

Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Pengasuhan pada Ibu

Gitti Angelita Puri^{1,a}, Dessy Pranungsari^{2,a}

Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

¹gittiangelita03@gmail.com, ²dessy.pranungsari@psy.uad.ac.id

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between social support and parenting stress among mothers. The research subjects used were the guardians of students at the Sejiran Setason State Kindergarten. The number of research subjects in this study was 56 mothers. This research uses quantitative methods with psychological measuring instruments as data collection. The scales used in this research are the parenting stress scale and the social support scale. The data analysis technique used is the product moment correlation analysis technique with the help of the SPSS 20.0 for Windows program. The research results obtained an r of -0.277 with $p < 0.039$ ($p < 0.05$), so the research results showed that there was a significant negative relationship between social support and parenting stress, where the higher the social support, the lower the parenting stress. Conversely, the lower the social support, the higher the parenting stress. The social support variable provides an effective contribution of 7.67% to parenting stress.

Keywords : social support, mother, parenting stres

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan stres pengasuhan pada ibu. Subjek penelitian yang digunakan adalah Ibu wali murid di TK Negeri Sejiran Setason. Jumlah subjek penelitian pada penelitian ini sebanyak 56 orang ibu. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan alat ukur psikologi sebagai pengumpulan data. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala stres pengasuhan dan skala dukungan sosial. Teknik analisis data yang digunakan yaitu teknik analisis korelasi product moment dengan bantuan program SPSS 20.0 for windows. Hasil penelitian mendapatkan r sebesar $-0,277$ dengan $p < 0,039$ ($p < 0,05$), sehingga hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial dengan stres pengasuhan, yang dimana semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres pengasuhan. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi stres pengasuhan. Variabel dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 7,67% terhadap stres pengasuhan.

Kata kunci: dukungan sosial, ibu, stres pengasuhan

Pendahuluan

Menjalani peran sebagai orang tua merupakan pengalaman yang penuh kegembiraan sekaligus dipenuhi oleh beragam tantangan. Seiring berjalannya usia anak, tantangan yang dialami oleh orang tua terutama pada ibu akan semakin kompleks dalam hal pengasuhan. Ketika seorang ibu tidak mampu dalam menghadapi tantangannya sebagai orang tua, maka ibu akan mengalami stres dalam mengasuh anak. Stres pengasuhan, menurut Berry & Jones (1995), merujuk pada pengalaman negatif yang dialami orang tua dalam memenuhi tuntutan-tuntutan yang terkait dengan pengasuhan anak. Stres pengasuhan ini dapat mengurangi kegembiraan seorang ibu terhadap proses mendidik anak karena lebih banyak konflik yang dialami dan pengorbanan yang harus dihadapinya.

Para orang tua terutama pada ibu, biasanya sering mencari informasi ilmu pengasuhan melalui berbagai platform seperti, seminar, webinar, buku, dan berkonsultasi dengan para ahli dalam bidang pengasuhan atau psikolog anak. Selain itu, mereka juga berselancar melalui media sosial seperti, Instagram, Tiktok, dan Youtube juga menjadi sumber populer yang dimana para pakar berbagi tips singkat mengenai pengasuhan yang menarik bagi para orang tua. Hal ini dilakukan dengan tujuan membantu para orang tua dalam membesarkan anak-anak yang bahagia, sehat, sukses dan dapat memaksimalkan potensi diri anak ketika dewasa (Aisha & Aska, 2022).

Pengasuhan merupakan rangkaian proses interaksi antara orang tua dan anak yang meliputi membesarkan, merawat, mendidik, membimbing, serta mempersiapkan anak. Peran orang tua dalam proses ini sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak karena pendidikan awal anak adalah dari orang tua. Saat menjalani peran sebagai ibu dalam mengasuh anak, terdapat beragam situasi dan peristiwa yang memengaruhi respon emosionalnya, yang dapat berdampak pada perasaan bahagia dan kurang bahagia (Evalista & Razak, 2022).

Stres pengasuhan pada ibu dapat dikurangi dengan adanya dukungan sosial yang kuat seperti dukungan suami, keluarga, teman dan lingkungan masyarakat. Hal ini diperkuat dari hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa ibu yang mengalami stres pengasuhan tinggi memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah namun, walaupun stres pengasuhan tinggi, jika ibu mendapatkan dukungan sosial dari keluarga yang tinggi, maka stres pengasuhan tidak akan menurunkan tingkat kebahagiaan yang dirasakan ibu. Kemudian, hasil penelitian ini menyatakan bahwa ada perbedaan kebahagiaan ditinjau dari pekerjaan, pendidikan dan dengan siapa ibu tinggal (Evalista & Razak, 2022).

Menurut Deater-Deckard (2004), stres pengasuhan adalah rangkaian proses yang menghasilkan reaksi psikologis dan fisiologis yang tidak menyenangkan, timbul dari usaha untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan menjadi orang tua. Hal ini seringkali tercermin dalam perasaan dan keyakinan negatif terhadap diri sendiri dan anak. Selain itu, stres dalam pengasuhan melibatkan sejumlah proses kompleks dan dinamis yang mencakup keterkaitan antara anak dan perilakunya. Kemudian, tuntutan yang dirasakan dalam mengasuh anak yaitu, sumber daya yang tersedia untuk mengasuh anak, reaksi fisiologis terhadap stres anak, kualitas hubungan orang tua dengan anak dan anggota keluarga lainnya, serta hubungan dengan orang dan institusi di luar rumah. Definisi sederhana ini tidak dapat mereduksi kompleksitas fenomena stres dalam pengasuhan. Deater-Deckard (2004), menyatakan terdapat tiga aspek-aspek mengenai stres pengasuhan, antara lain :

a. *Parent domain*

Domain orang tua mencakup berbagai aspek, termasuk perasaan kompetensi dalam merawat anak, isolasi sosial dan kurangnya dukungan sosial, pembatasan yang diimpos oleh peran orang tua, hubungan dengan pasangan hidup, kesehatan orang tua, dan depresi orang tua.

b. *Child domain*

Domain anak mencakup adaptabilitas anak terhadap lingkungan, tuntutan anak yang mungkin selalu memerlukan bantuan, suasana hati anak yang sering menunjukkan emosi negatif, dan tingkat kesulitan anak untuk berkonsentrasi dan mengikuti perintah.

c. *Parent-Child relationship*

Hubungan orang tua-anak mencakup kurangnya penguatan positif dari anak yang dirasakan oleh orang tua, ketidakpuasan atau penolakan terhadap anak yang tidak memenuhi harapan orang tua, dan menurunnya tingkat kelekatan antara orang tua dan anak.

Faktor yang mempengaruhi stres pengasuhan diantaranya, faktor individu, yakni faktor yang bersumber dari diri sendiri, lalu faktor keluarga yakni adanya permasalahan dalam keluarga dapat menyebabkan munculnya stres pengasuhan, serta faktor terakhir adalah faktor lingkungan (Putnick et al., 2008). Apabila stres pengasuhan dibiarkan maka akan memunculkan dampak negatif terutama pada anak, antara lain timbulnya kekerasan pada anak, kurangnya penerimaan pada anak, serta kurangnya pemberian perhatian dan kasih sayang pada anak (Amalia et al., 2022).

Menurut Sarafino & Smith (2008), membagi dukungan sosial menjadi beberapa aspek, yaitu :

- a. Dukungan Emosional: Ini mencakup ekspresi empati dan perhatian terhadap individu yang membutuhkan dukungan.
- b. Dukungan Penghargaan: Melibatkan dorongan positif terhadap gagasan individu dan ungkapan penghargaan terhadap upaya atau pencapaian mereka.
- c. Dukungan Instrumental: Melibatkan pemberian bantuan materi secara langsung, seperti memberikan dukungan finansial, bantuan transportasi, atau perlengkapan sekolah.
- d. Dukungan Informatif: Ini mencakup memberikan nasehat, saran, atau petunjuk kepada individu yang membutuhkan dukungan.

Dukungan sosial dapat memengaruhi stres pengasuhan melalui berbagai aspek, terutama dukungan emosional yang mencakup ungkapan rasa empati, kepedulian, dan perhatian terhadap individu. Aspek ini dapat berkontribusi pada pengurangan distress orang tua dan peningkatan kesejahteraan saat mengasuh anak, terkait dengan aspek stres pengasuhan yang disebut sebagai Parent domain, yang merupakan bentuk ketegangan psikologis yang dialami oleh orang tua dalam membesarkan anak. Dengan adanya dukungan emosional dari keluarga atau lingkungan sekitar, tekanan psikologis yang mungkin dirasakan oleh orang tua dalam proses pengasuhan dapat berkurang.

Aspek dukungan penghargaan dan child domain dapat saling berhubungan terkait dengan penghargaan terhadap keberhasilan ibu dalam mendidik anak dalam memotivasi untuk terus menggunakan pendekatan pengasuhan yang positif dan konsisten, yang dapat mengurangi stres yang timbul dari perilaku anak yang sulit diatur.

Aspek dukungan instrumental saling berhubungan dengan aspek parent child relationship, dengan menerima dukungan instrumental, ibu memiliki lebih banyak waktu dan energi untuk berinteraksi dengan anak, memperbaiki kualitas waktu yang dihabiskan bersama dan memperkuat hubungan antara ibu dan anak

Aspek dukungan informatif memiliki keterkaitan dengan aspek parent domain, child domain, parent child relationship. Dukungan informatif dan parent domain saling terkait karena saran dan informasi tentang teknik pengasuhan, perkembangan anak, dan cara mengatasi masalah tertentu dapat membantu ibu merasa lebih kompeten dan percaya diri dalam peran mereka, mengurangi stres akibat ketidakpastian atau kurangnya pengetahuan. Dukungan informatif dan child domain memiliki hubungan yang erat karena informasi tentang kebutuhan perkembangan anak dan cara menghadapinya dapat membantu orang tua mengelola perilaku anak dengan lebih baik, mengurangi stres yang disebabkan oleh perilaku anak yang menantang atau perkembangan yang lambat. Dukungan informatif dan parent child relationship memiliki keterkaitan dengan mendapatkan panduan yang tepat, orang tua dapat meningkatkan kualitas

interaksi dengan anak, menerapkan strategi pengasuhan yang lebih efektif dan mendukung perkembangan anak secara positif, memperbaiki hubungan ibu dan anak.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan stres pengasuhan pada ibu. Berdasarkan tujuan tersebut, maka hipotesis yang peneliti ajukan dalam penelitian ini yakni ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres pengasuhan pada ibu.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan dua skala, yakni skala stres pengasuhan dengan 26 aitem dikembangkan dari 3 aspek yaitu *parent domain*, *child domain*, *parent-child relationship*, dan skala dukungan sosial dengan 23 aitem dikembangkan dari 4 aspek yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif. Penelitian ini menggunakan koefisien validitas dengan dapat dilihat melalui $r > 0,30$, jika $r < 0,30$ maka aitem tersebut akan dibuang. Koefisien reliabilitas pada penelitian ini dilihat dari skor *cronbach alpha* yang berkisar antara 0 sampai dengan 1,00.

Subjek penelitian yakni Ibu berjumlah 56 dengan karakteristik ibu yang memiliki anak berusia 4 sampai 6 tahun, Ibu wali murid di TK Negeri Sejiran Setason, dan bekerja maupun tidak bekerja. Analisis data penelitian menggunakan teknik korelasi *product moment*.

Hasil

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan stres pengasuhan pada ibu. Berdasarkan analisis data terhadap hipotesis penelitian ini, maka diperoleh :

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi Product Moment

Variabel	Pearson correlation	Sig (1-tailed)	Keterangan
Stres pengasuhan dan dukungan sosial	-0,277	0,039	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas bahwa nilai koefisien korelasi (*pearson correlation*) sebesar -0,277 dengan taraf signifikan sig (1-tailed) yaitu sebesar 0,039 yang berarti $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa data di atas signifikan dan hipotesis diterima artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres pengasuhan pada ibu.

Pembahasan

Sarafino & Smith (2014), mengatakan bahwa dukungan sosial juga memiliki fungsi atau peran untuk mengurangi efek negatif dari perasaan stress yang diderita oleh ibu. Teori ini disebut *buffering effect teory*, yaitu efek yang timbul ketika individu berada dalam keadaan tertekan yang tinggi, maka efek dari dukungan sosial akan lebih signifikan, dibandingkan dengan keadaan ibu yang frekuensi tertekannya rendah. Penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Kartiko (2022) bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan stres pengasuhan ibu, dukungan sosial yang dirasakan rendah oleh ibu dapat meningkatkan stres pengasuhan yang dialami.

Penulis juga mendapatkan bahwa variabel dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 7,67% terhadap stres pengasuhan. Selebihnya sebesar 92,33% dipengaruhi oleh variabel lainnya yang tidak diteliti oleh penulis dalam penelitian ini. Didukung dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Purnomo & Kristiana (2016), bahwa ada hubungan negatif antara variabel Dukungan Sosial Suami dengan variabel Stres Pengasuhan Istri yang memiliki anak retardasi mental ringan dan sedang. Artinya semakin tinggi dukungan sosial suami maka semakin rendah stres pengasuhan istri, demikian pula sebaliknya bahwa semakin rendah dukungan sosial suami maka semakin tinggi stres pengasuhan istri. Dukungan sosial memberikan sumbangan sebesar 25,3% dalam memberikan pengaruh terhadap stres pengasuhan istri dan sisanya sebesar 74,7% ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkapkan dalam penelitian ini.

Hasil penelitian Weiss (2002), menyatakan bahwa dukungan sosial juga merupakan salah satu prediktor yang mempengaruhi stres pengasuhan. Dukungan sosial yang diterima ibu dapat mengurangi keluhan somatik dan stres dalam proses pengasuhan. Dengan adanya dukungan sosial dari berbagai sumber dapat mendukung individu dalam menanggulangi tekanan yang dirasakannya, serta membuat individu tersebut berhasil dalam menghadapi tuntutan keadaan yang menyebabkan stres dalam proses pengasuhan.

Data deskriptif penelitian menunjukkan subjek yang memiliki stres pengasuhan dalam kategori tinggi yaitu 16,1%, diikuti oleh kategori sedang sebesar 58,9% dan kategori rendah sebesar 25%. Dalam arti lain, mayoritas ibu di TK Negeri Sejiran Setason tidak mengalami stres pengasuhan. Selain itu, hasil kategorisasi dukungan sosial yang menunjukkan bahwa sebanyak 10,7% ibu yang memiliki tingkat dukungan sosial dalam kategori tinggi, kemudian 76,8% berada dalam kategori sedang, dan sebanyak 12,5% berada dalam kategori rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas ibu di TK Negeri Sejiran Setason memiliki dukungan sosial yang cukup baik dengan ciri-ciri diantaranya adanya keterlibatan suami, keluarga, teman dan lingkungan sekitar yang dapat dipercaya dalam memberikan dukungan emosional, informasional, penghargaan dan instrumental. Kehadiran dukungan ini membantu ibu terhindar dari stres dan mengatasi tantangan yang muncul dalam merawat anak (Kireida Kusnadi et al., 2022).

Deater-Deckard (2004) menyatakan stres pengasuhan dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu dukungan sosial, karakteristik anak dan tekanan waktu. Faktor dukungan sosial seperti kurangnya dukungan sosial dari keluarga, teman, atau lingkungan sekitar dapat meningkatkan tingkat stres dalam pengasuhan. Kemudian, faktor karakteristik anak memberikan pengaruh terhadap tingkat stres dalam pengasuhan. Hal ini mencakup sifat-sifat atau perilaku khusus anak yang dapat menambah tingkat kesulitan dan tekanan bagi orang tua. Selain itu, faktor tekanan waktu melibatkan tuntutan waktu yang tinggi, termasuk jadwal padat dan tuntutan pekerjaan, dapat menyebabkan stres. Khususnya, seorang ibu mungkin mengalami stres karena harus membagi perhatian antara pekerjaan dan tanggung jawab dalam mengasuh anak. Hal ini didukung dengan hasil penelitian Evalista & Razak (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan stres pengasuhan yang artinya semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima oleh ibu, semakin rendah tingkat stres yang dirasakannya dalam proses mengasuh anak dan sebaliknya.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah dalam proses pengambilan data, peneliti tidak mengawasi secara langsung, melainkan menggunakan *google forms* yang disebarluaskan melalui guru wali kelas ke grup Panguyuban orang tua dengan aplikasi *WhatsApp*. Hal ini dapat mempengaruhi akurasi dan validitas data karena tidak adanya kontrol penuh dari peneliti terhadap responden saat mengisi kuesioner. Selain itu, sampel yang digunakan dalam penelitian ini relatif sedikit, yang dapat membatasi generalisasi hasil penelitian ini ke populasi yang lebih luas. Hal ini juga bisa menyebabkan adanya bias dari responden dan kurangnya variasi dalam hasil penelitian.

Kesimpulan

Berdasarkan pada penelitian, peneliti dapat mengambil beberapa kesimpulan, yakni diantaranya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres pengasuhan pada ibu. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin rendah stres pengasuhan pada ibu. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial, maka semakin tinggi stres pengasuhan pada ibu. Sumbangan efektif yang diberikan dari variabel dukungan sosial sebesar 7,67% terhadap stres pengasuhan. Hal ini berarti sebesar 92,33% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Acknowledgement

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, Guru wali kelas, dan Ibu wali murid di TK Negeri Sejiran Setason yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membantu dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Aisha, D., & Aska, W. U. (2022). Tingkat stres pengasuhan pada ibu Di Desa Waluya Kabupaten Karawang. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa Dan Pendidikan*, 2(2), 96–103. <https://doi.org/10.55606/cendikia.v2i2.309>
- 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>
- Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). The parental stress scale: Initial psychometric evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(3), 463–472. <https://doi.org/10.1177/0265407595123009>
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting stress (Current perspectives in psychology)*. Yale University Press.
- Sarafino, E. P., & Smith, W. T. (2008). *Health psychology biopsychosocial interactions (seventh edition)*. John Wiley & Sons.
- Sarafino, E. P., & Smith, W. T. (2014). *Health psychology biopsychosocial interactions (eighth edition)*. John Wiley & Sons.
- Evalista, M., & Razak, A. (2022). Pengaruh stres pengasuhan dan dukungan sosial keluarga sebagai variabel moderator terhadap kebahagiaan ibu. *METAPSIKOLOGI: Jurnal Ilmiah Kajian Psikologi*, 1(November), 1–8. <https://doi.org/10.0000/xxxxxx-xxx-0000-0>
- Kartiko, L. S. (2022). Hubungan dukungan sosial dengan stres pengasuhan ibu dengan anak usia sekolah dasar pada masa pandemi Covid-19. 6(2), 63–70. <https://doi.org/10.24252/alami.v6i2.35233>
- Kireida, K. S., Mardiyanti, R., Kusnadi, S. A., Maisaroh, L. L. D., & Elisnawati, E. (2022). Dukungan sosial terhadap kecemasan ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Prosiding Seminar Nasional*

-
- & Call for Paper “Peran Perempuan Sebagai Pahlawan Di Era Pandemi” PSGESI LPPM UWP, 9(01), 133–142. <https://doi.org/10.38156/gesi.v9i01.175>
- 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>
- Putnick, D. L., Bornstein, M. H., Hendricks, C., Painter, K. M., Suwalsky, J. T. D., & Collins, W. A. (2008). Parenting stress, perceived parenting behaviors, and adolescent self-concept in European American Families. *Journal of Family Psychology*, 22(5), 752–762. <https://doi.org/10.1037/a0013177>
- Savitri, D. A., & Herdajani, F. (2023). Hubungan kepribadian hardiness dan dukungan sosial suami dengan stres pengasuhan ibu dalam menghadapi perilaku tantrum anak usia prasekolah di kampung banjir kanal. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 124–133. <https://journals.upiyai.ac.id/index.php/PsikologiKreatifInovatif/issue/archive>
- Weiss, M. J. (2002). Hardiness and social support as predictors of stress in mothers of typical children, children with autism, and children with mental retardation. *Autism*, 6(1), 115–130. <https://doi.org/10.1177/1362361302006001009>