4 (2).
- Luh, N., Apsaryanthi, K., & Lestari, M. D. (2017). *Perbedaan Tingkat Psychological Well-Being Pada Ibu Rumah Tangga Dengan Ibu Bekerja Di Kabupaten Gianyar Ni Luh Komang Apsaryanthi , Made Diah Lestari*. 4(1), 110–117.

- Maeng, L. Y., & Shors, T. J. (2012). *Once a Mother , Always a Mother : Maternal Experience Protects Females From the Negative Effects of Stress on Learning*. 126(1), 137–141. <https://doi.org/10.1037/a0026707>
- Maramis, W.F. (2009). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Martono, N. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif : Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder* (Revisi). PT Raja Grafindo Persada.
- Mufidah, Ch. (2014). *Psikologi Keluarga Islam Berwawasan Gender*. In UIN Maliki Press (p. 359).
- Neece, C. L., Green, S. A., & Baker, B. L. (2012). *Parenting Stress and Child Behavior Problems : A Transactional Relationship Across Time*. American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities, 117(1), 48–66. <https://doi.org/10.1352/1944-7558-117.1.48>
- Pradana, A., & Kustanti, E. (2017). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Suami Dengan Psychological Well-Being Pada Ibu Yang Memiliki Anak Autisme*. Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip, 6(2), 83–90.
- Purnomo, J. C., & Febrian Kristiana, I. (2016). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Suami dengan Stres Pengasuhan Istri yang Memiliki Anak Retardasi Mental Ringan dan Sedang* (Vol. 5, Issue 3).
- Rahmawati, M. N., Rohaedi, S., & Sumartini, S. (2019). *Tingkat Stres Dan Indikator Stres Pada Remaja Yang Melakukan Pernikahan Dini*. Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia, 5(1), 25–33. <https://doi.org/10.17509/jpki.v5i1.11180>

- Rajgariah, R., Chandrashekarappa, S.M., Babu, D.K.V., Gopi, A., Ramaiha, N.M.M., Kumar, J. (2020). *Parenting stress and coping strategies adopted among working and nonworking_mothers and its association with socio-demographic variables : A_cross-sectional study*. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 191-195. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2020.08.013>
- Reksoatmojo, T. N. (2007). *Statistika untuk Psikologi dan Pendidikan*. Rajawali Press.
- Retnawati, H. (2016). *Validitas Reliabilitas dan Karakteristik Butir*. Parama Publishing.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being*.
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 57, Issue 6).
- Ryff, C. D. (1995). *Psychological Well-Being in Adult Life*. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D. (2013). *Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia*. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.

- Sa'diyah, S. (2016). *Gambaran Psychological Well-Being dan Stres Pengasuhan Ibu dengan Anak Autis*. Seminar Asean 2nd Psychology & Humanity, 19–20.
- Safaria, T. (2009). *Manajemen emosi : Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. Jakarta : Bumi Aksara, 2009.
- Sahusilawane L, Ranimpi, Y. Y, dan Desi. (2017). Hubungan antara Psychological Well-being Perawat dengan Psychological Well-being Pasien Anak, *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* Vol 2, No 2. ISSN : 2541-1390. E-ISSN : 2597-7539.
- Santoso. (2009). Peran Wanita Dalam Menciptakan Ketahanan Keluarga. <http://prov.bkkbn.go.id>
- Sarafino, E. P. (1994). *Healthy Psychology* (2nd ed.). John Wiley & Sons.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons. Inc.
- Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development Perkembangan Masa Hidup* (5 th, Vol.). Erlangga.
- Schaie, W., & Willis, S. (1991). *Adult Development and Aging* (3rd ed.). Harper Colln Publisher.
- Shoviana, L., & Navish Abdillah, Z. (2019). *Peran Wanita sebagai Pencari Nafkah Keluarga dalam Perspektif Hukum Islam*. *Islamic Review: Jurnal Riset Dan Kajian Keislaman*, VIII(1). <http://journal.ipmafa.ac.id/index.php/islamicreview>

- Sismiati, A. (2016). *Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well- Being) Siswa yang Orangnya Bercerai (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta)* Abstrak. 5(1), 108–115.
- Smet. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta :PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Suci Marlina, R., Nugraha Prabamurti, P., & Handayani, N. (n.d.). *Stres Pengasuhan Ibu dengan Anak Tunagrahita di SLB Negeri Semarang Selama Pandemi COVID-19*. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.4.219-228>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sujarweni, V. W., & Utami, L. R. (2019). *The Master Book Of SPSS*. Yogyakarta: STARTUP.
- Surbakti, R. (2020). *Peran Perempuan Sebagai Anak, Istri, Dan Ibu*. Jurnal Kajian Gender dan Anak. 4(2)
- Voydanoff, P. (2004). The Effects of Work Demands and Resources on Work-to-Family Conflict and Facilitation. *Journal of Marriage and Family*, 66(2), 398–412. doi:[10.1111/j.1741-3737.2004.00028.x](https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2004.00028.x)
- Wijayanto, A. Y., & Fauziah, N. (2018). *Kerja di Genggamanku Keluarga di Hatiku Interpretative Phenomenological Analysis Tentang Work-Family Balance Pada Ibu Bekerja* (Vol. 7, Issue 1).
- Williford, A. P., Calkins, S. D., & Keane, S. P. (2007). *Predicting change in parenting stress across early childhood: Child and maternal factors*. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35(2), 251–263. <https://doi.org/10.1007/s10802-006-9082-3>

Yosita, T. L., Wismanto, Y. B., & Yudiati, E. A. (2022). *Kesejahteraan Psikologis pada Ibu yang Berperan Ganda Ditinjau dari Dukungan Suami dan Tekanan Psikologis*. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 8(1), 71. <https://doi.org/10.22146/gamajop.68548>

Yulianto, A. (2016). *Hubungan Antara Work-Family Conflict dan Keterikatan Kerja pada Ibu Bekerh*.

Yuliviona, R. (2015). *Work Family Conflict dan Stress Kerja Perempuan Bekerja*. *Jurnal Ipteks Terapan*, 8(4). <https://doi.org/10.22216/jit.2014.v8i4.15>

