

## Why do working mothers experience parenting stress? literature review on working mothers in Asia

### Mengapa ibu bekerja mengalami stres pengasuhan? literatur review pada ibu bekerja di Asia

**Hermin Nurbaity Asri, Wiwin Hendriani**

Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga,  
Jl. Airlangga 4-6, Surabaya

<b>ARTICLE INFO:</b>	<b>ABSTRACT</b>
Received: 2023-09-04 Revised: 2024-05-01 Accepted: 2024-05-02	<p>This is the Parenting and work can be burdens that cause parenting stress. Parenting stress is a set of processes that lead to aversive psychological and physiological reactions arising from attempts to adapt to the demands of parenthood. (Deater-Deckard, 2004). This literature review aims to determine the sources of parenting stress for working mothers in Asia. The literature review was carried out on the Researchgate and Pubmed databases. Inclusion in journals with non-quantitative research methods, with subjects working mothers and having children, and conducted in the Asian region. The results indicated that parenting stress of working mothers in Asia comes from individual, child and environmental factors. Individual factors include guilt, fatigue, and anxiety and time constraints. The child factor is related to the number of children, the age of the child, and the health problems of the child. Environmental factors include the work environment, relationships with family members, and culture. Thus, strategies need to be given to working mothers to help and support them dealing with and managing their parenting stress.</p>
<b>Keywords:</b> Asia, working mother, parenting stress	<b>ABSTRACT</b> <p>Mengasuh dan bekerja dapat menjadi beban yang menyebabkan stres pengasuhan. Stres pengasuhan merupakan serangkaian proses yang membawa pada kondisi psikologis dan fisiologis yang tidak disukai dan muncul dalam upaya beradaptasi dengan tuntutan peran sebagai orangtua (Deater-Deckard, 2004). Literatur review ini bertujuan untuk mengetahui sumber-sumber stres pengasuhan pada ibu bekerja di Asia. Teknik literatur review dilakukan pada database Researchgate dan Pubmed. Inklusi pada jurnal dengan metode penelitian non-kuantitatif, subyek ibu bekerja dan memiliki anak, serta dilakukan di wilayah Asia. Hasil menunjukkan bahwa stres pengasuhan ibu bekerja di Asia bersumber dari faktor individu, anak dan lingkungan. Faktor individu meliputi rasa bersalah, kelelahan, serta kecemasan dan keterbatasan waktu. Faktor anak berkaitan dengan jumlah anak, usia anak, dan masalah kesehatan anak. Faktor lingkungan meliputi lingkungan kerja, hubungan dengan anggota keluarga, dan budaya. Dengan demikian, strategi-strategi penanganan perlu diberikan pada ibu bekerja untuk membantu dan mendukung ibu bekerja menghadapi serta mengelola stres pengasuhan yang dialaminya.</p>
<b>Kata Kunci:</b> Asia, ibu bekerja, stres pengasuhan	<p>©2024 Jurnal Psikologi Tabularasa This is an open access article distributed under the CC BY-SA 4.0 license (<a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/</a>)</p>

**How to cite:** 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.  
doi: <http://doi.org/10.26905/jpt.v19.i1.10986>

## 1. PENDAHULUAN

Peran perempuan telah mengalami pergeseran. Semula perempuan secara tradisional ditempatkan dalam lingkup rumah tangga (domestik), namun kini peran perempuan lebih luas salah satunya ke arah sektor publik (Daulay, 2016). Banyak perempuan yang telah menjadi ibu kini bekerja diluar rumah dan tingkat partisipasi mereka di dunia kerja terus bertambah (Anwar, Suhariadi, & Fajrianti, 2018). Menurut Organization for Economic Cooperation and Development (OECD) pada 2021, rata-rata ibu di dunia yang bekerja sebesar 71% dengan setidaknya ibu memiliki satu anak berusia antara 0-14 tahun. Ibu bekerja bukan hanya semata-mata karena tren atau untuk mencari kesibukan, tetapi juga karena kebutuhan eksistensi dalam diri individu atau tuntutan ekonomi rumah tangga dengan banyaknya kebutuhan sehari-hari yang harus dipenuhi (Apreviadizy & Puspitachandri, 2014).

Ibu bekerja dimaknai sebagai ibu yang terlibat dalam suatu profesi yang menghasilkan pendapatan (Dey, Bairagi, Kabir, & Shahrier, 2013). Dalam menjalankan fungsinya, ibu bekerja perlu bekerja keras untuk menjaga dua hal sekaligus yang menuntut perannya (Haslam dkk., 2014). Dua peran tersebut sama-sama mengurus tenaga, dimana ibu bekerja perlu mengejar karir dan kemandirian finansial, sekaligus menanggung beban tanggungjawab di rumah yang pada akhirnya dapat mengganggu kesehatan ibu bekerja, baik secara fisik maupun mental (Kadale, Pandey, & Raje, 2018). Selain itu, Daulay (2016) mengungkapkan bahwa ibu bekerja yang harus ikut berperan memenuhi kebutuhan keluarga dan menjalankan peran ganda dapat menghalangi pengasuhan positif, karena tekanan atau *stressor* yang silih berganti dapat membuat ibu mengalami kecemasan dan lebih parah dapat menjadi depresi sehingga berdampak negatif pada pengasuhan.

Mengasuh merupakan pekerjaan yang sulit, kerap kali membuat tertekan, dan untuk dapat sukses menjalankannya memerlukan adaptasi (Deater-Deckard, 2004). Mengasuh menjadi tanggungjawab bersama antar pasangan dan ayah maupun ibu sama-sama memiliki peran penting dalam pengasuhan. Meski begitu, kenyataannya tatanan masyarakat telah tertanam kuat bahwa ibu merupakan pengasuh utama dan perkembangan peran ibu yang terjadi tidak lantas mengubah besarnya harapan yang dibebankan terkait pengasuhan sehingga dapat menimbulkan masalah dan tantangan (Lamar, Forbes, & Capasso, 2019).

Setiap ibu bekerja mengalami dan menghadapi masalah yang beragam, dan ketidakmampuan dalam mengatasi masalah akan menjadi suatu beban yang dirasakan sekaligus menjadi keadaan yang menekan dan dapat menimbulkan stres (Deater-Deckard, 2004). Meskipun stres dapat terjadi pada ibu dan ayah, namun ibu lebih rentan karena mereka cenderung menjadi pengasuh utama (Wadrianto, 2020) dan lebih banyak dialami ibu yang bekerja daripada ibu tidak bekerja (Apreviadizy & Puspitachandri, 2014; Darbar & Sawane, 2019), bahkan lebih tinggi daripada ayah yang bekerja (Craig & Churchill, 2019; Hairina & Fadhila, 2019).

Stres yang dialami oleh ibu akibat dari proses pengasuhan disebut dengan stres pengasuhan (Lestari, 2016). Stres pengasuhan merupakan serangkaian proses yang membawa pada

kondisi psikologis dan fisiologis yang tidak disukai dan muncul dalam upaya beradaptasi dengan tuntutan peran sebagai orangtua (Deater-Deckard, 2004). Tuntutan atau tekanan (*demands*) yang dapat menimbulkan stres pengasuhan sangat banyak dan bervariasi, termasuk tuntutan untuk beradaptasi dengan perbedaan karakter individu setiap anak dan peran sosial sebagai individu dewasa. Tuntutan itu misalnya tugas memenuhi kebutuhan dasar anak (seperti menyiapkan makanan atau menyuapi), menjaga dan melindungi keadaan fisik anak, juga tekanan psikologis untuk senantiasa memberi perhatian, kasih sayang dan pertolongan serta kemampuan mengontrol dan meregulasi emosi diri. Sehingga, stres muncul dari peran sebagai orangtua yang meliputi serangkaian proses kompleks dan sulit berkaitan dengan sikap orangtua dengan anak, tuntutan yang dirasakan, reaksi fisiologis terhadap tuntutan, kualitas hubungan dengan anak atau anggota keluarga lainnya dan lingkungan atau institusi sosial diluar rumah (Deater-Deckard, 2004). Persepsi orangtua terhadap perilaku anak (misalnya, mengapa anak bertindak pada suatu hal) dan persepsi terhadap kompetensi sebagai orangtua juga kritis menjadi sumber tekanan (Deater-Deckard, 2004).

Kondisi stres yang dialami ibu dapat berlangsung dalam jangka pendek, situasional atau aksidental dan ketidakmampuan untuk mengelola stres pengasuhan dapat menyebabkannya mudah melakukan kekerasan pada anak yang akhirnya berdampak buruk bagi kepribadian anak, munculnya perasaan gagal, ketidakpuasan dalam menjalankan tugas sebagai orangtua (*parenting dissatisfaction*), renggangnya hubungan orangtua-anak (menyebabkan anak dapat kehilangan tempat rujukan pada saat menghadapi masalah, dan menghambat kemampuan pemecahan masalah serta pengambilan keputusan), serta renggangnya hubungan antar orangtua (ibu dengan ayah) (Lestari, 2016). Hal senada dikemukakan oleh Deater-Deckard (2004) bahwa ketika stres pengasuhan meningkat, kualitas pengasuhan akan memburuk dan masalah perilaku serta emosi anak meningkat, begitupun sebaliknya.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa stres dalam peran pengasuhan secara jelas dapat dipengaruhi oleh stres yang timbul dalam peran atau pengalaman hidup lainnya, misalnya pekerjaan, peristiwa atau pengalaman yang tidak menguntungkan, dan relasi interpersonal dengan teman atau anggota keluarga lainnya, dimana stres pengasuhan memiliki pengaruh paling besar terhadap perilaku orang tua dan perkembangan anak daripada stres lainnya (Creasey & Jarvis, 1994). Hasil penelitian Dwijayanti (2001) (dalam Apreviadizy & Puspitacandri, 2014) dan Zulkarnain dkk, (2015) menunjukkan bahwa pekerjaan-pekerjaan yang menuntut tanggung jawab bagi kehidupan dapat menyebabkan stres, dan diantara faktor-faktor penyebab stres itu adalah tuntutan kerja. Penelitian lain yang dilakukan oleh Yeo dan Teo (2013) menemukan bahwa pekerjaan tidak menjadi sumber langsung, melainkan masalah perilaku anak yang lebih mempengaruhi stres pengasuhan pada ibu bekerja. Sumber lain termasuk kelelahan dan keterbatasan waktu, kurangnya sumber dukungan (Dugan & Barnes-Farrell, 2020), persepsi terhadap kompetensi dalam pengasuhan, kurangnya dukungan pasangan (Forgays & Forgays, 1993), usia anak yang lebih muda (Sinai & Tikotzky,

2012), konflik peran antara keluarga dan pekerjaan (*work family conflict*) (Afiatin, Istianda, & Wintoro, 2016; Kadale, dkk., 2018) hingga kondisi anak dengan kebutuhan khusus (Miranda, Mira, Berenguer, Rosello, & Baixauli, 2019) menjadi sumber stres pengasuhan dan kurangnya kesejahteraan ibu bekerja.

### **Teori *Parent-Child-Relationship* (P-C-R) Stress dan Teori *Daily Hashless***

Sumber dan dampak stres pengasuhan beragam dan dapat berbeda pada setiap ibu yang bekerja. Secara umum, apabila ditinjau dari sebab dan akibat stres pengasuhan maka terdapat 2 pendekatan yang dapat digunakan sebagaimana dikemukakan oleh Deater-Deckard (2004) yaitu *Parent-Child-Relationship* (P-C-R) Stress dan teori *Daily Hashless*. Teori P-C-R memandang stres pengasuhan bersumber dari 3 komponen, yaitu domain P (*parent*) dimana aspek stres pengasuhan muncul dari pihak orangtua, domain C (*child*) dimana aspek stres pengasuhan muncul dari perilaku anak, dan domain R (*relation*) dimana segala aspek stres pengasuhan bersumber dari hubungan orangtua dan anak. Faktor P berkaitan dengan masalah fungsi orangtua, misalnya kecemasan dan depresi. Faktor C berkaitan dengan atribusi anak misalnya masalah perilaku, dan faktor R erat berkaitan dengan tingkat konflik hubungan orangtua dan anak yang berdampak pada berkurangnya kehangatan dan kasih sayang, meningkatkan pendisiplinan yang keras, kurang konsisten dalam pengasuhan dan menarik diri sepenuhnya dari peran pengasuhan (Lestari, 2016).

Sementara itu, menurut teori *Daily Hashless* (DH) stres pengasuhan merupakan stres yang terjadi sehari-hari atau mingguan. Teori ini tidak menentang P-C-R tetapi memperluas dan melengkapinya. Orangtua kemudian perlu beradaptasi dan menangani stres sehari-hari akibat mengasuh anak. Karena stres pengasuhan sering terjadi hampir setiap hari, maka penting untuk mengenali sumber stres tersebut. Berbagai penyebab minor stres terjadi pada setiap keluarga, kadang setiap hari, dan dampaknya dapat bertambah seiring waktu. Faktor pendorong stres pengasuhan menurut DH dapat dibedakan menjadi 3 tingkatan, yaitu individu, keluarga dan lingkungan. Pada tingkat individu, faktor bersumber dari pribadi orangtua maupun anak, yaitu kesehatan fisik, mental dan emosi orangtua. Tingkat keluarga dapat berupa masalah kesehatan fisik dan masalah perilaku anak, keuangan dan struktur keluarga, pengasuhan itu sendiri, serta konflik antar pasangan. Terakhir, tingkat lingkungan mencakup keluarga, budaya, dan lingkungan masyarakat lebih luas yang mungkin memengaruhi baik secara langsung atau tidak langsung dalam mendukung atau menghambat orang tua dalam peran mereka. Keluarga, politik, ekonomi, dan pergaulan merupakan lingkungan sosial yang selalu berubah dan semuanya dapat memengaruhi proses pengasuhan. Berdasarkan 2 teori diatas, maka diketahui bahwa stres pengasuhan dapat disebabkan oleh sejumlah faktor, yaitu faktor individu orangtua, faktor keluarga yang meliputi anak, hubungan orangtua dengan anak, hubungan antar pasangan, dan hubungan dengan anggota keluarga lain, serta terakhir adalah faktor lingkungan.

Pada ibu yang bekerja, sumber stres pengasuhan dapat beragam (Deater-Deckard, 2004). Saat ini, banyak penelitian yang berupaya mencari sumber-sumber atau penyebab stres pengasuhan pada ibu bekerja karena hal ini penting dilakukan baik untuk ibu bekerja itu sendiri maupun untuk pasangan, keluarga, instansi, lingkungan bahkan peraturan yang ditetapkan oleh pihak berwenang agar mempertimbangkan peran ibu dalam pekerjaan dan pengasuhan, serta sebagai latar belakang program dan intervensi yang akan dilakukan (Day, 2011; Deater-Deckard, 2004; Enoh, Erhamwilda, & Afrianti, 2018; Flaskerud, 2012; Hairina & Fadhila, 2019). Selain itu, perlu mempertimbangkan peran budaya didalamnya, karena pengasuhan mencakup berbagai dimensi dan pola yang berbeda di setiap budaya yang membentuk pola pikir, sikap, strategi, nilai, harapan dan kekhawatiran yang berbeda-beda dalam pengasuhan (Chang, 2007; Sung, 2010; Thiagarajan, 2015). Parker (2014) mengungkapkan bahwa meski terdapat peran positif antara orangtua Asia dan Eropa-Amerika, hubungan orangtua dan anak-anak di keluarga Asia memiliki hubungan saling ketergantungan yang lebih tinggi, sementara di keluarga Eropa-Amerika mereka memiliki persepsi dan pola pengasuhan dimana anak-anak lebih independen. Temuan Parker (2014) menunjukkan, anak-anak pada keluarga Asia menyampaikan hal berbeda dengan anak-anak Eropa-Amerika ketika diminta untuk mendeskripsikan mengenai ibu mereka. Anak-anak pada keluarga Asia mengungkapkan bahwa ibu mereka lebih terbuka untuk bercerita, membantu mereka mengerjakan tugas sekolah, dan aktif memberikan dukungan atau motivasi untuk kesuksesan mereka. Sedangkan, anak-anak Eropa-Amerika cenderung tidak mengungkapkan hubungan dengan ibu mereka, tetapi apa yang mereka lihat tentang ibu mereka, misalnya hobi ibu. Parker (2014) menyimpulkan bahwa anak-anak di keluarga Asia lebih bergantung pada ibu mereka daripada anak-anak di keluarga Eropa-Amerika. Ibu di Asia lebih dekat secara fisik keberadaannya dengan anaknya, turut mengingatkan anaknya untuk mengerjakan tugas, dan menentukan batas atau aturan untuk anak (Weikle, 2017).

Meski diketahui bahwa peningkatan partisipasi ibu dalam ranah publik tidak dibarengi dengan berkurangnya peran ibu di rumah yang diperkuat dengan nilai-nilai budaya yang berkembang (Anwar, dkk., 2018), pengetahuan mengenai perbedaan stres pengasuhan berdasarkan budaya masih terbatas (Nomaguchi & House, 2013). Belum ditemukan peninjauan mendalam terkait dengan sumber-sumber stres pengasuhan pada ibu bekerja khususnya di wilayah Asia dimana sejumlah kajian literatur lebih banyak dilakukan pada subjek ibu di Eropa dan penelitian lain di Asia masih berdiri sendiri tanpa diketahui integrasi hasil-hasil penelitian yang diperoleh.

Berdasarkan pemaparan diatas maka dibutuhkan kajian lebih mendalam mengenai sumber-sumber stres pengasuhan ibu bekerja di wilayah Asia. Terlebih, belum ditemukan artikel yang mengeksplorasi penelitian-penelitian yang telah dilakukan khususnya di wilayah Asia tentang sumber stres pengasuhan pada ibu bekerja. Literatur review ini bertujuan untuk mengetahui berbagai sumber stres pengasuhan pada ibu yang bekerja dengan memfokuskan pada sejumlah penelitian mengenai sumber stres pengasuhan ibu bekerja di Asia. Hasil

literatur review diharapkan dapat memberikan wawasan baru yang khas dalam memahami sumber stres pengasuhan ibu bekerja di Asia dengan kuatnya peran budaya dan diharapkan dapat meningkatkan dukungan terhadap kesehatan mental ibu bekerja di Asia.

## 2. METODE

Rangkuman mengenai penyebab stres pengasuhan pada ibu bekerja di Asia menggunakan literatur review. Literatur review merupakan rangkuman menyeluruh berdasarkan bukti-bukti, dengan metode informal atau subyektif untuk mengumpulkan dan menginterpretasikan penelitian berdasarkan tema tertentu (Kysh, 2013). Data yang digunakan adalah data sekunder yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung, akan tetapi diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang digunakan berupa artikel jurnal bereputasi baik nasional atau internasional dengan tema yang sudah ditentukan.

**Tabel 1** Jurnal Penelitian Stres Pengasuhan Ibu Bekerja

<i>A Phenom-enological Study on the Experi-en-ces of Parenting Burden of Working Mother with Young Children in Korea</i>		
<b>Penulis</b>	Kim, Lee, Kwak, & Park (2013)	<b>Hasil:</b> Stress pengasuhan pada ibu bekerja disebabkan oleh tujuh (7) hal, yaitu: kesulitan menyeimbangkan pekerjaan dengan pengasuhan dan kurangnya dukungan dari lingkungan; perasaan bersalah pada anak karena tidak mampu mengasuh dengan baik dan bekerja berdampak negatif bagi perkembangan anak; cemas karena kurangnya informasi dan keterlibatan terkait pendidikan anak; stigma sosial sebagai ibu yang mengabaikan pengasuhan; hubungan dengan keluarga yang semakin jauh dan suami kurang mendukung pengasuhan; kelelahan karena tanggung jawab yang besar dan masalah pengasuhan sulit terselesaikan; serta harapan anak mengerti dan bagga, dan bekerja demi masa depan anak.
<b>Desain</b>	Kualitatif - Fenomenologi	
<b>Metode</b>	Wawancara	
<b>Subjek</b>	12 ibu bekerja; usia 25-35 tahun; pengalaman bekerja ≤10 tahun	
<b>Negara</b>	Korea	
<i>Dinamika Parenting Stress dan Strategi Coping pada Ibu Bekerja</i>		
<b>Penulis</b>	Hairina & Fadhila (2019)	<b>Hasil:</b> Ditemukan bahwa terdapat perbedaan dinamika stres pengasuhan ibu bekerja, dan usia serta jumlah anak menggambarkan bentuk stres yang berbeda. Ibu bekerja mengakui bahwa peran ganda yang dijalani seringkali membuat mereka dihadapkan pada dilema berkaitan dengan pekerjaan dan kehidupan pengasuhan dalam rumah tangga. Waktu dan energi yang dikeluarkan besar dan memerlukan tingkat pengelolaan yang tinggi agar semua berjalan seimbang. Ibu bekerja memiliki pikiran untuk menjadi ibu yang ideal dan sempurna bagi anak dan ada rasa bersalah karena tidak mampu mengerjakan dua hal sekaligus dengan baik. Bekerja juga dirasa mempengaruhi perkembangan anak, meningkatkan kelelahan, dan buruknya pengelolaan emosi ibu bekerja. Selain itu, muncul rasa cemas meninggalkan anak untuk bekerja
<b>Desain</b>	Kualitatif	
<b>Metode</b>	Wawancara semi terstruktur	
<b>Subjek</b>	3 ibu bekerja; usia 34-38 tahun; usia anak 7-11 tahun; pengalaman kerja 8-10 tahun	
<b>Negara</b>	Indonesia	

## Why do working mothers experience parenting stress? literature review on working mothers in Asia

Hermin Nurbaiti Asri, Wiwin Hendriani

<i>Causes of Stress and Burnout among Working Mothers in Pakistan</i>		
<b>Penulis</b>	Gardazi, Mobeen, & Gardazi (2016)	<b>Ditemukan:</b> bahwa penyebab stres dan <i>burnout</i> pada ibu terdiri dari 4 tema, yaitu kesehatan, beban kerja, lingkungan kerja, dan konflik antara pekerjaan dengan keluarga. Faktor kesehatan meliputi ibu bekerja memiliki kualitas istirahat rendah, sakit punggung dan kepala, serta mengalami perubahan suasana hati ( <i>mood</i> ) yang cepat. Adaya beban kerja berlebih meliputi kerja lembur, rutinitas yang sangat padat, dan perasaan frustrasi. Lingkungan kerja mencakup situasi politik di tempat kerja, tuntutan produktivitas yang tinggi, dan motivasi memenuhi kebutuhan anak dan keluarga. Sedangkan konflik antara pekerjaan dan keluarga yaitu anggota keluarga (suami atau anak) merasa tidak mendapat banyak waktu dari ibu bekerja, dan sulitnya membagi waktu dengan baik antara pekerjaan dan keluarga.
<b>Desain</b>	Kualitatif-Fenomenologi	
<b>Metode</b>	Wawancara	
<b>Subjek</b>	12 orang ibu bekerja; usia 25-35 tahun; pengalaman bekerja ≤10 tahun	
<b>Negara</b>	Pakistan	
<i>Burnout: "Lived Experience" of Working Mothers: A Phenomenological Study</i>		
<b>Penulis</b>	Darbar & Sawane (2019)	<b>Hasil:</b> Ibu bekerja <i>burnout</i> karena harus bekerja lembur, anak sakit, panjangnya waktu bekerja, dan adanya tanggung jawab terhadap keluarga dan pekerjaan. Seluruh partisipan penelitian mengakui kesulitan dalam mengatur waktu antara pekerjaan dan rumah. Hampir seluruh partisipan mengeluhkan karena stres mengalami keluhan fisik, seperti sakit punggung dan kepala.
<b>Desain</b>	Kualitatif - Fenomenologi	
<b>Metode</b>	Wawancara	
<b>Subjek</b>	10 orang perawat, memiliki anak; usia 25-35 tahun; pengalaman bekerja ≤10	
<b>Negara</b>	India	

Berdasarkan hasil review literatur dengan sumber data hasil penelitian stres pengasuhan terhadap ibu bekerja dari beberapa negara di Asia antara 2013 hingga 2019 ditemukan bahwa stres pengasuhan pada ibu bekerja disebabkan oleh sejumlah faktor, yaitu faktor individu dari ibu bekerja, faktor anak, dan faktor lingkungan. Faktor individu atau faktor yang bersumber dari pribadi ibu meliputi rasa bersalah, kelelahan, serta kecemasan dan keterbatasan waktu. Faktor keluarga meliputi jumlah anak, usia anak, dan masalah kesehatan anak. Kemudian, faktor lingkungan meliputi lingkungan kerja, hubungan dengan keluarga, dan stigma sosial. Lihat tabel 1.

Penulis mencari data sekunder dengan kata kunci "stres pengasuhan pada ibu bekerja" dan "*parenting stress in working mother*", menggunakan *database Researchgate* dan *Pubmed*. Inklusi data dengan penelitian mengenai penyebab stres pengasuhan pada ibu bekerja menggunakan metode non-kualitatif, pada subyek ibu yang aktif bekerja dan mengasuh atau memiliki anak, berusia kurang dari 60 tahun dan penelitian dilakukan di wilayah Asia. Berdasarkan hasil pencarian dan inklusi data, diperoleh 4 (empat) artikel jurnal yang masing-masing penelitiannya dilakukan di Korea, Indonesia, Pakistan, dan India.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sumber stres pengasuhan ibu bekerja beragam berkaitan dengan perbedaan satu sama lain terkait apa yang menyebabkan stres, besar atau kecil, dalam peran pengasuhan baik secara fisik ataupun mental (Deater-Deckard, 2004). Merujuk pada pendekatan yang dikemukakan Deater-Deckard (2004), yaitu *Daily Hassles* (DH) diketahui bahwa stres pengasuhan dapat disebabkan oleh sejumlah faktor. Faktor pendorong stres pengasuhan menurut DH dapat dibedakan menjadi 3 domain, yaitu individu, keluarga dan lingkungan. Berdasarkan hasil literatur review ditemukan bahwa sumber stres pengasuhan pada ibu bekerja di Asia juga beragam, baik berasal dari faktor individu, anak maupun lingkungan. Faktor individu yang menyebabkan ibu bekerja mengalami stres pengasuhan antara lain: rasa bersalah, kelelahan, serta kecemasan dan keterbatasan waktu. Kemudian faktor anak yang berkaitan dengan stres pengasuhan pada ibu bekerja antara lain: jumlah anak, usia anak, dan kondisi anak yang sakit. Terakhir, faktor lingkungan yang menyebabkan stres pengasuhan pada ibu antara lain: lingkungan kerja, hubungan dengan anggota keluarga, dan budaya (stigma sosial sebagai ibu yang tidak layak).

#### Sumber-sumber Stres Pengasuhan pada Ibu Bekerja di Asia

##### **Faktor individu**

a) Rasa bersalah

Ibu bekerja merasa bersalah meninggalkan anak-anak mereka di tempat penitipan anak, namun mereka kesulitan untuk mengkombinasikan kedua peran pengasuhan dan aktivitas profesionalnya di luar rumah (De Almeida, 2012). Ibu bekerja merasa bersalah tidak mampu memenuhi peran sebagai pengasuh utama dan tidak mampu memberikan kasih sayang dan perhatian yang cukup bahkan ketika anak-anak mengharap perhatian sehingga ibu terkadang hanya mampu meminta maaf dan kemudian bereaksi menolak atau mengabaikan anak mereka (Gardazi, Mobeen, & Gardazi, 2016). Ibu akhirnya mencoba menutupi kekurangannya dengan menanamkan cinta dan memberikan anak-anaknya hal-hal yang mereka inginkan, hadiah-hadiah yang menggemirakan (Gardazi, dkk., 2016).

Ibu memahami itu semua seharusnya tidak dilakukan karena ketidakhadiran ibu dapat mempengaruhi perkembangan. Pada akhirnya, ibu merasa kasihan pada anak-anak mereka dan hal ini pun menyakiti hati ibu sendiri, mereka merasa gagal menjadi orangtua. Tak jarang, beban dan kelelahan sehabis bekerja membuat ibu sulit mengendalikan emosi mereka sendiri dan mengalami perubahan suasana hati yang cepat sehingga berdampak pada anak dan ini membuat ibu memiliki lebih banyak beban (Gardazi, dkk., 2016).

b) Kelelahan

Ibu terlalu banyak bekerja namun kurang waktu untuk istirahat dan bersosialisasi (Sinai & Tikotzky, 2012). Banyak ibu bekerja mengeluhkan kurang tidur dan tidur mereka yang



terganggu. Hampir setiap ibu bekerja tidak dapat tidur dengan baik dengan berbagai alasan, misalnya memiliki anak yang masih kecil, terlambat tidur karena pulang larut setelah bekerja, dan sebagainya sehingga ibu seringkali kurang waktu istirahat. Ibu juga mengeluhkan masalah kesehatan seperti sakit punggung, pusing, gangguan tidur dan perubahan suasana hati (Darbar & Sawane, 2019; Gardazi dkk., 2016).

Kurangnya istirahat dapat membuat ibu bekerja rentan mengalami stres pengasuhan, terlebih bagi ibu dengan anak di usia 4-5 bulan yang memiliki persepsi terkait pola tidur anak yang mengganggu karena ibu harus bangun di tengah istirahatnya untuk menyesuaikan diri dengan pola tidur anak, dan mengurus anak membuat ibu tidak memiliki cukup waktu untuk istirahat (Sinai & Tikotzky, 2012). Selain menyesuaikan diri dengan pola tidur anak, ibu juga berjuang melalui stres yang dirasakan karena perubahan awal kehidupan seorang anak membuat ibu seolah harus memilih mana yang lebih utama. Jika ibu fokus pada anak maka tidak dapat atau sulit menyelesaikan pekerjaan, namun bila mendahulukan pekerjaan, maka anaknya akan terabaikan (Deater-Deckard, 2004).

c) Kecemasan dan keterbatasan waktu

Ibu bekerja mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara pekerjaan dan mengurus rumah (Darbar & Sawane, 2019; Gardazi, dkk., 2016). Akhirnya, ibu bekerja kesulitan atau bahkan tidak dapat memberikan ASI pada anak-anak mereka dalam 6 bulan pertama (Kadale, dkk., 2018), kekurangan informasi tentang pendidikan untuk anak-anak mereka sendiri dan mereka tidak mampu melibatkan diri dalam pendidikan anak (Gardazi, dkk., 2016). Hal ini membuat ibu bekerja merasakan frustrasi karena merasa tertinggal informasi, bersamaan dengan itu ibu juga memikirkan perkara anak bukan hanya tentang saat ini, tetapi juga tentang menyiapkan mereka menghadapi masa depan. Selain itu, ibu bekerja merasakan kecemasan akan kehilangan masa-masa emas pertumbuhan dan perkembangan anak-anak dan khawatir bahwa anak-anak akan melupakan ibunya sehingga ibu akan cemburu saat anak lebih lekat dengan orang lain, sebab tentu anak-anak membutuhkan lingkungan serta orang-orang yang dapat memberikan rasa aman dan kebahagiaan. Semua ini, akan berdampak pada stabilitas emosi ibu bekerja (Day, 2011). Kadale dkk. (2018) menemukan bahwa ketidakmampuan meluangkan cukup waktu dengan anak-anak ini berkaitan erat dengan semakin tingginya stres yang dialami oleh ibu bekerja.

### **Faktor Anak**

Ibu bekerja yang memiliki jumlah anak lebih banyak memiliki stres lebih tinggi daripada ibu bekerja dengan satu atau dua anak (Hairina & Fadhila, 2019), keadaan anak yang sedang sakit juga mengurus lebih banyak waktu ibu yang bekerja (Gardazi, dkk., 2016), sementara ibu yang bekerja sekaligus memiliki anak balita rentan mengalami stres karena selain tuntutan

untuk menyeimbangkan peran pekerjaan dan rumah tangga juga sedang berusaha untuk menyesuaikan diri dengan kehadiran anak (Yasmin, 2016).

### **Faktor Lingkungan**

a) Lingkungan kerja

Lingkungan kerja juga menjadi sumber stres pengasuhan bagi ibu karena jam kerja yang panjang, harus bekerja lembur, memiliki rutinitas kerja yang padat, tuntutan produktivitas yang tinggi, dan politik di lingkungan kerja membuat mereka memiliki masalah dengan orang lain (Darbar & Sawane, 2019; Gardazi, dkk., 2016).

Lingkungan dan jam kerja membuat ibu bekerja sulit mengatur waktu dan tidak dapat menghabiskan banyak waktu dengan keluarga, dan tuntutan kerja berlebih yang membuat ibu merasa kelelahan akan berdampak secara emosional pada ibu seperti munculnya jengkel, frustrasi, dan cemas (Darbar & Sawane, 2019). Ibu juga seringkali bekerja melebihi batas kewajiban namun tidak selalu dibayar dengan sepadan dan hal ini sangat menekan. Di sisi lain, lingkungan kerja melihat mereka sebagai individu aktif tanpa peduli untuk melihat masalah atau beban yang mereka miliki. Akhirnya, muncul perasaan frustrasi pada ibu bekerja disebabkan beban di kantor dan beban di rumah padat namun tidak dapat berbagi perasaan dengan orang lain (Gardazi, dkk., 2016).

Selain itu, Gardazi dkk. (2016) menemukan faktor lain dari pekerjaan yang berkontribusi dalam stres pengasuhan adalah perasaan kurang atau tidak memiliki kontrol terhadap pekerjaan, kurangnya pengakuan atau penghargaan terhadap keberhasilan pekerjaan, harapan terhadap pekerjaan yang tidak jelas atau menuntut, pekerjaan yang monoton atau kurang menantang dan bekerja di lingkungan yang kacau atau memiliki tekanan yang tinggi dengan sedikit dukungan

b) Hubungan dengan anggota keluarga

Relasi dengan keluarga yang renggang karena hubungan yang kurang dekat dan kurang suportif dari keluarga (Gardazi, dkk., 2016), kesulitan menjaga hubungan baik dengan keluarga lainnya akibat kesalahpahaman dalam pengasuhan, suami yang kurang mendukung atau tidak kooperatif dalam peran pengasuhan, serta tidak adanya kerjasama dapat menimbulkan konflik dalam keluarga sehingga menyebabkan stres pengasuhan pada ibu bekerja. Selain itu, bagi ibu yang bekerja konflik dapat terjadi karena ketidakpuasan dalam pembagian peran yang tidak setara disertai cara mendidik yang berbeda yang akhirnya menambah beban psikologis mereka (Kim, Lee, Kwak, & Park, 2013). Di lain pihak, keluarga termasuk anak dan pasangan seringkali mengeluhkan ibu bekerja tidak dapat meluangkan waktu dengan baik. Mereka merasakan ketidakhadiran ibu di rumah dan tidak dapat bermain bersama yang mana hal ini dapat sangat menyakitkan bagi anak sekaligus menyakitkan bagi ibu sehingga menjadi beban untuk menyeimbangkan kedua

peran ibu (Gardazi, dkk., 2016).

c) Budaya

Ibu bekerja mendapatkan stigma sosial sebagai ibu yang tidak layak (Kim, dkk., 2013). Meski ibu bekerja juga ingin dipahami bahwa mereka bekerja untuk mengaktualisasikan diri sekaligus mempersiapkan masa depan anak-anak mereka, namun peran sulit yang mereka jalani menimbulkan tekanan saat orang disekitarnya melihat dan menyalahkan seolah apa yang dilakukan ibu bekerja tidaklah baik (Gardazi, dkk., 2016). Bahkan masalah yang dialami anak akan ditujukan pada buruknya pengasuhan ibu bekerja. Ibu bekerja berharap bahwa orang disekitarnya memahami kehidupan keras yang dijalaninya, namun standar sosial yang ketat telah diterapkan dengan menyerahkan tanggung jawab pengasuhan sepenuhnya pada perempuan yang membuat ibu bekerja sering menjadi bahan perbandingan, prasangka dan kesalahpahaman sehingga keadaan mereka seringkali diabaikan (Kim, dkk., 2013). Lebih dari itu, ibu bekerja menerima berbagai tuntutan dan harapan menjadi terlalu banyak hal oleh banyak orang sehingga memiliki banyak tanggung jawab. Akan tetapi, ibu bekerja sedikit mendapat bantuan orang lain (Gardazi, dkk., 2016).

Dapat dilihat bahwa peran ganda menempatkan ibu bekerja dalam dilema, dimana mereka harus menghadapi masalah pekerjaan dan rumah tangga dalam hal ini pengasuhan (Hairina & Fadhila, 2019). Tanggungjawab ganda tersebut memerlukan penyeimbangan, dan tuntutan yang dirasakan untuk menyeimbangkan dua peran tersebut secara bersamaan membawa ibu bekerja pada tekanan yang luar biasa (Kadale, dkk., 2018).

Meski begitu, ibu bekerja telah menghabiskan banyak waktu dan melalui masa yang sulit dengan peran ganda bahkan mereka sulit berkonsentrasi saat bekerja karena mengingat tanggungjawabnya, tidak ada yang mendukung dan mengerti keluhan mereka (Kim, dkk., 2013).

Sebagaimana diketahui bahwa kehidupan dengan konflik tak berkesudahan yang dialami ibu bekerja sebenarnya juga ditujukan untuk keluarga termasuk anak, namun ibu sendiri tidak cukup memperoleh dukungan dari orang lain. Ibu bekerja seringkali stres karena memiliki pikiran terhadap konsep dan peran ideal seorang ibu, dimana ibu bertanggung jawab besar dalam keluarga untuk mengurus anak, mendampingi, dan memberi stimulasi, yang pada kenyataannya kurang optimal dilakukan (Hairina & Fadhila, 2019). Ibu bekerja pun mengalami stres karena mereka tidak mampu memadukan peran diri mereka sebagai ibu dan wanita bekerja (De Almeida, 2012). Kim dkk. (2013) menyatakan bahwa sebagai mekanisme pertahanan untuk mengatasi beban pengasuhan ibu bekerja kemudian menanamkan keyakinan dan rasionalisasi positif untuk memotivasi diri bekerja yaitu agar dapat mengantarkan anak menuju masa depan yang lebih baik dan mengharap anak bangga memiliki ibu yang mampu

bekerja. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari *Journal of Occupational Health Psychology* (dalam France-Pressé, 2019) yang menunjukkan bahwa ketika orangtua memiliki kontrol terhadap karir profesionalnya, maka kemungkinan mengalami stres akan lebih rendah dan anak kemungkinan lebih jarang sakit. Studi lain yang dilakukan oleh Sptzmueller (dalam France-Pressé, 2019) menunjukkan, jika seseorang memiliki kontrol dan dapat memutuskan bagaimana melakukan pekerjaannya daripada memaksakannya, maka hal ini akan lebih baik bagi anak dan orangtua.

Oleh karenanya, perlu untuk mempertimbangkan dan memperhatikan kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh wanita yang bekerja yang sekaligus menjadi seorang ibu (De Almeida, 2012).

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil review literatur ditemukan bahwa stres pengasuhan pada ibu bekerja di Asia dapat bersumber dari sejumlah faktor, yaitu faktor individu dari ibu bekerja, faktor anak, dan faktor lingkungan. Faktor individu atau faktor yang bersumber dari pribadi ibu meliputi rasa bersalah, kelelahan, serta kecemasan dan keterbatasan waktu. Faktor keluarga meliputi jumlah anak, usia anak, dan masalah kesehatan anak. Terakhir, faktor lingkungan meliputi lingkungan kerja, hubungan dengan keluarga, dan stigma sosial.

Adapun saran yang dapat diberikan bagi penulis selanjutnya yaitu memperluas telaah sumber-sumber atau penyebab stres pengasuhan pada ibu bekerja, baik di wilayah Asia maupun wilayah lain yang memiliki perbedaan budaya dengan Asia, serta sebagai sumber awal dalam penyusunan intervensi atau bantuan untuk menangani stres pengasuhan pada ibu bekerja. Bagi pihak berwenang yaitu pimpinan dalam pekerjaan maupun pengambil kebijakan agar memberikan dukungan dan bantuan bagi ibu yang bekerja untuk menghadapi dan mengelola stres pengasuhan yang mereka alami. Memberikan supervisi yang suportif dan mendukung iklim kerja yang positif perlu dilakukan. Pengambil kebijakan maupun pemberi layanan kesehatan juga dapat meningkatkan dukungan dengan memberi kemudahan akses layanan kesehatan mental dan kesejahteraan bagi ibu bekerja. Selain itu, ibu bekerja diharapkan aktif untuk mencari bantuan ketika merasa stres pengasuhan cukup mengganggu dan tidak mampu mengatasinya seorang diri. Memperoleh dukungan dari lingkungan sosial merupakan komponen penting untuk membantu ibu bekerja menghadapi tekanan. Dapat dimulai dengan berkomunikasi pada pihak keluarga atau jika membutuhkan bantuan lebih lanjut sebaiknya menemui pihak profesional. Semua untuk membantu perjuangan seorang ibu yang bekerja dalam menjalankan setiap fungsi dan tanggungjawabnya, sekaligus mendukung peningkatan hasil positif bagi ibu dan keluarga serta mencegah dampak negatif yang lebih besar bagi ibu maupun keluarga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, T., Istianda, I. P., & Wintoro, A. Y. (2016). Happiness of Working Mothers Through Family Life Stages. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 31(3), 101–110. <https://doi.org/10.24123/aipj.v31i3.569>
- Anwar, H., Suhariadi, F., & Fajrianthi, F. (2018). Career Wellbeing, The Challenging Role of Working Mothers. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR)*, 127(Icaaip 2017), 82–86. <https://doi.org/10.2991/icaaip-17.2018.17>
- Apreviadizy, P., & Puspitachandri, A. (2014). Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu Bekerja dan Ibu tidak Bekerja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 1, 1–8.
- Chang, M. (2007). Cultural differences in parenting styles and their effects on teens' self-esteem, perceived parental relationship satisfaction, and self-satisfaction. *Dietrich Collage Honors Theses*, 1–46.
- Craig, L., & Churchill, B. (2019). Labor Force Status, Transitions, and Mothers' and Fathers' Parenting Stress: Direct and Cross-Spousal Influences. *Journal of Marriage and Family*, 81(2), 345–360. <https://doi.org/10.1111/jomf.12540>
- Creasey, G. L., & Jarvis, P. A. (1994). Relationships between parenting stress and developmental functioning among 2-year-olds. *Infant Behavior and Development*, 17(4), 423–429. [https://doi.org/10.1016/0163-6383\(94\)90034-5](https://doi.org/10.1016/0163-6383(94)90034-5)
- Darbar, S. K., & Sawane, K. (2019). Burnout: "lived experience" of working mothers: A phenomenological study. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10(10), 354–358. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.02828.6>
- Daulay, N. (2016). Kajian Psikologi Lintas Budaya tentang Stres Pengasuhan pada Ibu. *JURNAL TARBIYAH*, 23(2), 296–323.
- Day, L. (2011). The working mother. *Occupational Health*, 12(10), 27–29. <https://doi.org/10.12968/eyed.2011.12.10.27>
- De Almeida, L. S. (2012). Working mothers and their multivoiced self. *Revista Colombiana de Psicologia*, 21(2), 313–322.
- Deater-Deckard, K. (2004). Parenting Stress. In *Journal of Chemical Information and Modeling*. Yale University Press.
- Dey, B. K., Bairagi, A., Kabir, S. M. S., & Shahrier, M. A. (2013). Parenting Stress and Depression in Children of Working Mother. *The Chittagong University J. of Biological Science*, 7(1&2), 151–165.
- Dugan, A. G., & Barnes-Farrell, J. L. (2020). Working mothers' second shift, personal resources, and self-care. *Community, Work and Family*, 23(1), 62–79. <https://doi.org/10.1080/13668803.2018.1449732>
- Enoh, E., Erhamwilda, E., & Afrianti, N. (2018). Parenting Program for Factory Working Mothers. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 307(SoRes 2018), 16–19. <https://doi.org/10.2991/sores-18.2019.4>
- Flaskerud, J. H. (2012). Health of working mothers and their children. *Issues in Mental Health Nursing*, 33(8), 561–563. <https://doi.org/10.3109/01612840.2012.682328>

- Forgays, D. K., & Forgays, D. G. (1993). Personal and environmental factors contributing to parenting stress among employed and nonemployed women. *European Journal of Personality*, 7(2), 107–118. <https://doi.org/10.1002/per.2410070203>
- France-Press, A. (2019). *Parents' stress at work may affect the well-being of their children*. TheJakartaPost.
- Gardazi, S. F., Mobeen, N., & Gardazi, S. A. A. (2016). Causes of stress and burnout among working mothers in Pakistan. *Qualitative Report*, 21(5), 916–932.
- Hairina, Y., & Fadhila, M. (2019). DINAMIKA Parenting Stress DAN STRATEGI Coping PADA IBU BEKERJA. *Psycho Holistic*, 1(2), 73–80.
- Haslam, D., Patrick, P. M., & Kirby, J. N. (2014). Giving Voice to Working Mothers: A Consumer Informed Study to Program Design for Working Mothers. *Journal of Child and Family Studies*, 1–11.
- Kadale, P. G., Pandey, A. N., & Raje, S. S. (2018). Challenges of working mothers: balancing motherhood and profession. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 5(7), 2905. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20182620>
- Kim, N. H., Lee, E. J., Kwak, S. Y., & Park, M. R. (2013). A Phenomenological Study on the Experiences of Parenting Burden of Working Mother with Young Children in Korea. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 19(3), 188. <https://doi.org/10.4069/kjwhn.2013.19.3.188>
- Kysh, L. (University of S. C. (2013). Difference between a systematic review and a literature review. In *Information Services Librarian*. figshare. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.766364.v1>
- Lamar, M. R., Forbes, L. K., & Capasso, L. A. (2019). Helping Working Mothers Face the Challenges of an Intensive Mothering Culture. *Journal of Mental Health Counseling*, 41(3), 203–220. <https://doi.org/10.17744/mehc.41.3.02>
- Lestari, S. (2016). *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*. PRENADAMEDIA GROUP.
- Miranda, A., Mira, A., Berenguer, C., Rosello, B., & Baixauli, I. (2019). Parenting stress in mothers of children with autism without intellectual disability. Mediation of behavioral problems and coping strategies. *Frontiers in Psychology*, 10(MAR), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00464>
- Nomaguchi, K., & House, A. N. (2013). Racial-Ethnic Disparities in Maternal Parenting Stress: The Role of Structural Disadvantages and Parenting Values. *Journal of Health and Social Behavior*, 54(3), 1–22. <https://doi.org/10.1177/0022146513498511>
- Organisation for Economic Cooperation and Development, OECD. (September, 2023). *OECD Family Database*.
- Parker, C. B. (2014). "Tiger moms" vs. Western-style mothers? Stanford researchers find different but equally effective styles. Stanford News. <https://news.stanford.edu/news/2014/may/asian-european-moms-052014.html>
- Sinai, D., & Tikotzky, L. (2012). Infant sleep, parental sleep and parenting stress in families of mothers on maternity leave and in families of working mothers. *Infant Behavior and Development*, 35(2), 179–186. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2012.01.006>

## Why do working mothers experience parenting stress? literature review on working mothers in Asia

Hermin Nurbaity Asri, Wiwin Hendriani

- Sung, H. Y. (2010). The influence of culture on parenting practices of east asian families and emotional intelligence of older adolescents: A qualitative study. *School Psychology International*, 31(2), 199–214. <https://doi.org/10.1177/0143034309352268>
- Thiagarajan, M. (2015). *Beyond the Tiger Mom: East-West Parenting for the Global Age*. TUTTLE Publishing.
- Wadrianto, G. K. (2020). *Lihatlah, bagaimana stres pada orangtua bisa sangat melukai anak*. Kompas.Com. <https://lifestyle.kompas.com/read/2020/06/04/102755320/lihatlah-bagaimana-stres-pada-orangtua-bisa-sangat-melukai-anak?page=all>
- Weikle, B. (2017). *East vs. West: mom compares diverse parenting styles*. THE STAR. <https://www.thestar.com/life/2017/01/26/east-vs-west-mom-compares-diverse-parenting-styles.html>
- Yasmin, P. A. (2016). *Memahami Stres yang Rentan Dialami Ibu Bekerja*. Detikhealth.
- Yeo, K. J., & Teo, S. L. (2013). Child Behavior and Parenting Stress between Employed Mothers and at Home Mothers of Preschool Children. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 90(InCULT 2012), 895–903. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.07.166>
- Zulkarnain, Z., Yusuf, E. A., & Pulungan, A. V. (2015). The Impacts of Work-Family Conflict on Burnout among Female Lecturers. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 19(2), 87. <https://doi.org/10.7454/mssh.v19i2.3477>
-