

Pengaruh Coping Stres terhadap Stres Pengasuhan Guru Muda yang Memiliki Anak Usia Dini

Nabila Rizki Utami^{1*}, Ali Formen¹

[1] Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

Abstract

This study aimed to discuss the influence of coping stress and parenting stress of young teachers who have early childhood in Temanggung Regency. This study uses a quantitative approach using two measuring scales; Brife Cope Scale with 28 items and an adapted Parental Stress Scale (PSS) scale of 15 items. Sampling using purposive sampling technique, which is distributed through questionnaires with the specified criteria, at PAUD Institutions in Temanggung, which obtained a total sample of N = 96 young mother teachers who have early childhood. Data analysis was conducted using simple linear regression analysis. From the results of the analysis, showing the significance value of stress coping of 0.005 ($p < 0.05$) on parenting stress, then H_a is accepted and H_0 is rejected, so it can be concluded that stress coping has an influence on the parenting stress of young teachers who have early childhood in Temanggung PAUD units. Stress coping affects the parenting stress of young teachers who have early childhood by 11.7%. Young teacher mothers with high levels of stress coping tend to experience low levels of parenting stress.

Keywords: Parenting Stress; Coping Stress; Working Mother; Dual Role; Young Teacher

Article Info

Artikel History: Submitted: 2025-04-23 | Published: 2025-06-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v15i2.12282>

Vol 15, No 2 (2025) Page: 394 - 402

(*) Corresponding Author: Nabila Rizki Utami, Universitas Negeri Semarang, Indonesia,
Email: rizkiutamiii21@gmail.com



Ini adalah artikel akses terbuka yang disebarluaskan di bawah ketentuan [Lisensi Internasional Creative Commons Atribusi 4.0](#), yang mengizinkan penggunaan, penyebaran, dan reproduksi tanpa batasan di media mana pun dengan mencantumkan karya asli secara benar.

PENDAHULUAN

Studi-studi telah mendokumentasikan peran keluarga menentukan tingkah laku dan kepribadian anak (Framanta, 2020; Maulina & Budiyo, 2021; Rufaedah, 2020). Dilandaskan pada seberapa baik orang tua mengasuh dan mendidik anak, anak-anak dapat berkembang dengan optimal dan menjadi individu yang bermanfaat bagi orang lain. Jika orang tua tidak melakukannya, anak-anak tersebut dapat tumbuh dengan pribadi yang lemah dan merasa sulit untuk bersosialisasi di Masyarakat (Hairina & Fadhila, 2019).

Dalam konteks ini, peran orang tua, khususnya ibu, menjadi semakin krusial seiring dengan perubahan dinamika sosial dan ekonomi. Meningkatnya partisipasi perempuan dalam dunia kerja membawa konsekuensi terhadap pola asuh dan perhatian yang dapat diberikan kepada anak, yang pada akhirnya dapat memengaruhi perkembangan mereka dalam jangka panjang.

Perubahan peran ibu dalam dunia kerja ini sejalan dengan dinamika yang lebih luas terkait status perempuan di Indonesia, yang terus berkembang seiring dengan meningkatnya partisipasi mereka dalam angkatan kerja. Melansir dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada Februari 2024, tingkat partisipasi angkatan kerja (TPAK) perempuan mencapai angka 55,41% dari keseluruhan batas minimal usia Angkatan kerja Perempuan di tahun tersebut. Angka ini mengalami peningkatan di dua tahun terakhir (2022-2024) sebesar 2,01%. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak menulis bahwa pada sektor pekerja informal Perempuan menyumbang sekitar 66% atau 54.5 juta pekerja informal di Indonesia.

Di balik angka yang menunjukkan keterlibatan perempuan yang semakin besar dalam angkatan kerja, muncul tantangan baru yang harus dihadapi, terutama terkait keseimbangan peran mereka di rumah dan di tempat kerja. Beberapa penelitian sebelumnya menyoroti perempuan lebih rentan mengalami stress psikologis dalam keluarga karena harus menjalani peran ganda saat kedua pasangan bekerja (Fadillah & Pranungsari, 2023; Purwanto & Muizu, 2023). Jam kerja yang berlebihan dapat menyebabkan ibu bekerja mengalami tekanan psikologis, seperti cemas, frustrasi, tertekan, dan mudah marah. Akibatnya, banyak dari mereka mengalami stres kerja sebagai respons terhadap beban yang mereka hadapi (Alifah et al., 2023). Stres akibat peran ganda ini tidak hanya dialami oleh perempuan secara umum, tetapi juga dirasakan oleh mereka yang bekerja dalam profesi tertentu, seperti guru. Pekerjaan sebagai guru memiliki ritme kerja yang terstruktur dengan jadwal yang ketat, yang dapat semakin menambah tekanan bagi perempuan yang juga memiliki tanggung jawab dalam keluarga.

Menurut Zetli (2019) pekerjaan menjadi guru juga merupakan pekerjaan yang memiliki ritme kerja rutin berdasarkan jadwal yang telah diatur sebelumnya. Permendikbud No. 15 Tahun 2018 Pasal 3 ayat 1 dan 2 menyatakan bahwa guru, kepala sekolah, dan pengawas sekolah melaksanakan beban kerja selama 40 (empat puluh) jam dalam 1 (satu) minggu pada satuan administrasi perangkat. Begitu banyaknya tanggung jawab dan tuntutan menjadi seorang guru TK menjadi salah satu penyebab profesi guru rentan mengalami stres. Stres peran ganda yang dialami oleh para guru terkhusus guru tidak terlepas dari sumber-sumber stres. Sumber stres dapat disebabkan oleh faktor pekerjaan, karena semakin banyak tugas yang harus diselesaikan maka semakin besar pula sumber stresnya, serta faktor dari luar pekerjaan seperti mengasuh anak maupun mengurus rumah tangga.

Seorang ibu yang bekerja sebagai guru harus mampu bekerja secara profesional dalam menjalankan tanggung jawabnya sebagai pendidik, pengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didiknya (Pribadi et al., 2023). Sebaliknya, sebagai istri dan ibu rumah tangga, seorang ibu harus mampu melayani suaminya, merawat anaknya, mengelola rumah tangga, dan bertanggung jawab atas semua kebutuhan keluarga. Ini menunjukkan peran ganda ibu sebagai guru. apabila peran ganda ini tidak diregulasi dengan baik, maka dapat menimbulkan stres bekerja dan stres pengasuhan karena memaksa seseorang untuk berperilaku yang bertentangan dengan wewenang, seperti bekerja terlalu lama dan menghabiskan waktu dengan keluarga (Nadya, 2022). Fenomena inilah, yang menarik untuk diteliti mengingat banyaknya dampak

negatif yang ditimbulkan, baik pada ibu yang bekerja itu sendiri, keluarganya, maupun Lembaga tempatnya bekerja. Dampak negatif inilah yang dapat mengganggu saat menjalankan tugas sebagai guru, maupun menjalankan tugas dalam mengasuh anak serta mengurus rumah tangga.

Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini yaitu subjek pada penelitian sebelumnya ibu bekerja tanpa spesifik pekerjaannya sedangkan dalam penelitian ini peneliti membahas *coping* strategi dan stres pengasuhan guru muda yang mempunyai anak usia dini. Karakteristik dari penelitian ini adalah riset dengan mengangkat topik mengenai pengaruh *coping* strategi dan stres pengasuhan ibu yang bekerja, lebih khususnya guru muda yang mengajar di satuan PAUD dan baru memiliki satu anak usia dini, yang masih minim diteliti di Indonesia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara *coping* strategi dan stress pengasuhan Guru muda yang memiliki anak usia dini. Manfaat dari penelitian ini adalah dalam hal mengembangkan ilmu ke-PAUD-an khususnya pada bidang Kajian Pengasuhan Anak Usia Dini.

METODE

Desain Penelitian

Pada penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan ialah pendekatan kuantitatif dengan metode regresi sederhana. Adapun metode pengambilan data sampel dalam penelitian ini menggunakan non-probability dengan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2022:85).

Partisipan

Partisipan adalah ibu guru muda yang memiliki anak usia dini (n=96) yang diambil dengan teknik purposive sampling dengan kriteria sebagai berikut: 1) Ibu guru muda yang mengajar di satuan PAUD, 2) Ibu Guru yang baru mempunyai satu anak, 3) Anaknya berusia 0-8 tahun. Ibu guru muda ini dipilih melalui penyebaran qusioner berdasarkan kriteria di beberapa Lembaga PAUD yang ada di Kabupaten Temanggung.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini terdiri atas dua macam, yakni skala parenting stress dan Skala *coping* strategi. Instrumen yang digunakan dalam mengukur variabel parenting stress adalah skala PSS (Parental Stress Scale) yang dikembangkan oleh Berry & Jones, (1995). PSS yang digunakan pada penelitian ini merupakan alat ukur yang sudah diadaptasi budaya serta telah digunakan pada penelitian sebelumnya oleh Kumalasari et al., (2022) yang terdiri dari 15 butir item, yang memiliki rentang respon 1 (sangat tidak setuju) sampai 5 (sangat setuju). Skala ini menggunakan model respon skala likert dengan lima alternatif jawaban. Uji validitas yang digunakan merupakan uji validitas konstruk dengan menggunakan metode Exploratory Factor Analysis (EFA) dan Confirmatori Factor Analysis (CFA). Uji reliabilitas PSS dengan melihat nilai cronbach's alpha. Hasil pengujian reliabilitas menyatakan bahwa PSS mempunyai reliabilitas yang memuaskan ($\alpha = .828$). Adaptasi PSS versi Indonesia telah memberikan bukti empiris mengenai validitas dan reliabilitas (Kumalasari et al., 2022).

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *coping* cukup bervariasi dan berkembang dari tahun ke tahun, dan salah satu yang paling baru adalah Brief COPE. Alat ukur Brief COPE merupakan hasil revisi dari inventori COPE yang disusun oleh Carver,

Scheier, dan Weintraub pada tahun 1989 (Carver et al., 1989). Brife Cope yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 28 item, dengan rentan respon 1 (tidak pernah melakukan) sampai 4 (selalu melakukan). Uji reliabilitas dilakukan Carver, (1997) dengan menggunakan Cronbach Alpha yang menunjukkan bahwa hampir semua subskala menghasilkan koefisien reliabilitas di atas 0.6, kecuali venting, denial, dan acceptance. Namun, karena pada setiap subskala hanya terdiri dari dua item, koefisien reliabilitas yang dapat diterima adalah minimal 0.5 Carver, (1997) Koefisien reliabilitas secara keseluruhan dari alat ukur ini adalah 0.881.

Teknik Analisis Data

Data yang sudah diperoleh akan dianalisa menggunakan SPSS 26. Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan adalah uji hipotesis yang diantaranya uji normalitas, uji linieritas, uji regresi linier sederhana dan ada teknik analisis data tambahan yaitu uji koefisien determinasi. Pada pengujian normalitas, peneliti menggunakan teknik Kormogolov-Smirnov guna mengetahui apakah data dalam penelitian ini berdistribusi secara normal atau tidak. Dikatakan normal apabila nilai $p > 0.05$. setelah dilakukannya uji normalitas, di lanjutkan dengan uji linieritas guna mengetahui apakah antara kedua variable memiliki hubungan yang linier atau tidak secara signifikan. Dikatakan linier apabila nilai sig. Deviation form linierity < 0.05 .

Pengujian hipotesis menggunakan uji regresi sederhana, hipotesis diterima (H_a) apabila nilai signifikansi < 0.05 . uji regresi linier sederhana ini digunakan guna menguji hipotesis antara variabel dependen dan variabel independent. Pada penelitian ini, dilakukan uji tambahan, yang berupa uji koefisien determinasi, guna mengetahui seberapa besar presentase dari pengaruh variabel independent terhadap variabel dependen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas digunakan bertujuan agar mengetahui tingkat kenormalan atau tidak sebuah data yang diperoleh. Dalam melakukan uji normalitas digunakan dengan bantuan program SPSS versi 26.00 menggunakan metode kolmogrov Smirnov.

Table 1. Uji Normalitas

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>		<i>Unstandardized Residual</i>
N		96
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	.0000000
	<i>Std. Deviation</i>	3.58676796
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	.073
	<i>Positive</i>	.045
	<i>Negative</i>	-.073
<i>Test Statistic</i>		.073
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.200 ^{c,d}
<i>a. Test distribution is Normal.</i>		
<i>b. Calculated from data.</i>		
<i>c. Lilliefors Significance Correction.</i>		
<i>d. This is a lower bound of the true significance.</i>		

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan bantuan SPSS versi 26.00 diketahui nilai Asymp. Sig yakni sebesar $.200 > .05$ menyesuaikan dengan kriteria data

distribusi normal yang apabila nilai yang diperoleh > .05, dan dapat disimpulkan bahwa nilai tersebut normal.

Uji linearitas dilakukan untuk menganalisis apakah kedua variabel mempunyai keterkaitan yang searah atau tidak.

Table 2. Uji Linieritas

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Pengasuhan * Coping Stres	Between Groups	423.558	18	23.531	2.127	.020
	(Combined Linearity	109.108	1	109.108	9.862	.003
	Deviation from Linearity	314.451	17	18.497	1.672	.084
	Within Groups	508.903	77	11.063		
Total		932.462	95			

Berdasarkan hasil uji linearitas dapat diketahui bahwa nilai signifikan linearity memperoleh nilai sebesar .003 dengan taraf signifikan .05. Dengan demikian disimpulkan bahwa kedua variabel linear.

Analisis regresi sederhana digunakan untuk melihat pengaruh dari variabel X terhadap variabel Y. Berikut ini adalah hasil analisis regresi sederhana menggunakan bantuan program SPSS V.26:

Table 3. Uji Hipotesis

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	26.872	4.513		5.955	.000
	Coping Stres	-.132	.046	-.342	2.889	.005

a. Dependent Variable: Stres Pengasuhan

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel koefisien regresi sederhana, nilai signifikansi berada pada .005 dimana (.005 < .05). Maka disimpulkan bahwa adanya pengaruh antara variabel coping stres terhadap variabel stress pengasuhan.

Selanjutnya berdasarkan kolom Unstandardized Coefficients dengan isi subkolom B yang menunjukkan constanta sebesar 26.872. Sedangkan besaran angka koefisien regresi atau b nilainya sebesar -.132. Angka ini mengandung arti bahwa setiap penambahan 1% pada coping stres (X), maka stres pengasuhan (Y) akan menurun sebesar .132. karena nilai koefisien regresi bernilai negatif (-), maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa coping stres (X) berpengaruh negative terhadap stres pengasuhan guru muda yang memiliki anak usia dini (Y).

Table 4. Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.342 ^a	.117	.103	3.615

a. Predictors: (Constant), Coping Stres

b. Dependent Variable: Stres Pengasuhan

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai 0.117 pada kolom R square, maka dapat terlihat besarnya pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Dari hasil diatas maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh *coping* stres sebesar 0.117 atau 11.7% terhadap stres pengasuhan guru muda yang memiliki anak usia dini pada guru disatuan PAUD Temanggung, serta 88.3% dipengaruhi oleh variabel yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Hasil uji hipotesis antara variabel coping stres dengan stres pengasuhan menunjukkan hasil yang signifikan yaitu sebesar $0.005 \leq 0.05$ yang dapat diartikan, bawasanya H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga terdapat pengaruh negatif coping stres terhadap stres pengasuhan guru muda yang mengajar di satuan PAUD di Temanggung, yang berarti semakin efektif strategi *coping* stres ini digunakan, semakin rendah tingkat stres pengasuhan yang dialami. Selain itu penelitian ini memiliki pengaruh *coping* stres sebesar 11.7% terhadap stres pengasuhan muda yang memiliki anak usia dini pada guru disatuan PAUD Temanggung dan 88,3% dipengaruhi oleh variabel yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Stres merupakan keadaan dimana seseorang merasa bahwa situasi yang dialaminya telah melampaui dayanya, sehingga memerlukan mekanisme *coping* guna memulihkan fungsi. Lazarus & Folkman, (1984) mengemukakan dasar teori untuk stres pengasuhan, yang mengilustrasikan bahwa stres sebagai hubungan antara seseorang dan lingkungannya, yang dianggap sebagai ketidakmampuan atau kebutuhan seseorang guna menghadapi keadaan yang dapat mengancam atau berbahaya bagi kesihatannya. Teori ini diperkuat oleh teori temuan Berry & Jones, (1995) bahwa stres pengasuhan merupakan keadaan buruk yang alami oleh orang tua Ketika mereka harus memikul tanggung jawab mengasuh anak. Dalam teori ini juga membahas keadaan orang tua Ketika terbebani tanggung jawab pengasuhan, mereka akan cenderung mudah tersinggung, kurang memberi dukungan dan kasih sayang kepada sang anak. Dalam konteks stres pengasuhan yang dijelaskan di atas, tantangan ini menjadi semakin nyata bagi individu yang harus menyeimbangkan peran profesional dan tanggung jawab keluarga (Rosanna et al., 2021). Salah satu kelompok yang rentan terhadap stres ini adalah guru muda yang memiliki anak usia dini, karena mereka harus menghadapi tekanan dari kedua peran tersebut secara bersamaan.

Guru muda yang memiliki anak usia dini sering kali menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan peran profesional dan tanggung jawab pengasuhan. Tuntutan pekerjaan sebagai pendidik dan kebutuhan anak yang masih kecil dapat menimbulkan stres pengasuhan yang signifikan. Strategi *coping* ini menjadi salah satu solusi yang efektif dan sangat diperlukan untuk mengelola stres ini, sehingga dapat menjaga kesejahteraan psikologis dan kinerja profesional guru. Pernyataan tersebut sejalan dengan adanya hubungan antara konflik peran ganda dengan stres kerja pada guru wanita menikah di Sekolah Global Prima (Panjaitan et al., 2021). Penelitian tersebut diperkuat oleh Sihombing, (2021) bahwa ibu yang bekerja memiliki tingkat *coping* stress yang lebih tinggi, yang mencakup upaya kognitif dan perilaku untuk menghadapi, mengurangi, dan bertahan terhadap tekanan yang mereka hadapi. Selain itu, kemampuan untuk mengatasi stres dengan baik sangat penting untuk menjaga ketahanan tubuh terhadap resiko penyakit fisik dan psikologis.

Cara menangani stres adalah dengan cara mengurangi atau menghilangkan sumber stres. Ada berbagai mekanisme yang dapat diadopsi oleh orang tua untuk mengatasi stres pengasuhan. Ada beberapa jenis coping stres yang digunakan responden dalam penelitian ini adalah *problem-focused coping* (58.2%) untuk *emotion-focused coping*

(30.5%) dan *Avoidant coping* (11,3%). Dalam penelitian ini, peneliti juga menganalisis penyebaran skor *coping* dan diperoleh penyebaran *coping* terbanyak pada kategori sedang (77.2%), yang artinya usaha *coping* stres yang dilakukan oleh para responden sudah cukup baik. Kategori sedang ini menggambarkan bahwa rata-rata orang tua bisa mengatasi kesibukannya antara bekerja dengan menjalankan tanggung jawab mengasuh anak walaupun nantinya juga memiliki kendala akan hal tersebut. Selain itu rata-rata orang tua juga mampu mengendalikan dan menyelesaikan permasalahan agar tidak merasa tertekan secara utuh dengan adanya kewajiban dalam bekerja dan mengasuh.

Implikasi dalam penelitian ini adalah memberikan wawasan penting mengenai bagaimana guru muda menghadapi tantangan dalam menjalankan peran ganda sebagai pendidik dan orang tua. Dari perspektif individu, penelitian ini menekankan pentingnya kesadaran akan stres pengasuhan yang dihadapi oleh guru muda. Dengan memahami faktor-faktor yang menyebabkan stres, mereka dapat lebih efektif dalam menerapkan strategi *coping* yang adaptif, seperti mencari dukungan sosial, mengelola emosi, dan mengatur waktu dengan lebih baik. Dengan demikian, mereka dapat mengurangi tekanan yang dialami dan menjaga keseimbangan antara pekerjaan serta kehidupan pribadi.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa kesejahteraan guru muda tidak hanya berdampak pada kehidupan pribadi mereka, tetapi juga pada lingkungan kerja dan kualitas pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan kolaborasi antara individu, pasangan, serta institusi pendidikan, dalam menciptakan solusi yang komprehensif untuk mendukung guru muda dalam menghadapi tantangan stres pengasuhan dan pekerjaan mereka.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil data penelitian diketahui bahwa *coping* stres berperan menurunkan stres pengasuhan pada ibu guru muda yang memiliki anak usia dini, yang mengajar di satuan PAUD di Temanggung dan berpengaruh sebesar 11.7%. Penelitian ini menyoroti tentang bagaimana strategi *coping* stres berperan dalam mengurangi dampak stres pengasuhan yang dialami oleh guru muda. Guru yang menjalani peran ganda sebagai pendidik dan orang tua menghadapi berbagai tantangan, mulai dari tuntutan pekerjaan hingga tanggung jawab dalam mengasuh anak. Jika tidak dikelola dengan baik, stres pengasuhan dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis, kualitas pengajaran, serta hubungan dengan anak dan lingkungan sekitar. Saran bagi peneliti selanjutnya yaitu untuk mengingat bahwa masih adanya keterbatasan dalam penelitian ini. Sampel penelitian terbatas pada ibu guru muda dengan satu anak yang bekerja di satuan PAUD. Peneliti mendatang disarankan untuk memperluas cakupan subjek penelitian agar dapat memberikan gambaran yang lebih representatif mengenai bagaimana stres pengasuhan dan strategi *coping* stres. Selanjutnya peneliti mendatang diharapkan tidak hanya berfokus pada dampak *coping* stres terhadap stres pengasuhan, tetapi juga mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin berkontribusi, seperti dukungan sosial, beban kerja, ekonomi dan kesejahteraan mental guru. Dengan melakukan penelitian lebih lanjut dalam berbagai aspek tersebut, diharapkan pemahaman mengenai *coping* stres dan stres pengasuhan guru muda dapat semakin mendalam, sehingga dapat memberikan manfaat yang lebih besar bagi dunia pendidikan dan kesejahteraan tenaga pendidik secara keseluruhan.

REFERENSI

- Alifah, F., Lukman, & Anwar, H. (2023). Work-Family Conflict dan Tingkat Stres Kerja Pada Ibu Bekerja yang Mengalami Long Work Hours. In *Sosial dan Humaniora* (Vol. 3, Issue 1). <https://doi.org/https://doi.org/10.56799/peshum.v3i1.2650>.
- Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). The Parental Stress Scale: Initial Psychometric Evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(3).
- Carver, C. S. (1997). You Want to Measure Coping But Your Protocol's Too Long: Consider the Brief COPE. In *INTERNATIONAL JOURNAL OF BEHAVIORAL MEDICINE* (Vol. 4, Issue 1).
- Carver, Charles, S., Scheier, Michael, F., Weintraub, & Jagdish, K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.
- Fadillah, A. O., & Pranungsari, D. (2023). Parent Stress Management Training Untuk Menurunkan Stres Pengasuhan Pada Ibu Yang Memiliki Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 5(2), 337–349. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI/index>.
- Framanta, G. M. (2020). Pengaruh Lingkungan Keluarga Terhadap Kepribadian Anak. 2, 126–129. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v2i1.654>.
- Hairina, Y., & Fadhila, M. (2019). Dinamika Parenting Stress Dan Strategi Coping Pada Ibu Bekerja. *Psycho Holistic*, 1(2), 73–80. <https://doi.org/https://doi.org/10.35747/ph.v1i2.613>.
- Kumalasari, D., Gani, I. A. A., & Fourianalistyawati, E. (2022). Adaptasi Dan Properti Psikometri Parental Stress Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 9(2), 332–353. <https://doi.org/https://doi.org/10.24854/jpu527>.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping* (Vol. 464). Springer Publishing Company.
- Maulina, I., & Budiyono, A. (2021). Peran Keluarga Dalam Pengelolaan Emosi Anak Usia Golden Age di Desa Gambarsari. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v7i1.3404>.
- Nadya, S. (2022). *Stres Kerja Di Tinjau Dari Konflik Peran Dan Ambiguitas Peran Pada Guru Wanita Selama Pembelajaran Dalam Jaringan*.
- Panjaitan, N. A. M., Siahaan, P. B. C., Siagian, M., & Sianipar, M. R. (2021). Konflik peran ganda pada guru wanita dan kaitannya dengan stres kerja. *Jurnal Prima Medika Sains*, 3(2), 41–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.34012/jpms.v3i2.1840>.
- Pribadi, R. A., Azizah, M., & Efendi, R. S. (2023). Kinerja Guru Penggerak Dalam Kurikulum Merdeka. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 7(3). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.58258/jisip.v7i3.5495>.
- Purwanto, A., & Muizu, W. O. Z. (2023). Konflik peran ganda ibu rumah tangga yang bekerja: Sebuah kajian literatur. *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 9(2), 222–233. <https://doi.org/https://doi.org/10.30738/sosio.v9i2.15014>.
- Rosanna, S. F., Hartanti, R. I., & Indrayani, R. (2021). Hubungan Antara Faktor Individu Dan Kejenuhan Dengan Stres Kerja Pada Guru Sekolah Dasar Sederajat. *IKESMA: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 111–118. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i2.24783>.
- Rufaedah, E. A. (2020). Peranan Pendidikan Agama dalam Keluarga Terhadap Pembentukan Kepribadian Anak-anak. *Counselia Jurnal Bimbingan Dan Konseling*

- Pendidikan Islam*, 1(1), 8–25.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31943/counselia.v1i1.2>.
- Sihombing, S. J. (2021). Coping Stress Antara Ibu Rumah Tangga dengan Ibu Bekerja dalam Menghadapi Pembelajaran Daring. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM*, 10(1), 49–57.
<https://doi.org/https://doi.org/10.37721/psi.v9i2.753>.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (cet. 4.). Bandung: Alfabeta, 2022.
- Zetli, S. (2019). Hubungan beban kerja mental dan stres kerja pada tenaga kependidikan di kota Batam. *Jurnal Rekayasa Sistem Industri*, 4(2), 63–70.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33884/jrsi.v4i2.1061>.