**Mengapa ibu bekerja mengalami stres pengasuhan? Literatur review pada ibu bekerja di asia**

**(Why do working mothers experience parenting stress? Literature review on working mothers in Asia**

Hermin Nurbaity Asri, Wiwin Hendriani

Magister Psikologi Profesi

Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya

herminnurbaitya@gmail.com

Abstract

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 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 Asian region. Results exhibited 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 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.

Keywords: Asia, working mother, parenting stress

Abstrak

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.

Kata kunci: Asia; ibu bekerja; stres pengasuhan

1. **PENDAHULUAN**

Ibu bekerja merujuk pada ibu yang terlibat dalam suatu profesi dan menghasilkan pendapatan (Dey, Bairagi, Kabir, & Shahrier, 2013). Bukan sekadar tren atau mencari kesibukan, ibu bekerja karena adanya kebutuhan eksistensi dalam diri individu serta memenuhi tuntutan ekonomi dalam rumah tangga dengan banyaknya kebutuhan yang harus dipenuhi (Apreviadizy & Puspitachandri, 2014). Partisipasi ibu dalam pekerjaan dapat menjaga kesejahteraan pribadi mereka, menjadi dukungan bagi ibu bekerja mencapai kualitas hidup terbaik mereka tanpa perlu mengorbankan satu domain kehidupan untuk yang lain (Haslam, Patrick, & Kirby, 2014). Dengan bekerja ibu juga dapat merasakan dampak positif bagi kesehatan dan kesejahteraannya (*well-being*), dimana dukungan pekerjaan dan aspek sosial dalam pekerjaan mampu meningkatkan kesehatan mental, rasa kendali terhadap apa yang dikerjakan, dan kepuasan. Jika hal ini dapat dibangun, maka dapat meningkatkan kualitas hubungan ibu dengan anak dan perkembangan emosi anak (Day, 2011). Namun, 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 sehingga menimbulkan stres (Deater-Deckard, 2004).

Mengasuh merupakan pekerjaan yang sulit, kerap kali membuat tertekan, dan untuk dapat sukses menjalankannya memerlukan adaptasi (Deater-Deckard, 2004). Stress yang dialami oleh orangtua akibat dari proses pengasuhan disebut dengan stress pengasuhan (Lestari, 2016). Stres pengasuhan adalah serangkaian proses yang membawa pada kondisi psikologis dan fisiologis yang tidak menyenangkan 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. Sebagai akibatnya, 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).

Meskipun stres dapat terjadi pada ibu dan ayah, namun ibu lebih rentan mengalami stres sebab mereka cenderung menjadi pengasuh utama (Wadrianto, 2020) dan lebih banyak dialami ibu yang bekerja daripada ibu yang tidak bekerja (Apreviadizy & Puspitachandri, 2014; Darbar & Sawane, 2019), bahkan lebih tinggi daripada ayah yang bekerja (Craig & Churchill, 2019; Hairina & Fadhila, 2019).

Stres atau tekanan banyak dirasakan oleh ibu yang kini bekerja di luar rumah karena peran ganda sebagai ibu dan sebagai wanita bekerja menuntut mereka berjuang keras menjaga peran pada dua hal sekaligus (Daulay, 2016; Haslam, dkk., 2014). Dua peran tersebut sama-sama menguras tenaga, dimana ibu bekerja perlu mengejar karir dan kemandirian finansial, sekaligus menahan stres menanggung beban pekerjaan rumah yang pada akhirnya bisa mengganggu kesehatan ibu bekerja, baik secara fisik maupun mental (Kadale, Pandey, & Raje, 2018).

Stres yang dirasakan ibu dalam menjalankan kedua perannya dapat berpengaruh pada perilaku ibu terhadap anak sehingga kualitas pengasuhan menurun, atau dengan kata lain ibu mengalami stres pengasuhan (Daulay, 2016). Menurut Daulay (2016), ibu yang harus ikut berperan memenuhi kebutuhan keluarga dan menjalankan peran ganda dapat berpengaruh pada pengasuhan positif sebab tekanan atau *stressor* yang silih berganti bisa membuat ibu mengalami kecemasan dan lebih lanjut dapat menjadi depresi sehingga berdampak negatif pada pengasuhan anak. 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 membuktikan 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 and Reese, 1996; Quittner, Glueckauf, and Jackson, 1990, dalam Deater-Deckard, 2004). Dwijayanti (2001, dalam Apreviadizy & Puspitacandri, 2014) menemukan bahwa pekerjaan-pekerjaan yang menuntut tanggung jawab bagi kehidupan dapat menyebabkan stres, dan diantara faktor-faktor penyebab stres itu adalah tuntutan kerja.

Ibu dapat mengalami kondisi stress dalam jangka pendek, stuasional atau aksidental, dan ketidakmampuan ibu untuk mengelola stres pengasuhan dapat menyebabkannya mudah melakukan kekerasan pada anak yang pada akhirnya berdampak buruk bagi kepribadian anak, timbulnya perasaan gagal, ketidakpuasan dalam menjalankan tugas sebagai orangtua (*parenting dissatisfaction*), renggangnya hubungan orangtua-anak (misalnya 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).

Depresi dan masalah mental atau fisik lainnya akan lebih rentan dialami oleh orangtua yang mengalami stres (Brown and Harris,1989; Goodyer, 1990, dalam Deater-Deckard, 2004). Pada ibu bekerja, stres pengasuhan juga berdampak pada masalah perkembangan bahasa, perilaku, emosi, dan kesuksesan anak, sedangkan keterlibatan ibu dalam proses perkembangan dan belajar anak memiliki peran signifikan mendukung pencapaian akademik anak (Day, 2011). Oleh karenanya, sejumlah penelitian menyarankan ibu merawat anak dan tidak kembali dalam pekerjaan sebelum anak berusia 3 tahun (Day, 2011; Flaskerud, 2012).

Sebagaimana diketahui bahwa sumber dan dampak stres pengasuhan beragam dan dapat berbeda pada setiap ibu yang bekerja, maka secara umum ditinjau dari sebab dan akibat stres pengasuhan, terdapat 2 pendekatan utama yang 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 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 anak, dan faktor R erat berkaitan dengan tingkat konflik dalam 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).

Menurut teori *Daily Hashless* (DH), stres pengasuhan merupakan stres yang terjadi sehari-hari atau mingguan. Tidak menentang P-C-R, teori ini justru memperluas dan melengkapinya. Orangtua kemudian perlu beradaptasi dan menangani stres sehari-hari akibat mengasuh anak dan sumber stres juga menjadi penting diketahui karena stres pengasuhan sering terjadi hampir setiap hari. Berbagai penyebab minor stres terjadi pada setiap keluarga, kadang setiap hari, dan dampaknya dapat bertambah seiring waktu. Menurut teori DH, faktor pendorong stres pengasuhan dapat dibagi menjadi 3 tingkatan, yaitu individu, keluarga dan lingkungan. Pada tingkat individu, faktor bersumber dari pribadi orangua 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 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 ataupun 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).

Oleh karenanya, 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 wilayah Asia.

1. METODE

Penyebab stres pengasuhan pada ibu bekerja di Asia dikaji 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 bersumber dari hasil penelitian yang telah dilakukan terdahulu, bukan dari pengamatan langsung. Sumber data sekunder berupa artikel jurnal bereputasi baik nasional atau internasional dengan tema yang sudah ditentukan. 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 antara tahun 2013 hingga 2019, 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, serta dilakukan di wilayah Asia.

1. HASIL dan PEMBAHASAN

**HASIL**

Hasil review literatur menunjukkan bahwa stres pengasuhan pada ibu bekerja di Asia 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.

Tabel 1.

Jurnal Penelitian Stres Pengasuhan Ibu Bekerja

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Penulis** | **Judul** | **Desain** | **Metode** | **Subjek** | **Negara** | **Hasil** |
| Kim, Lee, Kwak, & Park(2013) | *A Phenom-enological Study on the Experien-ces of Parenting Burden of Working Mother with Young Children in Korea* | Kualitatif - Fenomenologi | Wawancara | 12 ibu bekerja; usia 25-35 tahun; pengalaman bekerja ≤10 tahun | Korea | 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 ibu bahwa anak akan mengerti dan bangga, dan bekerja demi masa depan anak. |
| Hairina & Fadhila(2019) | Dinamika Parenting Stress dan Strategi *Coping* pada Ibu Bekerja | Kualitatif | Wawancara semi terstruktur | 3 ibu bekerja; usia 34-38 tahun; usia anak 7-11 tahun; pengalaman kerja 8-10 tahun | Indonesia | Ditemukan 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 memengaruhi perkembangan anak, meningkatkan kelelahan, dan buruknya pengelolaan emosi ibu bekerja. Selain itu, muncul rasa cemas meninggalkan anak untuk bekerja. |
| Gardazi, Mobeen, & Gardazi(2016) | *Causes of Stress and Burnout among Working Mothers in Pakistan* | Kualitatif-Fenomenologi | Wawancara | 12 orang ibu bekerja; usia 25-35 tahun; pengalaman bekerja ≤10 tahun. | Pakistan | Ditemukan bahwa penyebab stres dan *burnout* 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 (*mood*) yang cepat. Adaya beban kerja berlebih meliputi kerja lembur, rutinitas yang sangat padat, dan perasaan frustasi. 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. |
| Darbar & Sawane(2019) | *Burnout: “Lived Experience” of Working Mothers: A Phenomenological Study* | Kualitatif - Fenomenologi | Wawancara | 10 orang perawat, memiliki anak; usia 25-35 tahun; pengalaman bekerja ≤10 | India | Ibu bekerja *burnout* karena harus bekerja lembur, anak sakit, panjangnya waktu bekerja, dan adanya tanggung jawab terjadap 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. |

**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 *Daily Hashless* (DH) yang dikemukakan Deater-Deckard (2004) 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. Hasil literatur review menunjukkan bahwa sumber stres pengasuhan pada ibu bekerja di Asia juga beragam, baik dari faktor individu orangtua atau dalam hal ini ibu yang beekrja, anak, maupun lingkungan. Faktor individu yang menyebabkan ibu bekerja mengalami stres pengasuhan antara lain: rasa bersalah, kelelahan, serta kecemasan dan keterbatasan waktu. Faktor anak yang berkaitan dengan stres pengasuhan ibu bekerja antara lain: jumlah anak, usia anak, dan kondisi anak yang sakit. Terakhir, faktor lingkungan yang menyebabkan stres pengasuhan pada ibu bekerja antara lain: lingkungan kerja, hubungan dengan anggota keluarga, dan budaya (stigma sosial sebagai ibu yang tidak layak).

**Faktor individu**

1. Rasa bersalah

Kesulitan ibu bekerja untuk mengombinasikan kedua peran pengasuhan dan aktivitas profesionalnya di luar rumah membuat ibu merasa bersalah meninggalkan anak-anak mereka (misalnya di tempat penitipan anak) (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 atau bereaksi menolak hingga 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 menggembirakan (Gardazi, dkk., 2016).

Ibu memahami bahwa ketdiakhadiran mereka dapat memengaruhi perkembangan dan semua itu seharusnya tidak dilakukan. Alhasil 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 susasana hati yang cepat sehingga berdampak pada anak dan ini membuat ibu memiliki lebih banyak beban (Gardazi, dkk., 2016).

1. Kelelahan

Ibu yang terlalu banyak bekerja 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 susana 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, sehingga 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 tanggungjawab dalam 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).

1. Kecemasan dan keterbatasan waktu

Membagi waktu antara pekerjaan dan mengurus anak merupakan hal yang menyulitkan bagi rumah ibu bekerja (Darbar & Sawane, 2019; Gardazi, dkk., 2016). Akhirnya, ibu bekerja mungkin 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 optimal melibatkan diri dalam pendidikan anak (Gardazi, dkk., 2016). Ibu pada akhirnya dapat merasakan frustasi sebab tertinggal informasi, namun secara bersamaan ibu juga memikirkan perkara anak bukan hanya tentang saat ini melainkan juga tentang menyiapkan anak-anak mereka menghadapi masa depan.

Selain itu, ibu bekerja merasakan kecemasan bakal kehilangan masa-masa emas pertumbuhan dan perkembangan anak-anak serta khawatir bahwa anak-anak akan melupakan ibunya. Saat anak lebih lekat dengan orang lain ibu pun akan cemburu, 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 menguras lebih banyak waktu bagi ibu yang bekerja (Gardazi, dkk., 2016), sementara ibu yang bekerja sekaligus memiliki anak balita lebih rentan mengalami stres karena selain menghadapi tuntutan untuk menyeimbangkan peran pekerjaan dan rumah tangga juga sedang berusaha menyesuaikan diri dengan kehadiran anak (Yasmin, 2016).

**Faktor lingkungan.**

1. Lingkungan kerja

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

Lingkungan dan jam kerja seringkali membuat ibu bekerja sulit mengatur waktu dan tidak dapat menghabiskan banyak waktu dengan keluarga, dan tuntutan kerja berlebih membuat ibu merasa kelelahan yang akan berdampak secara emosional pada ibu seperti munculnya jengkel, frustasi, 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 hanya melihat mereka sebagai individu aktif tanpa peduli untuk melihat masalah atau beban yang mereka miliki. Pada 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 kurangnya pengakuan atau penghargaan terhadap keberhasilan pekerjaan, perasaan kurang atau tidak memiliki kontrol terhadap pekerjaan, harapan terhadap pekerjaan yang tidak jelas atau menuntut, pekerjaan yang motonton atau kurang menantang dan bekerja di lingkungan yang kacau atau memiliki tekanan yang tinggi dengan sedikit dukungan menjadi faktor lain dari pekerjan yang berkontribusi dalam stres pengasuhan.

1. Hubungan dengan anggota keluarga

Relasi dengan keluarga yang merenggang karena hubungan yang kurang dekat dan keluarga yang kurang suportif (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 ibu bekerja mengalami stres pengasuhan. Selain itu, konflik dapat terjadi karena ketidakpuasan dalam pembagian peran bagi ibu yang bekerja disertai cara mendidik yang berbeda akan menambah beban psikologis ibu bekerja (Kim, Lee, Kwak, & Park, 2013). Di lain pihak, keluarga termasuk anak dan pasangan seringkali mengeluhkan ibu bekerja tidak dapat meluangkan waku dengan baik. Mereka merasakan ketidakhadiran ibu di rumah dan tidak dapat bermain bersama yang mana hal ini dapat sangat menyakitkan bagi anak sekaligus bagi ibu sehingga menjadi beban untuk menyeimbangkan kedua peran yang dipikul (Gardazi, dkk., 2016).

1. Budaya

Stigma sosial sebagai ibu yang tidak layak seringkali diterima oleh ibu bekerja (Kim, dkk., 2013). Peran sulit yang dijalani ibu bekerja menimbulkan tekanan saat orang disekitarnya melihat dan menyalahkan seolah apa yang dilakukan tidaklah baik, meskipun ibu bekerja juga ingin dipahami bahwa mereka bekerja untuk mengaktualisasikan diri sekaligus mempersiapkan masa depan anak-anak mereka (Gardazi, dkk., 2016). Bertambah pula, 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, 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). Ibu bekerja telah menghabiskan banyak waktu dan melalui masa yang sulit dengan peran ganda yang perlu ditanggung, bahkan mereka sulit berkonsentrasi saat bekerja karena mengingat tanggungjawabnya. Sayangnya, tidak ada yang benar-benar mampu mendukung dan mengerti keluhan mereka (Kim, dkk., 2013).

Menghadapi 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 tidak mampu memadukan peran diri mereka sebagai ibu dan wanita bekerja (De Almeida, 2012).

Menurut Kim dkk. (2013), 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 dapat digunakan sebagai mekanisme pertahanan mengatasi beban pengasuhan ibu bekerja. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari Journal of Occupational Health Psychology (dalam France-Presse, 2019) yang menunjukkan bahwa ketika orangtua memiliki kontrol terhadap karir prosesionalnya, maka kemungkinan mengalami stres akan lebih rendah dan anak kemungkinan lebih jarang sakit. Studi lain yang dilakukan oleh Profesor Psikologi Industri dan Organisasi, Christiane Sptzmueller (dalam France-Presse, 2019) menemukan, jika seseorang memiliki kontrol dan dapat memutuskan bagaimana melakukan pekerjaannya daripada memaksakannya, maka hal ini akan lebih baik bagi anak dan orangtua. Oleh karenanya, penting kemudian untuk mempertimbangkan dan memperhatikan kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh wanita yang bekerja yang sekaligus menjadi seorang ibu (De Almeida, 2012).

1. 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 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. Selanjutnya, 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. Selain itu, ibu bekerja diarapkan aktif untuk mencari bantuan ketika merasa stres pengasuhan cukup mengganggu dan tidak mampu mengatasinya seorang diri. Dapat dimulai dengan berkomunikasi pada pihak keluarga atau jika membutuhkan bantuan lebih lanjut sebaiknya menemui pihak profesional.

DAFTAR PUSTAKA

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. http://repository.cmu.edu/hsshonors/85

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

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.

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

France-Presse, A. (2019). *Parents’ stress at work may affect the well-being of their children*. TheJakartaPost. https://www.thejakartapost.com/life/2019/01/04/parents-stress-at-work-may-affect-the-well-being-of-their-children.html

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). Systematic reviews Randomized control trials Cohort studies. *Information Services Librarian*.

Lestari, S. (2016). *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*. PRENADAMEDIA GROUP.

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

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. http://www.ghbook.ir/index.php?name=مجموعه مقالات دومین هم اندیشی سراسری رسانه تلویزیون و سکولاریسم&option=com\_dbook&task=readonline&book\_id=13629&page=108&chkhashk=03C706812F&Itemid=218&lang=fa&tmpl=component

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. https://health.detik.com/ulasan-khas/d-3377897/memahami-stres-yang-rentan-dialami-ibu-bekerja