



Dinamika Kesejahteraan Psikologis Ibu Guru SD dengan Kesulitan Sehari-hari

RR Rayi Chandra Mitri^{1*}, Sri Muliati Abdullah²

1 Universitas Mercu Buana Yogyakarta

2 Universitas Mercu Buana Yogyakarta

* rayslan242527@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dinamika kesejahteraan psikologis yang dialami oleh Ibu Guru SD dalam *kesulitan sehari-hari*. Jenis penelitian ini adalah deskripsi kualitatif dengan metode studi kasus, pengumpulan datanya dengan wawancara dan analisis datanya dengan tematik analisis. Dalam penelitian ini ada dua subjek Ibu Guru SD yang Kesejahteraan psikologis ibu sangat dipengaruhi oleh *kesulitan sehari-hari*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *kesulitan sehari-hari* yang melibatkan tugas-tugas rutin seperti pekerjaan domestik yaitu mengurus anak-anak, persiapan pagi, kegiatan sekolah, hingga tugas-tugas rumah tangga dan pekerjaan sebagai seorang guru. Frekuensi *kesulitan sehari-hari* yang tinggi menciptakan kondisi di mana para ibu ini mengalami stres, kelelahan, dan kurangnya waktu untuk diri sendiri dikarenakan pekerjaan tambahan dilakukan di rumah. Faktor eksternal ini mempengaruhi psikologis Ibu Guru SD membutuhkan dukungan yang meningkatkan kebahagiaan, dan menciptakan lingkungan yang positif untuk kesejahteraan psikologisnya.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis, Ibu, Guru SD, Kesulitan Sehari-hari

Abstract

This study aims to find out a picture of the dynamics of psychological well-being experienced by the mother of the teacher in the Daily Hassles. This type of research is qualitative description with case study methods, data collection with interviews and data analysis with thematic analysis. In this study, there are two subjects of Mother Teacher SD whose psychological well-being was heavily influenced by the Daily Hassles. The results show that the Daily Hassles involves routine tasks such as housekeeping, morning preparation, school activities, homework, and the work of a teacher. The high frequency of Daily Hassles creates conditions where these mothers experience stress, fatigue, and lack of time for themselves because of the extra work done at home. These external factors influence the psychology of a teacher who needs support that enhances happiness and creates a positive environment for her psychological well-being.

Keywords: *Psychological Well-being, Mother, Elementary School Teacher, Daily hassles*

Pendahuluan

Selama puluhan tahun, penelitian telah menyoroti dampak serius depresi terhadap kesehatan mental secara global, yang tidak hanya memengaruhi individu secara negatif tetapi juga berpotensi merusak ikatan dalam struktur keluarga (Liu et al., 2020)(National Research Council (US) and Institute of Medicine (US) Committee on Depression, Parenting Practices, and the Healthy Development of children; England MJ, Sim LJ, n.d.). Penelitian telah menelusuri faktor-faktor yang membuat seseorang rentan terhadap kondisi ini, dan ditemukan bahwa perbedaan gender memainkan peran penting dalam cara individu merespons peristiwa kehidupan interpersonal (Hammen, 2005).



Sumber stres dapat berasal dari berbagai hal, termasuk peristiwa-peristiwa kehidupan, ketegangan kronis, dan permasalahan sehari-hari. Peristiwa kehidupan mencakup perubahan signifikan dalam kehidupan yang terjadi dalam waktu singkat dan memiliki potensi untuk menyebabkan stres (Thoits, 1994). Sementara itu, penelitian Puff dan Renk tentang stres dalam konteks pengasuhan cenderung memfokuskan pada tekanan yang timbul dari kesulitan sehari-hari atau *daily hassles* (Puff & Renk, 2014). Stres yang timbul dari *daily hassles* ini akan menyebabkan psikologis seseorang akan terganggu. Kesejahteraan psikologis sendiri ini dinyatakan baik apabila memiliki seseorang menerima kelebihan maupun kekurangan dirinya, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, mandiri, mampu menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup dan bertumbuh dalam pribadi (Ryff, 1989). Struktur dari kesejahteraan psikologis adalah perasaan positif dan negatif dari kepuasan hidup. Maka, dari perspektif ini, peneliti bertujuan untuk menyelidiki *Daily hassles* terkait dengan kesejahteraan psikologis.

Gangguan sehari-hari dapat menciptakan stres dan mengganggu kesehatan fisik serta psikologis individu dalam berbagai cara. Pertama, dampak bertambah dari stresor-stresor kecil dapat merusak stamina individu dan pada akhirnya menyebabkan penyakit. Kedua, gangguan sehari-hari bisa memodifikasi korelasi antara peristiwa besar dalam hidup dan kondisi kesehatan. Misalnya, jika seseorang mengalami peristiwa besar (major life event) ketika mereka juga sedang dihadapkan pada gangguan sehari-hari yang tinggi, tingkat stresnya kemungkinan akan meningkat lebih dari biasanya (Taylor, 2019). Selain itu, telah terbukti bahwa *daily hassles* lebih baik dalam memprediksi gejala psikologis yang negatif, seperti depresi dan kecemasan, dibandingkan dengan peristiwa besar dalam hidup (major life events) (Kanner et al., 1981).

Studi sebelumnya telah menginvestigasi *daily hassles*, bahwa *daily hassles* memiliki kemampuan untuk memprediksi gejala depresi pada ibu. Temuan ini memberikan dasar bagi intervensi dini dalam menjaga kesehatan mental ibu muda (Yakub et al., 2021). Perempuan dilaporkan lebih sering terpapar dengan peristiwa kehidupan interpersonal dibandingkan dengan laki-laki (van der Waerden et al., 2013), sehingga para ibu memiliki risiko ganda untuk mengalami depresi (Johansson et al., 2017)(Flouri et al., 2018)(van der Waerden et al., 2011), terutama jika mereka menghadapi kesulitan dalam mengasuh anak dalam kondisi lingkungan yang kurang mendukung (National Research Council (US) and Institute of Medicine (US) Committee on Depression, Parenting Practices, and the Healthy Development of children; England MJ, Sim LJ, n.d.) (Edin & Kissane, 2010) (Williams & Cheadle, 2016) dan menghadapi serius untuk menangani *daily hassles* dalam mengasuh anak (Flouri et al., 2018)(Crnic & Greenberg, 1990) (Kessler, 1997). Hal ini menekankan pentingnya pemahaman terhadap beban psikologis yang dihadapi oleh para ibu dan perlunya dukungan yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut.

Selain itu, di Indonesia, fenomena istri bekerja menjadi hal yang umum terjadi. Data dari Biro Pusat Statistik (2013) menunjukkan peningkatan jumlah istri yang bekerja, mencapai sekitar 56,01 persen. Selain itu, data lain mengungkapkan bahwa sekitar 85,20 persen keluarga, baik di perkotaan maupun pedesaan, memiliki suami dan istri yang sama-sama bekerja (Biro Pusat Statistik, 2013). Seiring dengan meningkatnya fenomena istri bekerja, pola keluarga di Indonesia juga telah mengalami perubahan, tidak hanya menjadi single career family, tetapi juga muncul dual career family (Hendrayu et al., 2017). Bagi seorang ibu yang memegang peran ganda sebagai pengurus rumah tangga dan guru sekolah dasar, tantangan yang dihadapi sangat berat. Melakukan tugas-tugas harian seperti mengurus anak-anak, membersihkan rumah, memasak, dan mengatur keuangan keluarga merupakan beban yang tidak mudah. Selain itu, sebagai seorang guru, mereka juga bertanggung jawab dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif di kelas.

Lembaga Survey RAND Corporation melaporkan bahwa pada tahun 2022, sebanyak 73% guru mengalami stres terkait pekerjaan secara rutin (Hutari, 2023). Survei tersebut juga menemukan bahwa 59% guru merasakan burnout—kondisi stres kronis yang menyebabkan kelelahan fisik, mental, dan emosional. Selain itu, 28% dari pendidik menyatakan mengalami gejala depresi. Survei lain juga menunjukkan bahwa sebanyak 77% guru mengakui bahwa kesehatan mental mereka yang buruk



berdampak negatif pada kesehatan mental siswa di kelas, dan 85% dari mereka menyatakan hal tersebut memengaruhi perencanaan pembelajaran mereka. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis ibu guru, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas pembelajaran dan kesejahteraan siswanya di dalam kelas.

Berdasarkan wawancara pertama dengan Ibu Y, yang memiliki seorang anak berusia 7 tahun 7 bulan dan juga mengemban tanggung jawab sebagai seorang guru sekolah dasar, diketahui bahwa tantangan yang dihadapinya menjadi lebih kompleks. Selain menjalankan tugas sehari-hari sebagai ibu rumah tangga dan memenuhi kebutuhan keluarga, Ibu Y juga harus menyelesaikan tugas profesionalnya sebagai seorang pendidik. Dalam menjalani rutinitas harian, seperti merawat anak-anak, membersihkan rumah, memasak, dan mengatur keuangan keluarga, Ibu Y harus selalu memperhitungkan waktu dan tenaga agar bisa memberikan perhatian yang cukup baik kepada keluarga dan siswa di kelas. Ketika tugas-tugas ini tumpang tindih, seperti saat anak membutuhkan perhatian mendadak atau terjadi masalah rumah tangga di tengah-tengah kesibukannya sebagai guru, hal ini dapat menyebabkan stres yang signifikan.

Daily hassles yang muncul dalam konteks profesi guru, seperti persiapan pembelajaran, menangani perbedaan individual siswa, dan memenuhi tuntutan administratif sekolah, juga menjadi bagian dari tekanan harian yang harus dihadapi oleh Ibu Y. Kesulitan sehari – hari disebut juga *daily hassles* dimana Ibu mengalami stres tidak hanya karena dipengaruhi oleh aspek anak, kondisi ekonomi dan aspek hubungan pengasuhan, tetapi ada faktor lain yang memengaruhi seperti kondisi menekan yang dirasakan atas kesulitan harian yang dialami oleh sang Ibu baik dari pekerjaannya atau pengasuhan. *Daily hassles* menjelaskan stres pengasuhan sebagai hasil dari pengalaman stres umum dan sering dialami dalam pengasuhan sehari-hari, serta memberikan dampak yang besar dalam pengasuhan dan perkembangan anak (Deater-Deckard, 2004).

Dengan demikian, penting untuk diakui bahwa *daily hassles* tidak hanya terkait dengan peran sebagai ibu rumah tangga, tetapi juga dipengaruhi oleh tuntutan dan tanggung jawab sebagai seorang guru. Sebenarnya, tekanan yang muncul dari kedua profesi ini dapat saling memperkuat dampak stres yang dirasakan. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa *daily hassles* dalam konteks ini tidak hanya merujuk pada aspek rumah tangga, tetapi juga mencakup tantangan yang dihadapi dalam menjalankan profesi sebagai guru. Berdasarkan permasalahan tersebut dan hasil penelitian sebelumnya, peneliti memiliki kekhawatiran terhadap stres dan gejala depresi yang mungkin dialami oleh para ibu guru, terutama dalam konteks stres yang berkaitan dengan membesarkan anak dan tuntutan pekerjaan di sekolah. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menggali dan memahami dinamika kesejahteraan psikologis pada ibu guru sekolah dasar yang menghadapi *daily hassles*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana kesejahteraan psikologis Ibu yang berada di Sekolah Dasar untuk menghadapi *daily hassles*, baik di rumah maupun di sekolah.

Metode

Metode penelitian ini adalah metode kualitatif dengan model pendekatan studi kasus. Studi kasus atas satu kasus khusus ataupun pada sebagian kasus secara terperinci dengan penggalian data secara mendalam. Beragam sumber informasi yang kaya akan konteks dilakukan untuk penggalian data (Creswel, 2015). Partisipan penelitian dipilih menggunakan teknik purposive dengan bantuan *key person*. Melalui teknik purposive, peneliti memilih partisipan penelitian dan lokasi penelitian dengan tujuan untuk mempelajari atau untuk memahami permasalahan pokok yang akan diteliti. Partisipan penelitian dan lokasi penelitian yang dipilih dengan teknik ini disesuaikan dengan tujuan penelitian (Herdiansyah, 2012). Metode pengumpulan data menggunakan metode wawancara.

Untuk analisis data menggunakan tematik data kualitatif. Ada beberapa tahapan untuk melakukan analisis tematik data kualitatif, langkah yang pertama yaitu memahami data. Pada langkah awal untuk memahami data ini peneliti harus membaca dan membaca kembali data yang



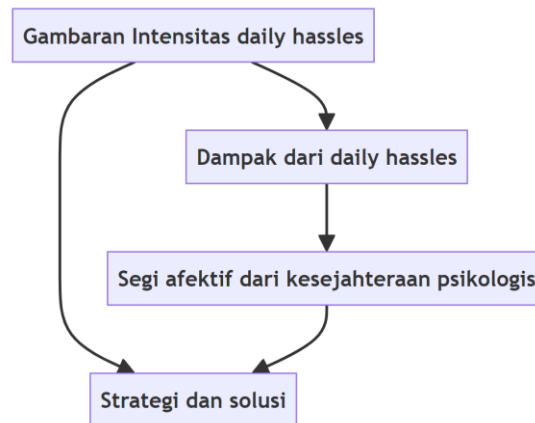
sudah diperoleh. Peneliti perlu membaca tiap bagian dari data yang akan peneliti analisis dengan cermat, peneliti perlu meluangkan waktu untuk benar-benar memahami isi dari data kualitatif yang diperoleh. Tujuan utama pada tahap awal ini adalah membantu peneliti memahami data yang diperoleh dan mulai menemukan beberapa hal di dalam data yang terkait dengan pertanyaan penelitian (Heriyanto, 2018). Tahapan yang kedua adalah menyusun kode atau yang biasa disebut dengan meng-coding. Dalam hal ini penelitalah yang menentukan data kualitatif mana saja yang perlu dikode. Kode dapat ditulis sesuai makna dari kalimat pada data kualitatif yang diperoleh. Berikut merupakan contoh dari kode yang dituliskan peneliti untuk menginterpretasikan data yang diperoleh.

Kode	Hasil Wawancara	Koding
S1	Rutinitas biasa namun padat yah ibu rumah tangga biasanya.	- o Padat - o Panjang. Tidak Berhenti
S2	o bangun kerjaan dari rumah deadline deadline membuat mengerjakan tugas apa.	o Kerjaan, Deadline
S3	o kadang saya kalau benar-benar fisik saya sudah lelah. itu ya saya nggak ada quality time. Karena ketika saya sudah kecapekan dan saya memaknakan diri, nanti kan hasilnya juga nanti pada ur-uringan juga	- o Capek. Stress. Cemas. Tidak Sempat Memikirkan. - o Merasa bersalah. - o Perasaan Tertekan. Emosi Marah.
S4	- o masa mau cari orang untuk cari orang membantu juga lebih repot lagi dari segi financial dan yang lainnya. Jadi ya dijalaniin saja. - o Jadi kecemasan saya berkurang kejiwaan saya mensyukuri. Nanti jika ada momen ini kalau saya sampai terlewatkan akan sulit.	- o Leyeh leych tidak dimarahi. Tetap Dijalani. - o Menangis. Tenangkan diri. - o Perhatian suami. - o Pelukan bersama anak.

Gambar 1. Koding Data Wawancara

Hasil

Setelah mendapatkan hasil koding kemudian peneliti melakukan proses pendefinisian dan penamaan tema yang sesuai sehingga menghasilkan empat tema yang sesuai, yaitu (S1) Gambaran Intensitas *daily hassles*, (S2) dampak dari *daily hassles*, (S3) Segi afektif dari kesejahteraan psikologis, (S4) Strategi dan solusi yang diberikan dalam menghadapi *daily hassles*. Empat tema tersebut akan lebih mudah dipahami jika disajikan pada grafik pada gambar 2.



Gambar 2. *Daily hassles* dan Kesejahteraan Psikologis

Pembahasan

Dari Tema (1) Gambaran Intensitas *daily hassles* yang berdasarkan wawancara tergambar gambaran rutinitas harian ibu guru yang sangat padat dan menantang terutama seorang ibu yang memiliki tanggung jawab terhadap anak kandung sendiri yang terutama memiliki anak dengan kebutuhan khusus. Para ibu ini merinci aktivitas sehari-hari yang melibatkan antar-jemput anak ke sekolah, persiapan pagi, rutinitas di sekolah dengan persiapan mengajarnya, kegiatan setelah pulang sekolah, hingga tugas-tugas rumah tangga seperti masak dan membersihkan rumah. Terlihat bahwa para ibu guru ini menghadapi *daily hassles* yang mungkin terlihat sebagai hal-hal kecil tetapi dapat menumpuk dan memberikan stres. Mereka menyebutkan rasa lelah dan kecapekan sebagai dampak langsung dari rutinitas harian yang padat, terutama setelah bekerja dan pulang ke rumah. *Daily hassles* ini tampaknya mencakup pekerjaan rumah tangga, tugas-tugas pekerjaan, dan tantangan dalam mengasuh anak-anak, termasuk anak dengan kebutuhan khusus.

Dari tema (2) dampak dari rutinitas harian yang menyulitkan ini membawa konsekuensi pada peran ibu dalam kehidupan sehari-hari. Kesejahteraan psikologis mereka terancam, dan perasaan stres dapat berdampak pada hubungan dengan anak kandung mereka dikarenakan dampak dari *daily hassles* yang memberikan pekerjaan semakin banyak dan menumpuk yang juga dapat dibawa ke rumah. Saat menghadapi tantangan ini, diperlukan pemahaman mendalam untuk mencari solusi yang sesuai. Rasa kelelahan dan stres yang dirasakan Ibu Guru SD ini menuntut perhatian lebih terhadap manajemen waktu, dukungan emosional, dan penyeimbangan antara tugas guru dan peran sebagai ibu.

Dari tema (3) tergambar bahwa kesejahteraan psikologis ibu Guru SD dari segi afektif ini dapat dipengaruhi oleh tuntutan rutinitas harian yang melelahkan. Hasil wawancara menggambarkan perasaan kelelahan dan frustrasi yang muncul ketika pekerjaan dibawa ke rumah anak akan mengganggu konsentrasinya, menyebabkan penularan emosi negatif seperti amarah. Pada saat yang sama, para Ibu merasa menyesal dan menyadari bahwa emosinya mungkin tidak seharusnya ditujukan kepada anak-anaknya. Kesejahteraan psikologis ibu dari segi afektif mengacu ini pada kondisi emosional dan perasaan positif yang dialami seorang ibu. Ini mencakup aspek-aspek seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, ketenangan batin, dan kemampuan untuk mengelola stres dengan baik. Pemahaman dan pengelolaan emosi yang sehat dapat berperan penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan akan mempengaruhi hubungan Ibu dengan di sekitarnya terutama dengan keluarganya.

Dari tema (4) tergambar secara deskripsi dalam menjalani kehidupan yang mungkin penuh dengan tekanan, baik para Ibu guru SD ini memiliki strategi dan solusi yang mereka terapkan untuk menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Strategi ini merupakan komunikasi dan dukungan suami, terutama dalam hal pemahaman terhadap tuntutan pekerjaan dan ketersediaan untuk membantu



tanpa menuntut banyak, dianggap sebagai bentuk dukungan yang memudahkan perannya. Dukungan ini tidak hanya mencakup aspek fisik namun ada dukungan afektif yang menciptakan rasa terhubung dan dihargai. Dukungan ini memberikan ruang dan keseimbangan emosional, mengurangi stres, dan menciptakan lingkungan rumah yang harmonis. Dukungan pasangan ini menjadi kunci untuk menjalani peran sebagai ibu dan pekerja tanpa merasa terbebani. Di sisi lain, juga menemukan solusi dalam kebersamaan dengan anak-anaknya. Pelukan dan senyum anak-anak setelah sholat maghrib menjadi momen penting yang membawa kebahagiaan dan semangat kembali. Ini adalah bentuk sederhana namun efektif dari self-care yang membantu membangun kesejahteraan psikologis. Maka, para Ibu ini menemukan solusi untuk mengatasi pemikiran dan kecemasannya terkait perannya sebagai ibu yang harus menjalani banyak tanggung jawab dengan mengambil sikap positif dan rasa syukur terhadap momen-momen kecil dalam kehidupan sehari-hari.

Diskusi

Dalam konteks hasil penelitian ini, dapat dipahami lebih mendalam dengan mengaitkan temuan dengan beberapa teori psikologi yang relevan. Dalam hal ini, teori *Daily Hassles* dapat memberikan wawasan yang penting terhadap pengalaman para ibu yang menjadi subjek penelitian. Menurut teori ini, *Daily Hassles* merujuk pada kejadian-kejadian sehari-hari yang terjadi secara berulang dan memiliki potensi untuk menyebabkan stres yang bertumpuk seiring waktu (Thoits, 1994). Dengan melihat dari perspektif teori ini, temuan penelitian ini mendukung konsep bahwa meskipun kejadian-kejadian sehari-hari tersebut terlihat kecil, mereka dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat stres dan kesejahteraan psikologis seseorang. Stres yang terakumulasi dari *Daily Hassles* dapat menciptakan dampak yang kompleks, seperti perasaan tertekan dan kurangnya waktu untuk berinteraksi secara positif dengan anak-anak. Ini menunjukkan pentingnya memahami peran dan pengaruh *Daily Hassles* dalam menyusun strategi manajemen stres yang efektif bagi individu, terutama dalam konteks ibu yang memiliki tanggung jawab ganda sebagai ibu rumah tangga dan guru sekolah dasar.

Hasil penelitian juga mencerminkan konflik peran yang dihadapi oleh para ibu, terutama dalam konteks peran sebagai guru dan peran sebagai ibu. Para Ibu mengalami konflik ketika tuntutan dari dua atau lebih peran yang dimainkan tidak dapat dipenuhi secara bersamaan, juga dapat diterapkan dalam konteks ini. Para ibu ini berada dalam konflik antara tuntutan pekerjaan sebagai guru dan tuntutan sebagai ibu yang harus mengurus anak di rumah, termasuk anak dengan kebutuhan khusus. Para ibu yang stres dengan kehidupan sehari-hari kondisi seperti kurang kondusifnya suasana rumah, hubungan dengan pasangan yang tidak sehat dan kerumitan sehari-hari seperti seorang ibu dan istri menjadi pemicu anak-anaknya akan mengalami perilaku bermasalah serta memiliki efek negatif terhadap mental dan psikologis Ibu.

Kondisi ini dapat berpotensi menyebabkan anak mengembangkan masalah perilaku di masa depan karena berkurangnya interaksi sehari-hari dengan ibu. Sesuai dengan teori psikososial, anak-anak berkembang melalui hubungan ketergantungan dengan tokoh-tokoh kunci yang dianggap sebagai sumber dukungan yaitu orangtua terutama Ibu, saat anak menghadapi tantangan. Selain ibu sebagai figur utama, guru juga menjadi sosok yang berperan penting dalam kehidupan anak saat mereka berada di usia sekolah (De Laet et al., 2014). Konflik peran antara peran sebagai ibu dan peran sebagai guru dapat menjadi sumber stres tambahan yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Teori konflik peran menyatakan bahwa ketidakseimbangan antara tuntutan dari dua peran yang berbeda dapat menciptakan tekanan tambahan pada individu (Mariati & Rambing, 2019). Namun, temuan ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dari pasangan hidup serta penerimaan dan pemahaman anak sendiri, seperti yang dijelaskan oleh para ibu dalam penelitian ini, dapat memberikan peluang untuk mengatasi konflik peran dan mengurangi beban stres yang dirasakan. Dengan demikian, penting bagi para ibu guru untuk mendapatkan dukungan dan bantuan dalam mengatasi tantangan yang timbul dari peran ganda yang mereka emban.



Temuan penelitian ini juga memperkuat konsep bahwa kesejahteraan psikologis ibu bukanlah sesuatu yang terpisah, tetapi hasil dari interaksi yang kompleks antara tuntutan luar, dukungan sosial, dan strategi penanganan masalah individu. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa dukungan sosial adalah faktor yang sangat penting yang berkaitan dengan tingkat depresi di kalangan ibu. Dukungan sosial merujuk pada perasaan nyaman, perhatian, harga diri, atau bantuan yang diterima seseorang dari berbagai sumber, seperti pasangan hidup, keluarga, teman, rekan kerja, atau organisasi masyarakat (Sarason et al., 1991). Studi yang dilakukan di kalangan wanita Malaysia menunjukkan bahwa ibu yang mengalami depresi cenderung memiliki dukungan sosial yang kurang baik dari pasangan hidupnya dan merasa kurang dicintai (Abdul Kadir & Bifulco, 2013). Menurut Respler-Herman, Mowder, Yasik, dan Shamah (Respler-Herman et al., 2012), tingkat dukungan sosial yang tinggi antara ibu dan ayah secara positif berhubungan dengan pengalaman mengasuh anak yang baik. Oleh karena itu, menerima dukungan sosial dari pasangan hidup, teman, dan anggota keluarga lainnya sangatlah penting, karena hal ini dapat mengurangi tingkat stres dan berkontribusi pada pengurangan risiko depresi (Muzik et al., 2015)(Suzuki, 2010).

Maka penelitian ini, dukungan suami atau pasangan serta pelukan dari anak menciptakan pengalaman otonomi dan kompetensi bagi ibu, yang selanjutnya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Keseimbangan antara dukungan sosial, ikatan emosional yang aman, dan kemampuan untuk mengelola stres, seperti yang terlihat dari hasil penelitian, menggambarkan interaksi yang kompleks antara faktor internal dan eksternal dalam memelihara kesejahteraan psikologis ibu. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan landasan untuk pengembangan intervensi yang lebih baik guna meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu dalam menghadapi tuntutan dan tekanan kehidupan sehari-hari.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif yakni dengan metode penelitian studi kasus maka dapat disimpulkan penelitian ini memberikan gambaran mendalam mengenai kesejahteraan psikologis ibu. Dalam kehidupan sehari-hari mereka, tampak bahwa tuntutan rutinitas harian yang kompleks, atau yang sering disebut sebagai "*daily hassles*," memainkan peran signifikan dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis. Mereka dihadapkan pada tantangan multitasking yang membutuhkan perhatian ekstra terhadap kebutuhan anak-anak mereka, baik sebagai ibu pekerja, istri dan orang tua yang harus memastikan kesejahteraan dan perkembangan anak-anak mereka di rumah.

Selain itu, peran ibu orang tua turut mempengaruhi dinamika kesejahteraan psikologis. Tantangan untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan tanggung jawab sebagai orang tua dapat menjadi beban yang berat. Perasaan bersalah mungkin timbul ketika mereka merasa kurang memberikan perhatian penuh kepada anak-anaknya di rumah karena tuntutan pekerjaan sebagai guru. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian ini, peneliti ingin mengemukakan beberapa saran penelitian yaitu Penelitian dapat berfungsi sebagai landasan pengetahuan untuk mengetahui bahwa Ibu memiliki permasalahan dalam sehari-hari sehingga membutuhkan dukungan serta memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis ibu yang menghadapi *daily hassles* serta pengembangan program intervensi yang berfokus pada pengembangan keterampilan coping bagi para ibu yang menghadapi *daily hassles*.

Daftar Pustaka

Abdul Kadir, N. B., & Bifulco, A. (2013). Insecure attachment style as a vulnerability factor for depression: Recent findings in a community-based study of Malay single and married mothers. *Psychiatry Research*, 210(3), 919–924. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.08.034>



- Creswel, J. (2015). *Penelitian Kualitatif Dan Desain Riset*. Pustaka Pelajar.
- Crnic, K. A., & Greenberg, M. T. (1990). Minor Parenting Stresses with Young Children. *Child Development*, 61(5), 1628–1637. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1990.tb02889.x>
- De Laet, S., Colpin, H., Goossens, L., Van Leeuwen, K., & Verschueren, K. (2014). Comparing Parent–Child and Teacher–Child Relationships in Early Adolescence. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 32(6), 521–532. <https://doi.org/10.1177/0734282914527408>
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting Stress*. Yale University Press. <https://doi.org/10.12987/yale/9780300103939.001.0001>
- Edin, K., & Kissane, R. J. (2010). Poverty and the American Family: A Decade in Review. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 460–479. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00713.x>
- Flouri, E., Narayanan, M. K., & Nærde, A. (2018). Stressful life events and depressive symptoms in mothers and fathers of young children. *Journal of Affective Disorders*, 230, 22–27. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.12.098>
- Hammen, C. (2005). Stress and Depression. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 293–319. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143938>
- Hendrayu, V., Kinanthi R, M., & Brebahama, A. (2017). RESILIENSI KELUARGA PADA KELUARGA YANG MEMILIKI KEDUA ORANGTUA BEKERJA. *SCHEMA Journal of Psychological Research*, 3(2), 104–115. <https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/schema/article/view/3387>
- Herdiansyah, H. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif: Untuk Ilmu Ilmu Sosial*. Humanika.
- Heriyanto, H. (2018). Thematic Analysis sebagai Metode Menganalisa Data untuk Penelitian Kualitatif. *Anuva*, 2(3), 317. <https://doi.org/10.14710/anuva.2.3.317-324>
- Hutari, F. (2023). <https://www.alinea.id/gaya-hidup/guru-profesi-mulia-dengan-tingkat-stres-yang-tinggi-b2iaO9Pon>.
- Johansson, M., Svensson, I., Stenström, U., & Massoudi, P. (2017). Depressive symptoms and parental stress in mothers and fathers 25 months after birth. *Journal of Child Health Care*, 21(1), 65–73. <https://doi.org/10.1177/1367493516679015>
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 1–39. <https://doi.org/10.1007/BF00844845>
- Kessler, R. C. (1997). THE EFFECTS OF STRESSFUL LIFE EVENTS ON DEPRESSION. *Annual Review of Psychology*, 48(1), 191–214. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.48.1.191>
- Liu, Q., He, H., Yang, J., Feng, X., Zhao, F., & Lyu, J. (2020). Changes in the global burden of depression from 1990 to 2017: Findings from the Global Burden of Disease study. *Journal of Psychiatric Research*, 126, 134–140. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2019.08.002>



- Mariati, L., & Rambing, E. (2019). HUBUNGAN KONFLIK PERAN GANDA DENGAN KINERJA PERAWAT WANITA DI PUSKESMAS DAMPEK KABUPATEN MANGGARAI TIMUR TAHUN 2019. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 4(1), 41–50.
- Muzik, M., Rosenblum, K. L., Alfafara, E. A., Schuster, M. M., Miller, N. M., Waddell, R. M., & Kohler, E. S. (2015). Mom Power: preliminary outcomes of a group intervention to improve mental health and parenting among high-risk mothers. *Archives of Women's Mental Health*, 18(3), 507–521. <https://doi.org/10.1007/s00737-014-0490-z>
- National Research Council (US) and Institute of Medicine (US) Committee on Depression, Parenting Practices, and the Healthy Development of children; England MJ, Sim LJ, editors. (n.d.). *Depression in Parents, Parenting, and children: Opportunities to Improve Identification, Treatment, and Prevention*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK215117/>
- Puff, J., & Renk, K. (2014). Relationships Among Parents' Economic Stress, Parenting, and Young Children's Behavior Problems. *Child Psychiatry & Human Development*, 45(6), 712–727. <https://doi.org/10.1007/s10578-014-0440-z>
- Respler-Herman, M., Mowder, B. A., Yasik, A. E., & Shamah, R. (2012). Parenting Beliefs, Parental Stress, and Social Support Relationships. *Journal of Child and Family Studies*, 21(2), 190–198. <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9462-3>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sarason, B. R., Pierce, G. R., Shearin, E. N., Sarason, I. G., Waltz, J. A., & Poppe, L. (1991). Perceived social support and working models of self and actual others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(2), 273–287. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.2.273>
- Suzuki, S. (2010). the effects of marital support, social network support, and parenting stress on parenting: self-efficacy among mothers of young children in Japan. *Journal of Early Childhood Research*, 8(1), 40–66. <https://doi.org/10.1177/1476718X09345506>
- Taylor, J. (2019). Structural validity of the <scp>Parenting Daily Hassles Intensity Scale</scp>. *Stress and Health*, 35(2), 176–186. <https://doi.org/10.1002/smi.2852>
- Thoits, P. A. (1994). Stressors and Problem-Solving: The Individual as Psychological Activist. *Journal of Health and Social Behavior*, 35(2), 143. <https://doi.org/10.2307/2137362>
- van der Waerden, J. E. B., Hoefnagels, C., & Hosman, C. M. H. (2011). Psychosocial preventive interventions to reduce depressive symptoms in low-SES women at risk: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 128(1–2), 10–23. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.02.137>
- van der Waerden, J. E. B., Hoefnagels, C., Hosman, C. M. H., Souren, P. M., & Jansen, M. W. J. (2013). A randomized controlled trial of combined exercise and psycho-education for low-SES women: Short- and long-term outcomes in the reduction of stress and depressive symptoms. *Social Science & Medicine*, 91, 84–93. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.05.015>
- Williams, D. T., & Cheadle, J. E. (2016). Economic Hardship, Parents' Depression, and Relationship



Distress among Couples With Young Children. *Society and Mental Health*, 6(2), 73–89. <https://doi.org/10.1177/2156869315616258>

Yakub, N. A., Kadir, N. B. A., & Hoesni, S. M. (2021). The Relationship Between Daily Hassles and Social Support on Depressive Symptoms among Mothers of Young Kids. *The Open Psychology Journal*, 14(1), 294–299. <https://doi.org/10.2174/1874350102114010294>