



Skala Parenting Stress

Nur jannah^{a,1,*}, Egi Prawita^{b,2}

^a Universitas Jenderal Achmad Yani, Sleman, Yogyakarta 55293, Indonesia

^b Universitas Jenderal Achmad Yani, Sleman, Yogyakarta 55293, Indonesia

¹ Magfirahmur297@gmail.com ; ² egiprawita08@gmail.com

* corresponding author: Magfirahmur297@gmail.com

ABSTRACT

ARTICLE INFO

Stres adalah reaksi spesifik yang terjadi di dalam tubuh dan biasanya disebabkan oleh berbagai tuntutan. Seperti mengatasi harapan tidak realistis oleh lingkungan, Stres Juga dapat timbul dikarenakan menginginkan sesuatu yang belum bisa tercapai. Parenting stress menjadi salah satu respon psikologis yang timbul pada orangtua yang memiliki peran dalam proses pengasuhan anak, atau ketika orangtua tidak bisa memenuhi tuntutan sebagai orangtua yang sesuai harapan baik dari diri sendiri maupun orang lain. Masa kanak-kanak merupakan masa yang paling penting karena pada masa ini anak mengalami berbagai hal yang akan mempengaruhi kehidupannya di masa dewasa. Anak-anak adalah makhluk hidup yang membutuhkan perlindungan, kasih sayang, dan perhatian dari orang-orang di sekitarnya. Anak tersebut mungkin tidak dapat merawat dan mengurus dirinya sendiri. penelitian ini adalah skala parenting stress yang telah melalui uji validasi konten. Bermula dari 29 aitem yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek parenting stress, setelah uji validasi konten 29 aitem dinyatakan valid, dilanjutkan dengan uji coba lapangan dan memperoleh alpha-cronbach sebesar 0,875. Koefisien reliabilitas tersebut menunjukkan bahwa skala yang disusun tergolong layak untuk menjadi instrumen pengukuran parenting stress.

Article history

Received: 26 Juni 2023

Revised: 01 Agustus 2025

Accepted: 05 Oktober 2025

Keywords

stress pengasuhan, anak, ibu

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



I. Pendahuluan

Stres adalah reaksi spesifik yang terjadi di dalam tubuh dan biasanya disebabkan oleh berbagai tuntutan. Seperti mengatasi harapan tidak realistis oleh lingkungan, Stres Juga dapat timbul dikarenakan menginginkan sesuatu yang belum bisa tercapai. Stres merupakan salah satu gangguan yang sering dialami oleh setiap individu dalam kehidupan sehari-hari. Akan tetapi stres dalam pola asuh atau biasa disebut parenting stress memiliki kekhasan tersendiri. Parenting stress adalah salah

satu pengalaman atau ketidak nyamanan dalam mengasuh yang dialami orangtua yang terkait dengan perannya sebagai orangtua (Maghfiroh & Wijayanti, 2021).

Parenting stress menjadi salah satu respon psikologis yang timbul pada orangtua yang memiliki peran dalam proses pengasuhan anak, atau ketika orangtua tidak bisa memenuhi tuntutan sebagai orangtua yang sesuai harapan baik dari diri sendiri maupun orang lain (Holly et al., 2019). Tanpa disangka-sangka, orangtua pernah melakukan kekerasan pada anak. bentuk dari kekerasan tersebut merupakan kekerasan verbal (verbal abuse) yang merupakan kekerasan terhadap perasaan dengan menyampaikan atau mengungkapkan kata-kata yang kasar misalnya memarahi, membentak, menghina dan memaki.

Masa kanak-kanak merupakan masa yang paling penting karena pada masa ini anak mengalami berbagai hal yang akan mempengaruhi kehidupannya di masa dewasa. Psikolog mengatakan bahwa masa kanak-kanak adalah masa belajar. Seseorang pada masa dewasa merupakan hasil belajar dari masa kanak-kanak. Pada masa kanak-kanak ini seseorang mulai belajar banyak hal seperti, belajar tentang benar dan salah, sebab akibat, belajar memahami diri sendiri dan juga bergaul dengan orang tua, teman dan masyarakat sekitar.

Anak-anak adalah makhluk hidup yang membutuhkan perlindungan, kasih sayang, dan perhatian dari orang-orang di sekitarnya. Anak tersebut mungkin tidak dapat merawat dan mengurus dirinya sendiri (Geldard & Davin, 2011:80). Anak-anak membutuhkan orang dewasa, terutama orang tua, sebagai pengasuh yang dapat menyayangi, merawat, dan membuat mereka merasa aman. Orang tua merupakan bagian terpenting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Orang tua mempunyai kewajiban untuk memenuhi segala kebutuhan dasar anak agar anak dapat tumbuh sehat dan waras (Huraerah, 2012:38)

Dapat disimpulkan bahwasanya stress parenting terjadi karena adanya hubungan pola asuh yang belum tercapai dengan sempurna akibat dari anak yang masih berada pada usia belia dan membutuhkan perhatian lebih sedangkan seorang ibu menganggap bahwa hal tersebut tidaklah wajar. Perilaku tersebut dapat menyebabkan hubungan antara orang tua dan anak menjadi renggang, hal tersebut menyebabkan orang tua berfikir bahwa ia belum bisa menjadi orang tua yang baik dan akhirnya orang tua akan merasa gagal yang menyebabkan terjadinya parenting stress/stress pengasuhan. Tanpa disadari juga orang tua yang mengalami stress terhadap pola asuh tak jarang melakukan kekerasan baik non-verbal maupun verbal, kekerasan tersebut menimbulkan bantahan dari sang anak yang akhirnya akan menyebabkan orang tua semakin stress menghadapi sifat labil dan emosional yang sedang dialami oleh anak

2. Metode Penelitian

Subjek Penelitian

Subjek penelitian berjumlah 50 orang dengan kriteria perempuan yang sudah menikah dan memiliki anak, dengan umur 20-45 tahun.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini berlangsung dalam 3 tahapan yaitu:

1. Peneliti Menyusun aitem-aitem pengamat *parenting stress*
2. Validitas isi, yang dimana validitas isi ini dilakukan oleh orang yang sudah pernah Menyusun alat ukur psikologi sehingga mereka tau terkait dengan validitas isi dan tata Bahasa
3. Uji reliabilitas, berdasarkan tahapan pada penelitian diatas, peneliti menyuaun aitem *parenting stress*. Kemudian skala tersebut disebarkan pada responden diberbagai daerah dengan latar belakang yang beragam, meskipun begitu tetap sesuai dengan kriteria yang sudah digunakan sejak awal. Hal ini mengindikasikan bahwa sampel dalam penelitian iniersifat heterogen. Hal ini memang tidak cukup menguntungkan dalam pencapaian nilai realibilitas skala secara umum, tetapi dalam pengujian validitas, sampel yang heterogen memungkinkan generalisasi hasil penelitian yang lebih luas. Penyebaran skala dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada para responden. Kemudian data yang diperoleh diuji reliabilitas dengan pendekatan *alpha-cronbach*.

3. Hasil dan Pembahasan

Penulisan aitem

Penulisan aitem didasar kan pada 3 aspek *parenting stress* yang dimana meliputi *parental distress*, *the difficult child* dan *the parent-child dysfunctional ineration*. Peneliti menuliskan sebanyak 25 aitem dengan rincian sebagai berikut:

Aitem

1. Saya merasa belum bisa menangani permasalahan mengenai anak saya dengan baik
2. Saya merasa terbebani dengan tanggung jawab saya sebagai orang tua
3. Sejak memiliki anak, saya merasa bahwa saya hampir tidak pernah bisa melakukan hobi saya seperti dulu
4. Kehadiran anak telah membuat beberapa masalah antara saya dan pasangan saya
5. Sejak mempunyai anak, saya merasa kesepian karena tidak bisa pergi
6. berkumpul dengan teman-teman saya
7. Ketika pergi ke tempat ramai, saya tidak menikmatinya karena terfokus pada anak saya
8. Setelah memiliki anak, saya merasa bahwa diri saya tidak semenarik diri saya yang dulu
9. Anak saya jarang melakukan hal-hal yang membuat saya merasa senang
10. Saya merasa bahwa anak saya tidak menyukai saya dan tidak ingin saya akrab dengannya

11. Anak saya jarang menunjukkan senyumnya di depan saya
12. Saya merasa bahwa anak saya tidak menghargai perhatian serta kasih sayang yang telah saya berikan
13. Anak saya membutuhkan waktu lama untuk beradaptasi dengan lingkungan barunya
14. Saya merasa belum bisa menjadi orang tua yang baik bagi anak saya
15. Anak saya sulit untuk diminta tidur siang dan makan tepat waktu
16. Saya mengingat berapa kali anak telah menyusahkan saya
17. Anak saya melakukan hal yang membuat saya merasa terganggu
18. Saya merasa bahwa anak saya lebih cengeng dibandingkan dengan anak lainnya
19. Anak saya akan mengamuk jika hal yang diinginkannya tidak terpenuhi
20. Anak saya ternyata jauh lebih nakal dari yang saya pikirkan
21. Saya merasa bahwa anak saya lebih banyak menuntut dibandingkan dengan anak lainnya
22. Ketika bermain, anak saya terlihat jarang tertawa
23. Anak saya lebih lambat dalam belajar dibandingkan dengan anak lainnya
24. Anak saya tidak terlihat ceria seperti anak-anak lainnya
25. Anak saya jarang melakukan sesuatu sesuai dengan yang saya harapkan
26. Kadang anak saya melakukan hal-hal yang membuat saya merasa jengkel
27. Anak saya sudah terlihat murung sejak bangun tidur
28. Anak saya melakukan hal-hal yang membuat saya benar-benar merasa suli
29. Saya merasa bahwa anak saya sulit mematuhi perintah yang saya berikan

Aitem-aitem diatas terdiri atas aitem *favourable* dan aitem *unfavourable*. Aitem *favourable* meliputi aitem-aitem nomor 1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 27, 28 dan 29. Aitem *unfavourable* meliputi aitem nomor 2, 4, 7, 12, 14, 17, 21 dan 26.

Validasi Konten

a. Professional judgement

Berdasarkan hasil dari professional judgement, diketahui bahwa aitem-aitem tersebut semuanya diterima

aitem No.	skor	diterima/ditolak
1	0,85	DITERIMA
2	0,85	DITERIMA
3	0,85	DITERIMA
4	0,9	DITERIMA
5	0,75	DITERIMA
6	0,75	DITERIMA
7	0,8	DITERIMA
8	0,8	DITERIMA
9	0,75	DITERIMA
10	0,8	DITERIMA
11	0,85	DITERIMA
12	0,8	DITERIMA
13	0,75	DITERIMA
14	0,8	DITERIMA
15	0,65	DITERIMA
16	0,7	DITERIMA
17	0,8	DITERIMA
18	0,75	DITERIMA
19	0,75	DITERIMA
20	0,75	DITERIMA
21	0,75	DITERIMA
22	0,8	DITERIMA
23	0,75	DITERIMA
24	0,8	DITERIMA
25	0,8	DITERIMA
26	0,85	DITERIMA
27	0,75	DITERIMA
28	0,65	DITERIMA
29	0,8	DITERIMA

Uji reliabilitas

Responden yang berhasil dikumpulkan sebanyak 50 orang, jumlah ini menjadi jumlah sampel dalam uji reliabilitas. Pendekatan estimasi reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini merupakan reliabilitas konsistensi internal alpha- Cronbach. Koefisien reliabilitas berkisar dari 0,00 hingga 1,00 dengan asumsi bahwa semakin mendekati angka 1,00, maka semakin reliabel alat ukur tersebut. Estimasi pada reliabilitas seluruh aitem dalam skala parenting stress ini menghasilkan skor alpha 0,875. Koefisien ini menunjukkan bahwa skala parenting stress memiliki reliabilitas yang baik dan dapat dipercaya hasil pengukurannya.

4. Pembahasan

Penelitian ini disusun berdasarkan hasil penelitian dari Ahern (2004) tentang *parenting stress*. Aspek-aspek penting dalam *parenting stress* meliputi *parental distress*, *the difficult child* dan *the parent-child dysfunctional interaction*. Berdasarkan aspek-aspek tersebut disusun indikator-indikator kemudian diturunkan menjadi aitem yang sudah disusun sebanyak 29 aitem. Kemudian indikator-indikator tersebut diajukan kepada 5 orang yang ahli atau yang sudah pernah Menyusun alat ukur psikologi sebelumnya. Tujuannya yaitu untuk memastikan bawa pernyataan-pernyataan tiap aitem dapat dipahami sebagaimana dimaksudkan.

Uji reliabilitas yang dilakukan menunjukkan bahwa skor yang memiliki skala *parenting stress* 0,875. Koefisien tersebut menunjukan layak digunakan sebagai instrument pengukuran *parenting stress*.

5. Kesimpulan

Luaran penelitian ini adalah skala *parenting stress* yang telah melalui uji validasi konten. Bermula dari 29 aitem yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek *parenting stress*, setelah uji validasi konten 29 aitem dinyatakan valid, dilanjutkan dengan uji coba lapangan dan memperoleh *alpha-cronbach* sebesar 0,875. Koefisien reliabilitas tersebut menunjukan bahwa skala yang disusun tergolong layak untuk menjadi instrumen pengukuran *parenting stress*.

Referensi

- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Geldard, K., & David G. 2011. *Konseling Keluarga : Membangun Relasi Untuk Saling Memandirikan Antara Anggota Keluarga*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Huraerah, A. 2012. *Kekerasan Terhadap Anak*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Holly, L. E., Fenley, A. R., Kritikos, T. K., Merson, R. A., Abidin, R. R., & Langer, D. A. (2019). Evidence-Base Update for Parenting Stress Measures in Clinical Samples.

Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 48(5), 685–705.
<https://doi.org/10.1080/15374416.2019.1639515>

Maghfiroh, L., & Wijayanti, F. (2021). Parenting Stress Dengan Kekerasan Verbal Pada Anak Usia Sekolah Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 12(2), 187–193. <https://doi.org/10.34035/jk.v12i2.726>

Ruskandi, J. H. (2021). Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(3), 483–492. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i3.530>