

Hubungan Antara *Work Life Balance* Dan *Self Efficacy* Dengan *Parenting Stress* Pada Ibu Yang Bekerja

Evelyna Shafa Maretta¹, Yanto Prasetyo², Hikmah Husniyah Farhanindya³

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Alamat : Jalan Semolowaru No. 45, Semolowaru, Kecamatan Sukolilo, Surabaya

Korespondensi penulis : evelynamaretta4@gmail.com

Abstract. *This study aims to examine the relationship between work-life balance and self-efficacy with parenting stress in working mothers. The study population consisted of working mothers in Kepuhrejo Village, Jombang Regency. A sample of 220 individuals was selected using purposive sampling technique. This study used a correlational quantitative approach with three psychometric scales: Parenting Stress Scale, Work Life Balance Scale, and Self Efficacy Scale. Data were analyzed using multiple linear regression. The results showed that together, work-life balance and self-efficacy had a significant relationship with parenting stress ($F = 17.389$, $p = 0.000$). Partially, a significant negative relationship was found between work-life balance and parenting stress ($t = -4.319$, $p = 0.000$) as well as between self-efficacy and parenting stress ($t = -3.100$, $p = 0.003$). This indicates that the better the work-family balance and the higher the mother's self-confidence in parenting ability, the lower the level of parenting stress experienced. Practically, these findings underscore the importance of interventions that not only focus on flexible work policies but also on strengthening mothers' self-confidence through parenting training and psychological support to manage dual role demands more effectively.*

Keywords: *Work life balance, Self efficacy, Parenting stress, Working mothers, Parental stress.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *work-life balance* dan *self-efficacy* dengan parenting stress pada ibu yang bekerja. Populasi penelitian terdiri dari ibu bekerja di Desa Kepuhrejo, Kabupaten Jombang. Sampel berjumlah 220 orang dipilih dengan teknik purposive sampling. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan tiga skala psikometri: Skala Parenting Stress, Skala Work Life Balance, dan Skala Self Efficacy. Data dianalisis dengan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara bersama-sama *work-life balance* dan *self-efficacy* berhubungan signifikan dengan parenting stress ($F = 17,389$, $p = 0,000$). Secara parsial, ditemukan hubungan negatif signifikan antara *work-life balance* dengan parenting stress ($t = -4,319$, $p = 0,000$) serta antara *self-efficacy* dengan parenting stress ($t = -3,100$, $p = 0,003$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik keseimbangan kerja-keluarga dan semakin tinggi keyakinan diri ibu terhadap kemampuan pengasuhan, semakin rendah tingkat stres pengasuhan yang dialami. Secara praktis, temuan ini menggarisbawahi pentingnya intervensi yang tidak hanya fokus pada kebijakan kerja fleksibel, tetapi juga pada penguatan keyakinan diri ibu melalui pelatihan pengasuhan dan dukungan psikologis untuk mengelola tuntutan peran ganda secara lebih efektif.

Kata kunci: *Work life balance, Self efficacy, Parenting stress, Ibu bekerja, Stres pengasuhan*

1. LATAR BELAKANG

Peran ibu dalam keluarga sebagai pengasuh utama memiliki tanggung jawab besar terhadap perkembangan fisik, emosional, dan sosial anak. Peran ini memerlukan perhatian, waktu, dan energi yang besar agar anak dapat tumbuh dalam lingkungan yang aman dan penuh kasih sayang. Di sisi lain, dalam kehidupan modern, banyak ibu juga berperan sebagai pekerja untuk membantu memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. Dualitas peran ini seringkali menimbulkan kesulitan dalam membagi waktu dan perhatian antara pekerjaan dan pengasuhan anak, yang pada gilirannya dapat menyebabkan kelelahan, perasaan bersalah, serta tekanan psikologis yang dikenal sebagai parenting stress.

Parenting stress merupakan tekanan emosional yang muncul ketika tuntutan pengasuhan anak dirasakan melebihi kemampuan, sumber daya, atau dukungan yang dimiliki orang tua.

Received: June 12, 2025; Revised: June 18, 2025; Accepted: June 20, 2025; Online Available: June 26, 2025;

Published: Juli 12, 2025;

* Evelyna Shafa Maretta, evelynamaretta4@gmail.com

Kondisi ini berpotensi menurunkan kualitas pengasuhan dan kesejahteraan psikologis ibu, terutama pada ibu yang bekerja. Studi menunjukkan bahwa jadwal kerja yang tidak fleksibel dapat meningkatkan parenting stress dan berdampak negatif pada pola asuh serta perilaku anak. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang dapat memoderasi atau mengurangi dampak stres ini.

Salah satu faktor eksternal yang diduga berperan penting adalah *work-life balance*, yaitu kemampuan individu untuk mengatur tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi secara seimbang. Keseimbangan ini memungkinkan ibu bekerja untuk memenuhi tanggung jawab profesional tanpa mengabaikan kebutuhan keluarga. Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya tingkat *work-life balance* berkorelasi dengan meningkatnya parenting stress. Di sisi lain, faktor internal seperti *self-efficacy* juga berperan dalam menentukan sejauh mana seorang ibu merasa mampu menghadapi tuntutan peran ganda. *Self-efficacy* mencerminkan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas yang menantang, termasuk dalam konteks pengasuhan anak dan pekerjaan. Ibu dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih tangguh dalam menghadapi tekanan dan lebih mampu mengelola stres pengasuhan.

Meskipun banyak penelitian telah mengkaji parenting stress pada ibu bekerja, belum banyak yang secara khusus menggabungkan analisis terhadap *work-life balance* dan *self-efficacy* secara bersama-sama dalam konteks ibu bekerja di Indonesia. Kebanyakan penelitian terdahulu fokus pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus, atau hanya meneliti salah satu variabel secara terpisah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *work-life balance* dan *self-efficacy* dengan parenting stress pada ibu yang bekerja, guna memberikan pemahaman yang lebih holistik dan strategis dalam upaya mengurangi stres pengasuhan serta meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu bekerja.

2. KAJIAN TEORITIS

2.1. Parenting Stress: Konsep dan Dimensi

Parenting stress didefinisikan sebagai tekanan emosional yang dialami orang tua ketika tuntutan pengasuhan anak dirasakan melebihi kemampuan, sumber daya, atau dukungan yang dimiliki (Abidin, 1995; Berry & Jones, 1995). Menurut Berry & Jones (1995), parenting stress terdiri dari dua aspek utama:

- a. *Pleasure* (komponen positif), berupa kepuasan dan kedekatan emosional yang menyenangkan dalam pengasuhan.
- b. *Strain* (komponen negatif), berupa beban, kelelahan, dan keterbatasan akibat tuntutan pengasuhan.

Konsep ini digunakan dalam penelitian untuk mengukur tingkat stres pengasuhan berdasarkan pengalaman subjektif ibu dalam menjalankan peran ganda sebagai pekerja dan pengasuh.

2.2. *Work Life Balance*: Konsep dan Aspek Penting

Work-life balance (WLB) mengacu pada kemampuan individu untuk mengelola tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi secara seimbang (Fisher et al., 2009). Konsep ini diukur melalui dua dimensi utama:

- a. Demands (tuntutan), yang meliputi gangguan pekerjaan terhadap kehidupan pribadi (*work interference with personal life* – WIPL) dan gangguan kehidupan pribadi terhadap pekerjaan (*personal life interference with work* – PLIW).
- b. Resources (sumber daya), yang mencakup dukungan pekerjaan terhadap kehidupan pribadi (*work enhancement of personal life* – WELPL) dan dukungan kehidupan pribadi terhadap pekerjaan (*personal life enhancement of work* – LELW).

WLB yang baik memungkinkan ibu bekerja mengalokasikan waktu, energi, dan perhatian secara proporsional, sehingga mengurangi potensi konflik peran dan tekanan emosional.

2.3. *Self Efficacy*: Keyakinan Individu dalam Menghadapi Tuntutan

Self efficacy didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan tertentu (Bandura, 1977). Aspek self-efficacy menurut Bandura (1997) meliputi:

- a. *Level* (kemampuan menyelesaikan tugas pada tingkat tertentu).
- b. *Strength* (kekuatan keyakinan dalam menghadapi tantangan).
- c. *Generality* (keyakinan untuk menghadapi berbagai situasi).

Ibu dengan *self efficacy* tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tuntutan pengasuhan dan pekerjaan, serta lebih mampu mengelola stres secara adaptif.

2.4. Kerangka Hubungan Teoretis: *Work Life Balance*, *Self Efficacy*, dan Parenting Stress

Berdasarkan tinjauan teoritis, *work life balance* dan *self efficacy* berperan penting dalam memengaruhi tingkat parenting stress pada ibu bekerja. WLB yang baik menyediakan sumber daya waktu dan energi yang memadai, sementara self-efficacy yang tinggi memperkuat keyakinan ibu dalam menghadapi tuntutan peran ganda. Interaksi antara kedua variabel ini

dapat memoderasi atau mengurangi dampak negatif dari ketidakseimbangan peran terhadap stres pengasuhan.

3. METODE PENELITIAN

3.1. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara variabel *independen* (*Work Life Balance* dan *Self Efficacy*) dengan variabel *dependen* (*Parenting Stress*) pada ibu yang bekerja.

3.2. Populasi dan Sampel

Populasi: Penelitian ini berpopulasi pada ibu yang bekerja sambil mengasuh anak di Desa Kepuhrejo, Kabupaten Jombang, dengan jumlah 297 orang.

Sampel: Sampel diambil sebanyak 220 orang menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: (a) warga Desa Kepuhrejo, (b) ibu yang memiliki anak dan berstatus sebagai pekerja, (c) bersedia mengisi kuesioner secara sukarela.

3.3. Instrumen Penelitian

Penelitian menggunakan tiga skala psikologi yang dikembangkan berdasarkan teori yang relevan, yaitu:

a. Skala Parenting Stress

- 1) Definisi operasional: Stres pengasuhan sebagai tekanan psikologis akibat tuntutan pengasuhan yang melebihi kapasitas diri.
- 2) Aspek: Berdasarkan teori Berry & Jones (1995), meliputi pleasure (kepuasan emosional) dan strain (beban pengasuhan).
- 3) Jumlah aitem awal: 12 aitem.
- 4) Validitas akhir: 8 aitem valid setelah uji diskriminasi.
- 5) Reliabilitas: Cronbach's Alpha = 0,927 (sangat reliabel).

b. Skala *Work Life Balance*

- 1) Definisi operasional: Kemampuan mengelola tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi secara seimbang.
- 2) Aspek: Berdasarkan Fisher et al. (2009), meliputi demands (tuntutan) dan resources (sumber daya).
- 3) Jumlah aitem awal: 16 aitem.
- 4) Validitas akhir: 11 aitem valid.
- 5) Reliabilitas: Cronbach's Alpha = 0,925 (sangat reliabel).

c. Skala *Self Efficacy*

- 1) Definisi operasional: Keyakinan individu terhadap kemampuannya menghadapi tugas dan tantangan.
- 2) Aspek: Berdasarkan Bandura (1997), meliputi level, strength, dan generality.
- 3) Jumlah aitem awal: 24 aitem.
- 4) Validitas akhir: 17 aitem valid.
- 5) Reliabilitas: Cronbach's Alpha = 0,970 (sangat reliabel).

Tabel 1. Ringkasan Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Skala	Aitem Awal	Aitem Valid	Cronbach's Alpha	Keterangan
Parenting Stress	12	8	0,927	Sangat Reliabel
Work Life Balance	16	11	0,925	Sangat Reliabel
Self Efficacy	24	17	0,970	Sangat Reliabel

3.4. Prosedur Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarkan kepada partisipan yang memenuhi kriteria. Pengisian dilakukan secara langsung dan sukarela.

3.5. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum analisis data, dilakukan uji prasyarat sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Menggunakan Kolmogorov-Smirnov pada residual model regresi, diperoleh nilai signifikansi $p = 0,395$ ($p > 0,05$), yang berarti data berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Menggunakan uji Deviation from Linearity:

Work Life Balance dan *Parenting Stress*: $p = 0,270$ (linier).

Self Efficacy dan *Parenting Stress*: $p = 0,771$ (linier).

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

Hubungan Variabel	F	Sig.	Keterangan
Work Life Balance – Parenting Stress	1,165	0,270	Linier
Self Efficacy – Parenting Stress	0,817	0,771	Linier

c. Uji Multikolinearitas

Nilai Tolerance $> 0,10$ dan VIF < 10 untuk semua variabel, menunjukkan tidak ada masalah multikolinearitas.

d. Uji Heteroskedastisitas

Menggunakan uji korelasi Spearman:

Work Life Balance: $p = 0,616$

Self Efficacy: $p = 0,491$

Kedua nilai $> 0,05$, menunjukkan tidak terjadi heteroskedastisitas.

Tabel 3. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Work Life Balance	0,616	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Self Efficacy	0,491	Tidak terjadi heteroskedastisitas

6. Analisis Data

Data dianalisis menggunakan regresi linier berganda dengan bantuan SPSS versi 22 untuk menguji hubungan antara *Work Life Balance* dan *Self Efficacy* dengan Parenting Stress pada ibu yang bekerja.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil

4.1.1. Karakteristik Demografis Partisipan

Penelitian ini melibatkan 220 ibu yang bekerja di Desa Kepuhrejo, Kabupaten Jombang. Karakteristik demografis partisipan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Demografis Partisipan

Variabel	Kategori	n	%
Usia	25–33 tahun	63	28,8%
	34–40 tahun	71	26,9%
	41–50 tahun	86	44,3%
Lama Bekerja	2–11 tahun	133	60,4%
	12–20 tahun	55	25,0%

Variabel	Kategori	n	%
Status Pekerjaan	21–28 tahun	32	14,6%
	Pedagang	80	35,9%
	Penjahit	20	9,1%
	Peternak	18	8,2%
	Ibu Rumah Tangga Produktif	35	15,9%
	Petani	42	19,1%
	Pengrajin	25	11,8%
	Cerai/Meninggal	76	34,5%
Status Perkawinan	Sudah Menikah	82	37,3%
	Cerai Hidup	62	28,2%
	1	55	25,0%
	2	50	22,7%
Jumlah Anak	3	58	26,4%
	4	57	25,9%

Sebagian besar partisipan berada pada rentang usia 41–50 tahun (44,3%), dengan mayoritas memiliki pengalaman kerja 2–11 tahun (60,4%). Profesi paling banyak adalah pedagang (35,9%), diikuti oleh petani (19,1%). Sebanyak 37,3% partisipan dalam status menikah, dengan distribusi jumlah anak yang relatif merata.

4.1.2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Hasil analisis deskriptif terhadap ketiga variabel penelitian menunjukkan pola sebagai berikut:

Tabel 2. Kategorisasi Empirik Variabel Penelitian

Variabel	Mean Empirik	Mean Hipotetik	Kategori	Interpretasi
Work Life Balance	17	24	Rendah	Keseimbangan kerja–keluarga cenderung sulit dicapai.

Variabel	Mean Empirik	Mean Hipotetik	Kategori	Interpretasi
Self Efficacy	42	33	Tinggi	Keyakinan terhadap kemampuan diri relatif baik.
Parenting Stress	64	51	Tinggi	Tingkat stres pengasuhan yang dirasakan tinggi.

Data menunjukkan bahwa meskipun partisipan memiliki *self-efficacy* yang tinggi, mereka mengalami kesulitan dalam mencapai *work-life balance*, yang berkontribusi pada tingginya tingkat *parenting stress*.

4.1.3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linier berganda. Hasil uji simultan dan parsial disajikan pada Tabel 3 dan 4.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Simultan (Uji F)

Variabel Independen	F	Sig.	Keterangan
Work Life Balance & Self Efficacy	17,389	0,000	Sangat Signifikan

Hasil uji simultan menunjukkan bahwa secara bersama-sama, *work-life balance* dan *self-efficacy* memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan *parenting stress* ($p < 0,01$).

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis Parsial (Uji t)

Variabel	t	Sig.	Keterangan
Work Life Balance	-4,319	0,000	Signifikan Negatif
Self Efficacy	-3,100	0,003	Signifikan Negatif

Uji parsial mengonfirmasi bahwa baik *work-life balance* maupun *self-efficacy* masing-masing memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *parenting stress*.

4.2. Pembahasan

Temuan penelitian ini mendukung ketiga hipotesis yang diajukan. Pertama, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *work-life balance* dengan *parenting stress*. Hal ini menunjukkan bahwa ibu yang mampu mengelola tuntutan pekerjaan dan keluarga secara seimbang cenderung mengalami stres pengasuhan yang lebih rendah. Ketidakseimbangan antara peran kerja dan domestik dapat memicu kelelahan emosional dan fisik, yang pada akhirnya memperburuk persepsi terhadap beban pengasuhan.

Kedua, *self-efficacy* juga berhubungan negatif dengan *parenting stress*. Ibu dengan keyakinan diri yang tinggi terhadap kemampuannya dalam mengasuh anak dan menyelesaikan tugas-tugas pengasuhan, cenderung lebih resilien dalam menghadapi tekanan. *Self-efficacy* berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu ibu mengelola stres secara lebih adaptif, mengurangi persepsi ancaman, dan meningkatkan penggunaan strategi coping yang efektif.

Ketiga, kombinasi antara *work-life balance* yang rendah dan *self-efficacy* yang tinggi tidak sepenuhnya menghilangkan stres, namun membantu dalam memoderasi intensitasnya. Temuan ini sejalan dengan penelitian Estelrina (2024) yang menyatakan bahwa keseimbangan peran dan keyakinan diri merupakan determinan penting dalam mengelola tekanan psikologis pada ibu bekerja.

Secara praktis, hasil ini menggarisbawahi pentingnya intervensi yang tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan manajemen waktu dan dukungan institusional (seperti kebijakan kerja fleksibel), tetapi juga pada penguatan *self-efficacy* melalui program pelatihan pengasuhan dan dukungan psikologis. Dengan demikian, ibu bekerja dapat mengelola tuntutan ganda dengan lebih efektif, menjaga kesejahteraan psikologis, dan menjalankan peran pengasuhan dengan lebih optimal.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *work-life balance* dan *self-efficacy* memiliki peran penting dalam berkaitan dengan parenting stress pada ibu bekerja. Ibu bekerja yang memiliki kemampuan menyeimbangkan peran pekerjaan dan kehidupan keluarga serta keyakinan yang baik terhadap kemampuan dirinya cenderung mampu mengelola tekanan pengasuhan dengan lebih baik. Kondisi ini menunjukkan

bahwa keseimbangan peran dan keyakinan diri menjadi sumber daya psikologis yang membantu ibu bekerja dalam menghadapi tuntutan peran ganda.

Tingginya tingkat *work-life balance* dan *self-efficacy* pada responden tidak berarti ibu bekerja terbebas dari parenting stress. Tekanan pengasuhan tetap dirasakan sebagai konsekuensi dari tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga yang dijalani secara bersamaan. Namun, kemampuan mengatur peran dan keyakinan terhadap kemampuan diri membantu ibu bekerja dalam mengendalikan tekanan tersebut agar tidak berkelebihan menjadi stress yang lebih berat.

Seluruhnya, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *work-life balance* dan *self-efficacy* berfungsi sebagai faktor pendukung dalam menjaga kondisi psikologis ibu bekerja. Kedua faktor tersebut tidak menghilangkan parenting stress secara sepenuhnya, tetapi berperan dalam membantu ibu bekerja menghadapi dan mengelola tekanan pengasuhan secara lebih adaptif.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan, peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoretis maupun praktis terkait *work-life balance*, *self-efficacy*, dan parenting stress pada ibu bekerja.

a. Bagi Ibu yang bekerja

Ibu bekerja diharapkan dapat terus mengembangkan kemampuan dalam menyeimbangkan peran pekerjaan dan kehidupan keluarga agar tuntutan keduanya dapat dijalankan secara lebih efektif. Pengaturan waktu yang baik, penetapan prioritas, serta kemampuan membagi perhatian antara pekerjaan dan pengasuhan dapat membantu mengurangi tekanan yang dirasakan. Selain itu, penting bagi ibu bekerja untuk mempertahankan keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menjalankan peran ganda sehingga dapat menghadapi tantangan pengasuhan dengan lebih percaya diri dan terkendali.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar dan karakteristik yang lebih beragam agar hasil penelitian dapat menggambarkan kondisi ibu bekerja secara lebih luas. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan waktu pengumpulan data yang lebih panjang atau metode penelitian

yang belrbelda untuk melpelrolelh data yang lelbih melndalam dan akurat melngelnai kondisi ibu belkelrja dalam melnjalankan pelran ganda.

DAFTAR REFERENSI

- Abidin, F. A., Fadilah, S. H., Anindhita, V., Lubis, F. Y., Qodariah, L., Kendhawati, L., & Agustiani, H. (2022). Sociodemographic factors associated with parenting stress during COVID-19 pandemic. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 15(3), 242–253.
- Abidin, R. R. (1995). *Parenting Stress Index* (3rd ed.). Psychological Assessment Resources.
- Abidin, R. R. (2012). *Parenting Stress Index–Fourth Edition (PSI-4)*. Psychological Assessment Resources.
- Achmad, Y. A. R., & Nurfi, L. (2025). The role of resilience and psychological well-being towards parenting stress of mothers of children with special needs in special schools in Sidoarjo. *Journal of Social Science*, 2(4).
- Aktu, Y., et al. (2024). The role of parenting stress on parenting self-efficacy and parental burnout among Turkish parents: A moderated mediation model. *BMC Psychology*, 12, 475. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01980-7>
- Allen, T. D., Herst, D. E. L., Bruck, C. S., & Sutton, M. (2000). Consequences associated with work-to-family conflict: A review and agenda for future research. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(2), 278–308. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.5.2.278>
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Christianty, D. A., & Partasari, W. D. (2021). Work-family conflict dan parenting self-efficacy pada ibu bekerja di Jakarta. *Manasa: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 1–18. <https://doi.org/10.25170/manasa.v10i1.2505>
- Coleman, P. K., & Karraker, K. H. (1998). Self-efficacy and parenting quality: Findings and future applications. *Developmental Review*, 18(1), 47–85. [https://doi.org/10.1016/S0273-2297\(98\)90005-8](https://doi.org/10.1016/S0273-2297(98)90005-8)
- Esterina, N. (2024). Hubungan work-life balance dan parenting stress pada ibu yang bekerja di perusahaan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 15(1), 1–17.
- Fang, Y., Boelens, M., Windhorst, D. A., & Raat, H. (2022). Parenting stress: A systematic review of factors and their associations with child outcomes. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 16(1), 69. <https://doi.org/10.1186/s13034-022-00484-3>
- Fang, Y., Luo, J., Boele, M., Windhorst, D., van Grieken, A., & Raat, H. (2022). Parent, child, and situational factors associated with parenting stress: A systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 32(9), 1603–1618. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02027-1>
- Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2009). Beyond work and family: A measure of work/nonwork interference and enhancement. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(4), 441–456. <https://doi.org/10.1037/a0016737>

- Ghozali, I. (2012). Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS. Universitas Diponegoro.
- Gragnano, A., Simbula, S., & Miglioretti, M. (2020). Work-life balance: Weighing the importance of work-family and work-health balance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 907.
- Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). Work–family balance: A review and extension of the literature. *Journal of Management*, 37(1), 7–30. <https://doi.org/10.1177/0149206310382453>
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76–88. <https://doi.org/10.5465/amr.1985.4277352>
- Hosokawa, R., & Katsura, T. (2021). Maternal work–life balance and children’s social and mental health. *BMC Public Health*, 21(1), 1187.
- Kumalasari, D., Gani, I. A. A., & Fourianalistyawati, E. (2022). Adaptasi dan properti psikometri parental stress scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9(2), 332–353.
- Kusumah, W. M., Tobing, C. M. H., & Mulyadi, M. (2022). Hubungan self-compassion dengan parenting stress pada orang tua anak berkebutuhan khusus. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(2), 107–114.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Maharani, A., & Febrianti, D. (2022). Work-family conflict and parenting stress among working mothers in Indonesia. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 145–160.
- Mash, E. J., & Johnston, C. (1990). Determinants of parenting stress: Illustrations from families of hyperactive children and families of physically abused children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19(4), 313–328.
- McCubbin, H. I., & Patterson, J. M. (1983). The family stress process: The Double ABCX model of adjustment and adaptation. *Marriage & Family Review*, 6(1–2), 7–37.
- Nomaguchi, K. M., & Johnson, W. (2016). Effects of mothers’ work schedule inflexibility on parenting stress and child behavior problems. *Social Science Research*, 55, 45–59.
- Nomaguchi, K. M., & Milkie, M. A. (2020). Parenthood and well-being: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 198–223. <https://doi.org/10.1111/jomf.12646>
- Olivieri, R., Lo Presti, A., Costa, S., Ariemma, L., & Fabbri, M. (2024). Mothers balancing work and family: The associations with emotional well-being, sleep–wake problems and the role of basic needs. *BMC Psychology*, 12(1), 750. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02141-y>
- Östberg, M., & Hagekull, B. (2000). A structural modeling approach to the understanding of parenting stress. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29(4), 615–625.
- Pan, B., Xu, H., Zhang, X., Wu, Y., Zhang, C., & Wang, X. (2025). The impact of maternal parenting stress on early childhood development: The mediating role of maternal depression and the moderating effect of family resilience. *BMC Psychology*, 13, 147. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02575-6>

- Parental stress assessment with the Parenting Stress Index (PSI): A systematic review of its psychometric properties. (2022). *Children*, 9(11), 1649. <https://doi.org/10.3390/children9111649>
- Schneebeli, C., Braune-Krickau, K., Joliat, S., & von Wyl, A. (2025). The influence of difficult child temperament and parenting stress on parental problematic smartphone use in early childhood. *Frontiers in Psychology*, 16, 1517222.
- Schunk, D. H. (1989). Self-efficacy and achievement behaviors. *Educational Psychology Review*, 1(3), 173–208.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tamafaya, R., Hayati, E. N., & Situmorang, N. Z. (2024). Work-life balance among working women: Systematic literature review on its influencing factors. *Al Huwiyah: Journal of Woman and Children Studies*, 3(1), 45–58.
- Voydanoff, P. (2005). Toward a conceptualization of perceived work–family fit and balance. *Journal of Marriage and Family*, 67(4), 822–836. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2005.00178.x>
- Wang, T., & Cheng, H. (2025). Parenting stress and its influencing factors among Chinese parents in parent–grandparent co-parenting families: A latent profile analysis. *Behavioral Sciences*, 15(4), 533.
- Yanto Prasetyo, D., Sofiah, D., & Farhanindya, H. H. (2022). Efikasi diri dan perilaku kewargaan organisasi. *INNER: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 108–115. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/488>.