

Gambaran Stres Pengasuhan pada Orang Tua di Kelurahan Tanjung Duren, Jakarta Barat

Agustina^{*1}, Dastin Imanuel², Anna Maria Leony³, Joseline⁴

^{1,2,3,4} Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Indonesia
Email: ¹agustina@fpsi.untar.ac.id, ²dastinmanuel.fpsi.untar@gmail.com,
³anna.705230354@stu.untar.ac.id, ⁴joseline.705230278@stu.untar.ac.id

Abstrak

Stres pengasuhan merupakan salah satu tantangan yang dapat dialami oleh orang tua dalam menjalankan perannya mengasuh dan mendukung tumbuh kembang anak. Berbagai tuntutan pengasuhan, seperti memenuhi kebutuhan anak, menyeimbangkan pekerjaan dan keluarga, serta menghadapi dinamika perkembangan anak, dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis orang tua. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan stres pengasuhan pada orang tua yang memiliki anak di Kelurahan Tanjung Duren, Jakarta Barat. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Partisipan penelitian berjumlah 67 orang tua yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala Stres Pengasuhan (SSP), yaitu adaptasi Parental Stress Scale (PSS) yang terdiri atas 8 item valid. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek *pleasure* memiliki nilai rata-rata sebesar 14,42 (SD = 3,51) dan berada pada kategori sedang, sedangkan aspek *strain* memiliki nilai rata-rata sebesar 12,19 (SD = 4,89) dan juga berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa orang tua masih mampu merasakan pengalaman positif dalam menjalankan pengasuhan meskipun tetap menghadapi berbagai tekanan dan tuntutan sebagai orang tua. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa pengalaman positif dan tekanan pengasuhan berada pada tingkat yang relatif seimbang sehingga diperlukan program pendampingan dan penguatan kapasitas pengasuhan untuk membantu orang tua mempertahankan kesejahteraan psikologis sekaligus mengurangi tekanan yang dialami.

Kata kunci: orang tua, stres pengasuhan, psikologi keluarga, pengasuhan, perkembangan anak.

Abstract

Parenting stress is one of the challenges experienced by parents while fulfilling their parenting roles and supporting their children's development. Parenting responsibilities, including meeting children's needs, balancing work and family responsibilities, and responding to children's developmental demands, may affect parents' psychological well-being. This study aimed to describe parenting stress among parents in Tanjung Duren, West Jakarta. A quantitative descriptive design was employed. Participants consisted of 67 parents selected using purposive sampling. Data were collected using the Parenting Stress Scale (PSS), adapted into the Indonesian Parenting Stress Scale (SSP), consisting of 8 valid items. Descriptive statistics were analyzed using SPSS. The results showed that the pleasure dimension obtained a mean score of 14.42 (SD = 3.51) and was categorized as moderate, while the strain dimension obtained a mean score of 12.19 (SD = 4.89) and was also categorized as moderate. These findings indicate that parents are still able to experience positive aspects of parenting while simultaneously facing various parenting demands and pressures. Overall, the findings suggest a balance between positive parenting experiences and parenting-related stress, highlighting the importance of parenting support programs to strengthen parents' psychological well-being and reduce parenting-related stress.

Keywords: parents, parenting stress, family psychology, parenting, child development.

1. PENDAHULUAN

Menjadi orang tua merupakan salah satu tugas perkembangan pada masa dewasa yang disertai dengan berbagai tanggung jawab dalam memenuhi kebutuhan fisik, emosional, sosial, dan pendidikan anak (Chu et al., 2024). Orang tua tidak hanya berperan dalam memberikan kasih sayang dan perlindungan, tetapi juga bertanggung jawab membentuk karakter, mendukung perkembangan psikologis, serta menciptakan lingkungan yang aman bagi tumbuh kembang anak sehingga proses

pengasuhan menjadi semakin kompleks (Fang et al., 2024). Kompleksitas tersebut menyebabkan pengasuhan menjadi salah satu sumber tekanan dalam kehidupan keluarga karena orang tua harus mampu menyesuaikan tuntutan perkembangan anak dengan sumber daya yang dimiliki (Abidin, 1992; Deater-Deckard, 1998). Perubahan dinamika keluarga, meningkatnya tuntutan ekonomi, serta kompleksitas kehidupan modern semakin memperbesar tantangan yang dihadapi orang tua dalam menjalankan pengasuhan (Chu et al., 2024). Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan tekanan psikologis ketika tuntutan pengasuhan dipersepsikan melebihi kemampuan maupun sumber daya yang dimiliki orang tua untuk mengatasinya (Kumalasari et al., 2023).

Stres pengasuhan (*parenting stress*) merupakan kondisi psikologis yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan pengasuhan dengan kemampuan orang tua dalam mengelola berbagai tanggung jawab tersebut (Abidin, 1992; Kumalasari et al., 2023). Deater-Deckard (1998) menjelaskan bahwa stres pengasuhan muncul ketika tuntutan sebagai orang tua dipersepsikan melebihi sumber daya psikologis maupun sosial yang dimiliki sehingga memengaruhi kualitas interaksi antara orang tua dan anak. Tingkat stres pengasuhan dipengaruhi oleh interaksi antara karakteristik orang tua, karakteristik anak, serta faktor lingkungan yang melingkupi kehidupan keluarga (Fang et al., 2024). Pengukuran menggunakan *Parental Stress Scale* (PSS) menilai dua dimensi utama, yaitu *pleasure* yang menggambarkan kepuasan, kebahagiaan, dan pengalaman positif selama menjalankan pengasuhan serta *strain* yang menggambarkan tekanan, tuntutan, kelelahan, dan beban yang dirasakan orang tua (Berry & Jones, 1995; Kumalasari et al., 2023). Pengukuran kedua dimensi tersebut memungkinkan peneliti memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengalaman pengasuhan karena mampu mengidentifikasi aspek positif maupun tekanan yang muncul secara bersamaan selama menjalankan peran sebagai orang tua.

Perhatian terhadap kesehatan mental orang tua terus meningkat dalam beberapa tahun terakhir seiring meningkatnya bukti mengenai dampak stres pengasuhan terhadap kesejahteraan keluarga (Rusu et al., 2025). Meta-analisis yang dilakukan oleh Rusu et al. (2025) terhadap lebih dari 22.000 orang tua menunjukkan bahwa meningkatnya stres pengasuhan berhubungan secara signifikan dengan menurunnya kesejahteraan psikologis, kepuasan hidup, dan kualitas hidup orang tua. Selain itu, stres pengasuhan berkaitan dengan meningkatnya risiko munculnya masalah emosional dan perilaku pada anak sehingga berdampak terhadap kualitas fungsi keluarga secara keseluruhan (Rodrigues et al., 2024). Penelitian lain menunjukkan bahwa *parenting stress* juga berkaitan dengan meningkatnya masalah perilaku anak, menurunnya sensitivitas orang tua, serta kualitas interaksi orang tua-anak yang kurang optimal (Neece et al., 2012). Temuan tersebut menunjukkan bahwa stres pengasuhan merupakan fenomena yang dapat dialami oleh seluruh orang tua, baik yang memiliki anak berkebutuhan khusus maupun anak dengan perkembangan tipikal (Rusu et al., 2025). Dengan demikian, stres pengasuhan tidak hanya memengaruhi kesejahteraan individu, tetapi juga kualitas relasi dalam keluarga dan perkembangan anak.

Menurut model yang dikemukakan Crnic dan Low (2002), stres pengasuhan merupakan hasil interaksi antara karakteristik orang tua, karakteristik anak, dan kondisi lingkungan keluarga. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres pengasuhan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan (Fang et al., 2024). Konflik antara pekerjaan dan keluarga (*work-family conflict*) diketahui menjadi salah satu faktor yang meningkatkan tekanan pengasuhan pada orang tua (Ahn et al., 2022). Rendahnya dukungan sosial juga berhubungan dengan meningkatnya tingkat stres pengasuhan karena mengurangi kemampuan orang tua dalam menghadapi tuntutan sehari-hari (Fang et al., 2024). Selain itu, tekanan ekonomi keluarga dan tingginya ekspektasi terhadap peran sebagai orang tua turut berkontribusi terhadap meningkatnya stres pengasuhan (Chu et al., 2024). Tekanan pengasuhan yang berlangsung secara terus-menerus dapat menurunkan kualitas hubungan antara orang tua dan anak serta menghambat terciptanya lingkungan keluarga yang mendukung perkembangan anak (Rusu et al., 2025). Akumulasi tuntutan pengasuhan yang tidak diimbangi dengan strategi koping yang adaptif maupun dukungan sosial yang memadai juga meningkatkan risiko terjadinya *parental burnout*, yaitu kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat menjalankan peran sebagai orang tua dalam jangka waktu yang panjang (Roskam et al., 2021).

Di Indonesia, penelitian mengenai stres pengasuhan pada populasi orang tua secara umum masih relatif terbatas (Kumalasari et al., 2023). Sebagian besar penelitian lebih banyak dilakukan pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, anak usia dini, maupun kelompok responden tertentu (Fatkhuriyah et al., 2022). Penelitian Kumalasari et al. (2023) menunjukkan bahwa adaptasi Skala Stres Pengasuhan (SSP) memiliki karakteristik psikometrik yang memadai untuk mengukur dimensi *pleasure* dan *strain* pada orang tua Indonesia. Fatkhuriyah et al. (2022) juga melaporkan bahwa tingginya tuntutan pengasuhan serta keterbatasan dukungan sosial berkaitan dengan meningkatnya stres pengasuhan pada orang tua. Selain itu, perubahan pola pengasuhan, tekanan ekonomi keluarga, serta perubahan peran orang tua pada era pascapandemi turut meningkatkan kerentanan terhadap munculnya stres pengasuhan (Valiant & Rosa, 2022). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian di Indonesia masih berfokus pada kelompok orang tua tertentu sehingga gambaran mengenai stres pengasuhan pada populasi orang tua secara umum, khususnya di wilayah perkotaan, masih terbatas.

Perubahan sosial yang berlangsung cepat menyebabkan orang tua di wilayah perkotaan menghadapi tantangan pengasuhan yang semakin kompleks (Chu et al., 2024). Meningkatnya biaya hidup dan tuntutan pekerjaan mengharuskan orang tua mampu menyeimbangkan pekerjaan, kehidupan keluarga, serta pengasuhan anak secara bersamaan (Ahn et al., 2022). Tinjauan sistematis terbaru menunjukkan bahwa konflik pekerjaan-keluarga dan rendahnya dukungan sosial merupakan determinan penting munculnya stres pengasuhan pada keluarga di lingkungan perkotaan (Fang et al., 2024). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa karakteristik masyarakat perkotaan berpotensi meningkatkan tekanan psikologis yang dialami orang tua selama menjalankan pengasuhan.

Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Tanjung Duren, Kecamatan Grogol Petamburan, Jakarta Barat, yang merupakan salah satu kawasan permukiman padat di Provinsi DKI Jakarta (Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta, 2025). Jakarta Barat memiliki jumlah penduduk sebanyak 2.487.199 jiwa dengan tingkat kepadatan mencapai 19.898 jiwa per km² (Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta, 2025). Karakteristik tersebut menjadikan Tanjung Duren sebagai salah satu kawasan perkotaan yang relevan untuk menggambarkan dinamika stres pengasuhan pada masyarakat dengan mobilitas tinggi, tuntutan pekerjaan yang besar, serta kepadatan penduduk yang tinggi.

Meskipun penelitian mengenai stres pengasuhan telah berkembang dalam beberapa tahun terakhir, penelitian yang secara khusus menggambarkan keseimbangan antara dimensi *pleasure* dan *strain* pada populasi orang tua di wilayah perkotaan Indonesia masih sangat terbatas (Kumalasari et al., 2023). Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada kelompok responden tertentu atau hanya mengukur tingkat stres pengasuhan secara umum tanpa mengidentifikasi keseimbangan antara pengalaman positif dan tekanan yang dialami orang tua selama menjalankan pengasuhan (Fatkhuriyah & Madyaning Nastiti, 2022). Padahal, keseimbangan antara dimensi *pleasure* dan *strain* memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika pengasuhan karena memungkinkan identifikasi kondisi ketika orang tua tetap merasakan kepuasan dan makna positif meskipun menghadapi berbagai tekanan pengasuhan (Berry & Jones, 1995; Kumalasari et al., 2023). Informasi tersebut penting sebagai dasar dalam penyusunan program promotif, preventif, maupun intervensi psikologis yang lebih tepat sasaran bagi keluarga di wilayah perkotaan (Fang et al., 2024).

Penelitian ini menggunakan Skala Stres Pengasuhan (SSP) sebagai adaptasi Bahasa Indonesia dari *Parental Stress Scale* (PSS) yang dikembangkan oleh Berry dan Jones (1995) serta telah diadaptasi dan diuji karakteristik psikometriknya oleh Kumalasari et al. (2023). Instrumen ini dipilih karena mampu mengukur dua dimensi utama, yaitu *pleasure* dan *strain*, sehingga memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai pengalaman pengasuhan orang tua. Oleh karena itu, penggunaan SSP dalam penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengalaman pengasuhan berdasarkan kedua dimensi tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat stres pengasuhan berdasarkan dimensi *pleasure* dan *strain* pada orang tua yang berdomisili di Kelurahan Tanjung Duren, Kecamatan Grogol Petamburan, Jakarta Barat. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya bukti empiris mengenai kondisi stres pengasuhan pada masyarakat perkotaan Indonesia serta menjadi dasar dalam penyusunan program psikoedukasi, pelatihan keterampilan pengasuhan,

layanan konseling keluarga, dan intervensi promotif maupun preventif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis orang tua serta kualitas pengasuhan anak.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif untuk memperoleh gambaran mengenai stres pengasuhan pada orang tua yang berdomisili di Kelurahan Tanjung Duren, Kecamatan Grogol Petamburan, Jakarta Barat. Pendekatan deskriptif dipilih karena bertujuan menggambarkan karakteristik suatu variabel tanpa melakukan manipulasi maupun menguji hubungan antarvariabel sehingga sesuai untuk memberikan gambaran mengenai kondisi stres pengasuhan pada populasi penelitian (Creswell & Creswell, 2018).

Partisipan penelitian adalah orang tua yang berdomisili di Kelurahan Tanjung Duren, Kecamatan Grogol Petamburan, Jakarta Barat. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria, yaitu: (1) ayah atau ibu yang memiliki minimal satu orang anak, (2) berusia minimal 18 tahun, (3) berdomisili di Kelurahan Tanjung Duren, Kecamatan Grogol Petamburan, Jakarta Barat, dan (4) bersedia menjadi responden penelitian dengan memberikan persetujuan (*informed consent*). Jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 67 orang tua. Karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan jumlah anak yang dimiliki, yang selanjutnya disajikan pada bagian hasil penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala Stres Pengasuhan (SSP), yaitu adaptasi Bahasa Indonesia dari *Parental Stress Scale* (PSS) yang dikembangkan oleh Berry dan Jones (1995) serta telah melalui proses adaptasi budaya dan pengujian psikometrik oleh Kumalasari et al. (2023). Proses adaptasi yang dilakukan oleh Kumalasari et al. (2023) meliputi penerjemahan, *back translation*, penilaian oleh ahli (*expert judgment*), uji keterbacaan, serta pengujian validitas dan reliabilitas pada populasi orang tua di Indonesia. SSP mengukur dua dimensi utama, yaitu *pleasure* yang menggambarkan pengalaman positif, kepuasan, dan kebahagiaan dalam menjalankan pengasuhan serta *strain* yang menggambarkan tekanan, tuntutan, kelelahan, dan beban yang dirasakan selama menjalankan peran sebagai orang tua. Responden memberikan jawaban menggunakan skala Likert lima poin, yaitu 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 5 (Sangat Setuju).

Instrumen SSP versi adaptasi terdiri atas 15 item. Sebelum digunakan dalam penelitian ini, dilakukan uji validitas terhadap seluruh item. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa sebanyak delapan item memiliki koefisien korelasi item-total lebih besar daripada nilai *r* tabel (0,361) sehingga dinyatakan valid dan digunakan dalam analisis selanjutnya. Hasil uji reliabilitas terhadap delapan item tersebut menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,606. Nilai tersebut menunjukkan reliabilitas yang tergolong cukup (*acceptable*) untuk penelitian deskriptif eksploratif, sehingga instrumen tetap layak digunakan dengan mempertimbangkan bahwa penelitian ini bertujuan memberikan gambaran mengenai stres pengasuhan, bukan melakukan diagnosis maupun pengambilan keputusan individual (Taber, 2018).

Data penelitian dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner secara langsung kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian. Sebelum mengisi kuesioner, setiap responden memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, serta hak untuk mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa konsekuensi. Seluruh responden menyatakan persetujuan untuk berpartisipasi sebelum pengisian kuesioner dilakukan.

Analisis data dilakukan menggunakan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 26. Analisis deskriptif digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat stres pengasuhan berdasarkan dimensi *pleasure* dan *strain* melalui nilai minimum, maksimum, rata-rata (*mean*), dan standar deviasi. Selanjutnya, skor dikategorikan ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi menggunakan norma empiris berdasarkan nilai *mean* dan standar deviasi untuk mempermudah interpretasi hasil penelitian. Selain itu, distribusi frekuensi dan persentase responden pada setiap kategori disajikan untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai tingkat stres pengasuhan pada orang tua di wilayah penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden (N = 67)

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	25–39 tahun	19	29,2
	40–59 tahun	35	53,8
	≥60 tahun	12	18,0
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga (IRT)	52	77,6
	Bekerja (guru, wiraswasta, pedagang, karyawan, dll.)	15	22,4
Status Perkawinan	Menikah	42	62,7
	Tidak menikah/bercerai/cerai mati	12	17,9
	Tidak mengisi	13	19,4
Jumlah Anak	1 anak	7	10,4
	2 anak	25	37,3
	≥3 anak	28	41,8
	Tidak mengisi	7	10,4
Penghasilan Keluarga/Bulan	< Rp2.000.000	26	38,8
	Rp2.100.000–Rp4.000.000	26	38,8
	> Rp4.000.000	7	10,4
	Tidak mengisi	8	11,9

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berada pada rentang usia 40–59 tahun (53,8%). Mayoritas responden merupakan ibu rumah tangga (77,6%) dan berstatus menikah (62,7%). Berdasarkan jumlah anak, sebagian besar responden memiliki dua hingga tiga anak (79,1%). Dari sisi kondisi ekonomi, mayoritas responden memiliki penghasilan keluarga kurang dari atau sama dengan Rp4.000.000 per bulan (77,6%), yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berasal dari keluarga dengan tingkat ekonomi rendah hingga menengah. Karakteristik tersebut memberikan gambaran bahwa responden merupakan orang tua yang masih aktif menjalankan peran pengasuhan dengan tanggung jawab keluarga yang cukup besar.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Skala Stres Pengasuhan

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Pleasure	67	7	22	14,42	3,51
Strain	67	8	39	12,19	4,89

Berdasarkan Tabel 2, aspek *pleasure* memiliki nilai rata-rata sebesar 14,42 (SD = 3,51) dan berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa orang tua yang memiliki anak di Jakarta Barat cukup merasakan pengalaman positif dalam menjalankan peran pengasuhan, seperti perasaan bahagia, kedekatan emosional, kepuasan, dan manfaat yang diperoleh dari kehadiran anak. Meskipun demikian, pengalaman positif tersebut belum tergolong tinggi, yang mengindikasikan bahwa tidak semua orang tua merasakan manfaat pengasuhan secara optimal.

Sementara itu, aspek *strain* memiliki nilai rata-rata sebesar 12,19 (SD = 4,89) dan juga berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa orang tua masih mengalami berbagai tekanan dalam menjalankan peran pengasuhan, seperti tuntutan waktu, beban finansial, tanggung jawab yang besar, serta kekhawatiran terhadap kondisi dan masa depan anak. Namun, tingkat tekanan yang dirasakan belum berada pada kategori tinggi. Secara keseluruhan, temuan ini mengindikasikan bahwa orang tua di Jakarta Barat mengalami pengalaman positif dan tekanan pengasuhan pada tingkat yang relatif seimbang, di mana kedua aspek tersebut berada pada kategori sedang.

Untuk mempermudah interpretasi data, dilakukan kategorisasi skor menggunakan norma empiris berdasarkan nilai mean dan standar deviasi. Pada aspek pleasure, kategori rendah berada pada skor kurang dari 11, kategori sedang berada pada rentang skor 11 sampai dengan 18, dan kategori tinggi berada pada skor lebih dari 18.

Tabel 3. Kategorisasi Skor Aspek Pleasure

Kategori	Rentang Skor	n	%
Rendah	$X < 11$	0	0,0
Sedang	$11 \leq X \leq 18$	55	82,1
Tinggi	$X > 18$	12	17,9
Total		67	100

Berdasarkan hasil kategorisasi, sebagian besar responden berada pada kategori sedang pada aspek *pleasure*, yaitu sebanyak 55 responden (82,1%), sedangkan 12 responden (17,9%) berada pada kategori tinggi dan tidak terdapat responden yang berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas orang tua cukup mampu merasakan pengalaman positif selama menjalankan peran sebagai orang tua, seperti kebahagiaan, kedekatan emosional, dan kepuasan dalam mengasuh anak. Meskipun demikian, pengalaman positif yang dirasakan belum sepenuhnya mencapai tingkat yang tinggi, sehingga masih terdapat ruang untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis orang tua dalam menjalankan pengasuhan.

Sementara itu, aspek strain memperoleh nilai rata-rata sebesar 12,19 (SD = 4,89), dengan skor minimum 8 dan maksimum 39. Aspek strain menggambarkan berbagai tekanan yang dirasakan orang tua selama proses pengasuhan, seperti keterbatasan waktu, beban finansial, tuntutan tanggung jawab, dan tekanan emosional yang muncul akibat peran sebagai orang tua.

Berdasarkan kategorisasi menggunakan norma empiris, aspek strain memiliki kategori rendah pada skor kurang dari 7, kategori sedang pada rentang skor 7 sampai dengan 17, dan kategori tinggi pada skor lebih dari 17.

Tabel 4. Kategorisasi Skor Aspek Strain

Kategori	Rentang Skor	n	%
Rendah	$X < 7$	0	0,0
Sedang	$7 \leq X \leq 17$	62	92,5
Tinggi	$X > 17$	5	7,5
Total		67	100

Berdasarkan hasil kategorisasi, sebagian besar responden berada pada kategori sedang pada aspek *strain*, yaitu sebanyak 62 responden (92,5%), sedangkan 5 responden (7,5%) berada pada kategori tinggi dan tidak terdapat responden yang berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas orang tua masih menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan dalam menjalankan pengasuhan, seperti tanggung jawab mengasuh anak, keterbatasan waktu, serta beban ekonomi dan emosional. Meskipun demikian, tekanan yang dirasakan masih berada pada tingkat sedang, sehingga sebagian besar responden masih mampu mengelola tantangan pengasuhan dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, nilai standar deviasi pada aspek strain yang lebih besar dibandingkan aspek *pleasure* menunjukkan bahwa tingkat stres pengasuhan yang dirasakan responden lebih bervariasi, sedangkan pengalaman positif dalam pengasuhan cenderung lebih seragam di antara responden. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa baik pengalaman positif (*pleasure*) maupun tekanan pengasuhan (*strain*) berada pada kategori sedang.

4. IMPLIKASI PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang tua di Kelurahan Tanjung Duren, Jakarta Barat, mampu mempertahankan pengalaman positif dalam menjalankan pengasuhan meskipun masih menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan pada tingkat sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa upaya peningkatan kesejahteraan orang tua tidak hanya perlu difokuskan pada pengurangan stres pengasuhan, tetapi juga pada penguatan pengalaman positif dalam menjalankan peran sebagai orang tua.

Bagi sekolah dan lembaga pendidikan, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam mengembangkan program yang melibatkan orang tua, seperti seminar parenting, kelas pengasuhan, maupun kegiatan kolaboratif antara sekolah dan keluarga. Program tersebut diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pengasuhan, memperkuat komunikasi antara orang tua dan anak, serta mendukung perkembangan anak secara optimal.

Bagi pemerintah daerah dan lembaga layanan keluarga, temuan penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai dasar penyusunan program pendampingan keluarga melalui psikoedukasi, kelompok dukungan orang tua (*parent support group*), maupun layanan konseling keluarga yang berfokus pada pengelolaan stres pengasuhan, regulasi emosi, dan penguatan strategi koping yang adaptif.

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi stres pengasuhan, seperti dukungan sosial, kondisi ekonomi keluarga, pola asuh, usia anak, maupun keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan keluarga. Penelitian selanjutnya juga disarankan menggunakan desain analitik atau longitudinal dengan jumlah responden yang lebih besar dan cakupan wilayah yang lebih luas sehingga mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika stres pengasuhan pada masyarakat perkotaan.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa orang tua di Kelurahan Tanjung Duren, Jakarta Barat, memiliki tingkat *pleasure* dan *strain* yang sama-sama berada pada kategori sedang. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa orang tua masih mampu mempertahankan pengalaman positif dalam menjalankan pengasuhan, seperti kedekatan emosional, kebahagiaan, dan kepuasan bersama anak, meskipun di saat yang sama tetap menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan sebagai bagian dari peran pengasuhan.

Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman positif dan tekanan pengasuhan dapat muncul secara bersamaan, sehingga upaya peningkatan kesejahteraan orang tua perlu diarahkan tidak hanya pada pengurangan stres, tetapi juga pada penguatan sumber daya psikologis dan dukungan sosial yang dimiliki keluarga. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena melibatkan responden yang berasal dari satu wilayah dengan desain penelitian deskriptif, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar, wilayah penelitian yang lebih beragam, serta menggunakan desain analitik untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi stres pengasuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, R. R. (1992). The determinants of parenting behavior. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21(4), 407–412. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2104_12
- Ahn, J. A., Lee, S., & Kim, Y. (2022). Work-family conflict and parenting stress among parents: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), Article 11594. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811594>
- Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta. (2025). *Provinsi DKI Jakarta dalam angka 2025*. Badan Pusat Statistik. <https://jakarta.bps.go.id>
- 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>

- Chu, A. M. Y., Tsang, J. T. Y., Tiwari, A., Yuk, H., & So, M. K. P. (2024). Child-friendly family reduces parenting stress in Chinese families: The mediating role of family resilience. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1430005. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1430005>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Crnic, K., & Low, C. (2002). Everyday stresses and parenting. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting* (2nd ed., Vol. 5, pp. 243–267). Lawrence Erlbaum Associates.
- Deater-Deckard, K. (1998). Parenting stress and child adjustment: Some old hypotheses and new questions. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5(3), 314–332. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1998.tb00152.x>
- Fang, Y., Luo, J., Boele, M., Windhorst, D., van Grieken, A., & Raat, H. (2024). Parent, child, and situational factors associated with parenting stress: A systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(6), 1687–1705. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02027-1>
- Fatkuriyah, L., & Madyaning Nastiti, E. (2022). Factors related to parenting stress among mothers with preschool-aged children. *Jurnal Keperawatan dan Desa Sehat*, 10(1). <https://doi.org/10.36858/jkds.v10i1.364>
- Kumalasari, D., Hamid, A. Y. S., & Daulima, N. H. C. (2023). Adaptasi budaya dan uji psikometrik Skala Stres Pengasuhan (SSP) versi Indonesia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 26(2), 90–101.
- Neece, C. L., Green, S. A., & Baker, B. L. (2012). Parenting stress and child behavior problems: A transactional relationship across time. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 117(1), 48–66. <https://doi.org/10.1352/1944-7558-117.1.48>
- Rodrigues, C., Silva, A., & Fernandes, O. (2024). Parenting stress and child emotional and behavioral adjustment: A systematic review. *Children*, 11(2), Article 183. <https://doi.org/10.3390/children11020183>
- Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M. (2021). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The parental burnout assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 12, Article 622550. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.622550>
- Rusu, P. P., Candel, O. S., Bogdan, I., Ilciuc, C., Ursu, A., & Podina, I. R. (2025). Parental stress and well-being: A meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 28(2), 255–274. <https://doi.org/10.1007/s10567-025-00515-9>
- Taber, K. S. (2018). The use of Cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in Science Education*, 48(6), 1273–1296. <https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>
- Valiant, I. R., & Rosa, E. M. (2022). Parenting stress during the COVID-19 pandemic era: A literature review. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 13(1). <https://doi.org/10.20885/JKKI.Vol13.Iss1.art12>