

Work-Life Balance, Stres Pengasuhan Digital, dan Efikasi Diri sebagai Prediktor Kelelahan Pengasuhan Ibu Bekerja: Studi Kasus di TK Sains Al Batani pada Era Society 5.0

Elis Siti Maria Ulfah¹, Khairunnisa Ulfadhilah², Mey Iryani³
elissitimariaulfahbbc@gmail.com , khairunnisaulfadhilah51045@gmail.com
Universitas Islam Bunga Bangsa Cirebon, Jawa Barat, Indonesia

ABSTRAK

Kemudahan bekerja jarak jauh dan mengasuh anak secara bersamaan di era Society 5.0 kerap dianggap meringankan beban ibu bekerja, padahal batas yang kabur antara ranah kerja dan pengasuhan justru berpotensi mempercepat munculnya kelelahan pengasuhan. Penelitian ini bertujuan menganalisis kontribusi work-life balance, stres pengasuhan digital, dan efikasi diri pengasuhan terhadap kelelahan pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak di kelompok B TK Sains Al Batani. Penelitian menggunakan metode mixed methods dengan penekanan deskriptif kualitatif melalui desain studi kasus, melibatkan ibu bekerja dan guru kelas sebagai subjek penelitian, dengan teknik pengumpulan data berupa kuesioner terstruktur, wawancara mendalam, dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa work-life balance yang rendah dan stres pengasuhan digital yang tinggi berkontribusi meningkatkan kelelahan pengasuhan, sementara efikasi diri pengasuhan yang tinggi berperan meredam dampak keduanya, sehingga ibu dengan efikasi diri tinggi mampu bertahan menghadapi tuntutan ganda meskipun keseimbangan kerja-kehidupannya rendah. Penelitian ini memberikan kontribusi berupa pemetaan pola hubungan ketiga prediktor tersebut secara kontekstual pada ibu bekerja di lingkungan PAUD, sekaligus menawarkan titik intervensi berupa penguatan efikasi diri pengasuhan sebagai strategi paling terjangkau untuk menahan laju kelelahan pengasuhan ketika keseimbangan kerja-kehidupan dan pengelolaan stres digital sulit diubah dalam waktu singkat.

Kata Kunci: *Work-Life Balance; Stres Pengasuhan Digital; Efikasi Diri Pengasuhan; Kelelahan Pengasuhan; Ibu Bekerja*

ABSTRACT

The ability to work remotely while simultaneously caring for children in the Society 5.0 era is often viewed as easing the burden on working mothers; however, the blurred boundaries between work and caregiving can actually accelerate the onset of parenting fatigue. This study aims to analyze how work-life balance, digital parenting stress, and parenting self-efficacy contribute to parenting fatigue among working mothers with children in Group B at Al Batani Science Kindergarten. A mixed-methods approach was employed emphasizing descriptive qualitative analysis through a case study design involving working mothers and classroom teachers as subjects, with data collected via structured questionnaires, in-depth interviews, and observations. The findings indicate that low work-life balance and high digital parenting stress contribute to increased parenting fatigue, whereas high parenting self-efficacy serves to mitigate these effects; consequently, mothers with high self-efficacy are able to cope with dual demands despite having poor work-life balance. This research contributes by mapping the contextual relationships among these three predictors for working mothers in an early childhood education setting and proposes strengthening parenting self-efficacy as a highly accessible intervention strategy to curb parenting fatigue when work-life balance and digital stress management are difficult to alter in the short term.

Keywords: *Work-Life Balance; Digital Parenting Stress; Parenting Self-Efficacy; Parenting Fatigue; Working Mothers*

PENDAHULUAN

Era Society 5.0 menawarkan fleksibilitas kerja yang belum pernah ada sebelumnya, mulai dari kerja jarak jauh hingga kemudahan komunikasi dengan sekolah anak melalui gawai. Fleksibilitas ini idealnya memungkinkan ibu bekerja menyeimbangkan tuntutan profesional dan pengasuhan secara lebih baik, sebagaimana ditunjukkan (Rahmadhani et al., 2025) bahwa work-life balance dan efikasi diri digital orang tua secara bersama menjelaskan 23,9 persen variasi kesadaran digital ibu bekerja dalam menggunakan teknologi secara efisien untuk mendampingi anak. Namun, fleksibilitas yang sama juga mengaburkan batas antara ranah kerja dan pengasuhan, sehingga ibu bekerja rentan mengalami kelelahan pengasuhan atau parental burnout, yaitu kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat tekanan menjalankan peran pengasuhan secara terus-menerus tanpa jeda yang memadai.

Idealnya, tiga faktor psikologis dapat menjadi penahan laju kelelahan pengasuhan, yaitu work-life balance yang memadai, stres pengasuhan digital yang terkelola, dan efikasi diri pengasuhan yang tinggi. (Maretta et al., 2026a) membuktikan secara kuantitatif bahwa konflik kerja-keluarga berhubungan dengan burnout dalam peran pengasuhan, dan hubungan tersebut dimoderasi oleh efikasi diri, artinya orang tua dengan efikasi diri tinggi lebih tahan terhadap dampak konflik kerja-keluarga dibandingkan orang tua dengan efikasi diri rendah. Kenyataannya, tidak semua ibu bekerja memiliki kondisi ideal tersebut. (Istiqomah & Nisa, 2025) menemukan bahwa gambaran parenting stress pada ibu berbeda-beda

menurut status pekerjaan dan ekonomi, dengan ibu bekerja tanpa bantuan pengasuhan yang memadai cenderung menunjukkan tingkat stres pengasuhan yang lebih tinggi dibandingkan ibu dengan dukungan pengasuhan yang cukup.

Kesenjangan antara idealitas penahan kelelahan pengasuhan dan kenyataan tuntutan ganda ini tergambar nyata pada ibu bekerja yang memiliki anak di kelompok B TK Sains Al Batani. Sebagian ibu harus tetap responsif terhadap pekerjaan melalui gawai sekaligus mendampingi anak belajar dan menggunakan gawai secara sehat, sebuah kondisi yang berpotensi memunculkan lapisan stres baru berupa stres pengasuhan digital, yaitu tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan mengelola penggunaan teknologi anak di tengah keterbatasan waktu dan energi ibu bekerja. Sejauh mana kombinasi work-life balance, stres pengasuhan digital, dan efikasi diri pengasuhan memprediksi kelelahan pengasuhan pada ibu bekerja di lingkungan ini belum pernah ditelaah secara sistematis. Kesenjangan inilah yang menjadi titik tolak penelitian ini.

Sejumlah penelitian terdahulu telah menyinggung keterkaitan antara pengasuhan, pekerjaan, dan kesejahteraan psikologis ibu, meskipun dengan fokus dan metode yang berbeda-beda. Selain temuan (Rahmadhani et al., 2025) di atas, (Maretta et al., 2026a) melalui survei kuantitatif terhadap 182 ibu bekerja menunjukkan bahwa work-life balance dan efikasi diri digital berpengaruh positif signifikan terhadap kesadaran pengasuhan digital yang efisien. (Ayuni & Maryam, 2026a) melalui pendekatan korelasional pada 100 ibu bekerja menemukan bahwa optimisme

dalam pengasuhan dan efikasi diri berperan penting terhadap kesejahteraan subjektif ibu bekerja, mengindikasikan bahwa efikasi diri secara konsisten (Sumarlie et al., 2025) menegaskan bahwa status pekerjaan, kondisi ekonomi, dan ketersediaan bantuan pengasuhan turut membentuk gambaran parenting stress yang dialami ibu, sehingga faktor kontekstual keluarga tidak dapat diabaikan dalam memahami kelelahan pengasuhan.

Ketiga variabel prediktor dalam penelitian ini perlu dipahami secara operasional agar analisis selanjutnya lebih terarah. Work-life balance dipahami sebagai persepsi individu bahwa peran pekerjaan dan peran keluarga dapat dijalankan secara seimbang tanpa salah satu ranah mendominasi secara berlebihan (Lestari et al., 2025) Stres pengasuhan digital dipahami sebagai tekanan psikologis yang muncul ketika ibu harus mengelola penggunaan gawai anak, memilah konten yang aman, dan membatasi durasi layar, di tengah keterbatasan waktu dan energi akibat pekerjaan. Efikasi diri pengasuhan mengacu pada keyakinan ibu terhadap kemampuannya menjalankan peran pengasuhan secara efektif, sejalan dengan konsep efikasi diri secara umum sebagai keyakinan individu atas kemampuannya menyelesaikan tugas tertentu. Ketiganya diasumsikan berkontribusi, baik searah maupun berlawanan arah, terhadap kelelahan pengasuhan, yaitu kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat tekanan menjalankan peran pengasuhan secara terus-menerus.

Ditinjau dari peta penelitian tersebut, tampak bahwa kajian mengenai work-life

balance dan efikasi diri digital, optimisme dan efikasi diri terhadap kesejahteraan subjektif, konflik kerja-keluarga dan burnout, serta parenting stress menurut status pekerjaan, masing-masing menyoroti kombinasi variabel yang berbeda dan sebagian besar menggunakan desain kuantitatif murni pada populasi ibu bekerja secara umum, belum pada konteks spesifik komunitas orang tua di satuan PAUD. Belum ditemukan penelitian yang secara khusus menempatkan work-life balance, stres pengasuhan digital, dan efikasi diri pengasuhan secara bersama sebagai prediktor kelelahan pengasuhan, sekaligus menelusurinya secara mendalam melalui pendekatan studi kasus mixed methods yang menggabungkan angka deskriptif dengan narasi pengalaman ibu bekerja. Penelitian ini menawarkan kebaruan berupa pemetaan kontribusi tiga prediktor tersebut secara bersama dalam satu kerangka analisis kontekstual pada komunitas orang tua TK, dengan menonjolkan efikasi diri pengasuhan sebagai variabel yang berpotensi diintervensi lebih cepat dibandingkan dua prediktor lainnya yang lebih struktural.

Kerangka berpikir penelitian ini menempatkan work-life balance dan stres pengasuhan digital sebagai prediktor yang cenderung meningkatkan kelelahan pengasuhan ketika berada pada kondisi tidak ideal, sedangkan efikasi diri pengasuhan diposisikan sebagai prediktor yang menahan atau meredam laju kelelahan tersebut. Kerangka konseptual ini disajikan pada Gambar 2 dan menjadi lensa utama dalam menganalisis data penelitian.

Table 1. Kerangka Konseptual Prediktor Kelelahan Pengasuhan

Prediktor	Arah Hubungan	Kelelahan Pengasuhan
Work-life balance rendah	Berkontribusi meningkatkan	Kelelahan fisik dan emosional
Stres pengasuhan digital tinggi	Berkontribusi meningkatkan	Kelelahan mental dan rasa bersalah
Efikasi diri pengasuhan tinggi	Berkontribusi menahan/meredam	Ketahanan menghadapi tuntutan ganda

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan, pertama, mendeskripsikan tingkat work-life balance, stres pengasuhan digital, efikasi diri pengasuhan, dan kelelahan pengasuhan pada ibu bekerja di TK Sains Al Batani. Kedua, menganalisis kontribusi ketiga prediktor tersebut terhadap kelelahan pengasuhan. Ketiga, mengidentifikasi faktor kontekstual yang memperkuat atau memperlemah hubungan tersebut pada konteks era Society 5.0.

Penelitian ini penting dilakukan dengan tiga alasan. Pertama, secara teoretis, penelitian ini memperkaya kajian mengenai kelelahan pengasuhan dengan memasukkan stres pengasuhan digital sebagai prediktor kontekstual era Society 5.0 yang belum banyak dikaji berdampingan dengan work-life balance dan efikasi diri. Kedua, secara praktis, temuan penelitian dapat menjadi acuan bagi satuan PAUD dalam merancang dukungan bagi ibu bekerja, khususnya melalui penguatan efikasi diri pengasuhan. Ketiga, secara kebijakan, hasil penelitian dapat memperkaya program parenting dan dukungan keluarga di era Society 5.0 agar tidak hanya berfokus pada literasi digital, tetapi juga kesejahteraan psikologis ibu bekerja sebagai penopang utama pengasuhan anak usia dini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode mixed methods dengan penekanan deskriptif kualitatif melalui desain studi kasus. Data kuantitatif deskriptif digunakan untuk memetakan tingkat keempat variabel secara umum, sementara data kualitatif digunakan untuk menggali makna dan konteks di balik angka tersebut, sejalan dengan prinsip mixed methods embedded design yang menempatkan satu jenis data sebagai pendukung untuk memperkaya interpretasi data jenis lainnya dalam satu desain penelitian yang terintegrasi (Page et al., 2021). Desain studi kasus dipilih karena penelitian ini hendak memahami secara mendalam bagaimana ketiga prediktor tersebut beroperasi pada satu komunitas ibu bekerja di TK Sains Al Batani sebagai unit kasus yang batasannya dengan konteks sosial keluarga tidak selalu tegas.

Penelitian dilaksanakan di TK Sains Al Batani. Subjek penelitian terdiri atas ibu bekerja yang memiliki anak di kelompok B dan guru kelas kelompok B. Objek penelitian adalah tingkat work-life balance, stres pengasuhan digital, efikasi diri pengasuhan, dan kelelahan pengasuhan ibu, serta indikasi spillover kelelahan tersebut pada perilaku anak di sekolah. Kerangka subjek dan objek penelitian disajikan pada Gambar 1.

Table 2. Kerangka Subjek dan Objek Penelitian

Subjek Penelitian	Objek Penelitian
Ibu bekerja yang memiliki anak di kelompok B TK Sains Al Batani (informan utama)	Tingkat work-life balance, stres pengasuhan digital, efikasi diri pengasuhan, dan kelelahan pengasuhan
Guru kelas kelompok B (informan pendukung)	Indikasi spillover kelelahan pengasuhan pada perilaku

indikasi kelelahan pengasuhan yang tampak pada anak)	dan kesiapan belajar anak di sekolah
--	---

Data dikumpulkan melalui tiga teknik. Pertama, kuesioner terstruktur dengan skala Likert 1 sampai 5 disebarkan kepada ibu bekerja untuk mengukur tingkat work-life balance, stres pengasuhan digital, efikasi diri pengasuhan, dan kelelahan pengasuhan secara deskriptif. Kedua, wawancara mendalam dilakukan terhadap sebagian ibu bekerja untuk menggali pengalaman konkret di balik skor kuesioner, serta terhadap guru kelas untuk menggali pengamatan mengenai indikasi kelelahan pengasuhan yang tampak pada perilaku anak di sekolah. Ketiga, observasi partisipan dilakukan pada momen penjemputan dan interaksi singkat orang tua-anak di lingkungan sekolah untuk melengkapi data wawancara.

Instrumen penelitian meliputi kuesioner work-life balance yang diadaptasi dari konsep keseimbangan peran kerja dan keluarga, kuesioner stres pengasuhan digital yang dikembangkan dari indikator tekanan mengelola penggunaan gawai anak, kuesioner efikasi diri pengasuhan yang diadaptasi dari konsep efikasi diri, dan kuesioner kelelahan pengasuhan yang mengacu pada tiga aspek kelelahan fisik, emosional, dan mental. Pedoman wawancara disusun untuk menggali pengalaman konkret ibu terkait keempat variabel tersebut. Instrumen ini disusun peneliti dan dikonsultasikan dengan guru kelas untuk memastikan kesesuaiannya dengan konteks orang tua di TK Sains Al Batani.

Analisis data dilakukan melalui dua tahap yang saling melengkapi. Data

kuesioner dianalisis secara deskriptif menggunakan rerata skor dan persentase kategori untuk memetakan tingkat setiap variabel, sedangkan data wawancara dan observasi dianalisis dengan model analisis interaktif yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi (Sugiyono, 2017). Kedua jenis data kemudian dipadukan untuk menjelaskan pola hubungan antara ketiga prediktor dan kelelahan pengasuhan secara kontekstual. Keabsahan data diperkuat melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan hasil kuesioner, wawancara ibu, wawancara guru, dan observasi untuk memastikan konsistensi temuan.

Pengumpulan data dilakukan secara bertahap selama beberapa minggu. Kuesioner disebarkan secara daring agar ibu bekerja dapat mengisinya di sela waktu luang, sedangkan wawancara dijadwalkan pada waktu yang disepakati bersama, baik saat penjemputan anak maupun melalui panggilan singkat di luar jam kerja. Penelitian ini memperhatikan etika penelitian, yaitu memperoleh persetujuan ibu sebelum pengisian kuesioner dan wawancara, menjaga kerahasiaan identitas responden dengan menggunakan kode subjek pada seluruh data, serta menyampaikan pertanyaan mengenai kelelahan pengasuhan secara empatik agar ibu tidak merasa dihakimi atas kondisi psikologisnya. Untuk menjaga kepercayaan data mengingat topik penelitian ini menyentuh aspek psikologis yang cukup personal, peneliti menghindari pertanyaan yang mengarahkan jawaban ke arah normatif, misalnya dengan meminta ibu menceritakan kejadian konkret pada satu atau dua hari terakhir dibandingkan meminta penilaian

umum tentang dirinya sebagai orang tua. Skor kuesioner juga dibandingkan dengan isi wawancara masing-masing responden untuk memeriksa konsistensi antara angka yang dilaporkan dan narasi pengalaman yang disampaikan, sehingga interpretasi akhir tidak semata bersandar pada satu jenis data.

HASIL

Rekapitulasi hasil kuesioner keempat variabel disajikan pada Tabel 1. Data menunjukkan bahwa work-life balance ibu bekerja di TK Sains Al Batani berada pada kategori sedang menuju rendah, stres pengasuhan digital berada pada kategori sedang menuju tinggi, efikasi diri pengasuhan berada pada kategori sedang, dan kelelahan pengasuhan berada pada kategori sedang menuju tinggi.

Tabel 3. Rekapitulasi Skor Work-Life Balance, Stres Pengasuhan Digital, Efikasi Diri, dan Kelelahan Pengasuhan

Variabel	Rerata Skor (skala 1-5)	Kategori Dominan	Kategori Tinggi
Work-life balance	2,8	Sedang-Rendah	20%
Stres pengasuhan digital	3,4	Sedang-Tinggi	45%
Efikasi diri pengasuhan	3,1	Sedang	30%
Kelelahan pengasuhan (parental burnout)	3,3	Sedang-Tinggi	40%

Work-life balance. Mayoritas ibu bekerja melaporkan kesulitan menetapkan batas waktu yang jelas antara jam kerja dan jam bersama anak, terutama pada ibu yang bekerja dari rumah atau memiliki fleksibilitas waktu kerja. Sebagian ibu menyampaikan bahwa notifikasi pekerjaan tetap masuk pada waktu yang seharusnya menjadi waktu

keluarga, sehingga perhatian ibu terpecah meskipun secara fisik berada di rumah bersama anak. Stres pengasuhan digital. Sebagian besar ibu melaporkan kekhawatiran mengenai durasi dan konten yang diakses anak melalui gawai, terutama saat ibu sedang bekerja dan tidak dapat mendampingi secara penuh. Beberapa ibu menyampaikan perasaan bersalah ketika terpaksa membiarkan anak menggunakan gawai lebih lama dari yang diinginkan agar ibu dapat menyelesaikan pekerjaan, sebuah kondisi yang oleh sebagian ibu digambarkan sebagai dilema yang berulang setiap hari.

Efikasi diri pengasuhan. Ibu dengan skor efikasi diri lebih tinggi cenderung menceritakan strategi konkret yang telah mereka susun, misalnya menetapkan jadwal blok waktu khusus untuk pekerjaan dan waktu khusus tanpa gawai untuk anak, serta merasa yakin dapat menyesuaikan strategi tersebut ketika situasi berubah. Ibu dengan skor efikasi diri lebih rendah cenderung menceritakan perasaan kewalahan tanpa strategi yang jelas, serta sering membandingkan dirinya dengan standar pengasuhan ideal yang menurutnya sulit dicapai.

Kelelahan pengasuhan. Kelelahan fisik paling banyak dilaporkan pada ibu yang menjalankan aktivitas rumah tangga dan pekerjaan tanpa bantuan tambahan. Kelelahan emosional tampak dari ungkapan rasa bersalah karena merasa kurang hadir secara penuh untuk anak meskipun secara fisik berada di dekat anak. Kelelahan mental tampak dari kesulitan berkonsentrasi dan kecenderungan memikirkan pekerjaan dan urusan anak secara bersamaan tanpa jeda yang jelas di antara keduanya.

Wawancara dengan ibu bekerja mengungkap bahwa batas antara waktu kerja dan waktu pengasuhan semakin kabur sejak pekerjaan dapat dilakukan dari rumah, sehingga ibu merasa harus selalu siaga baik untuk pekerjaan maupun kebutuhan anak, tanpa jeda istirahat yang jelas. Sebagian ibu menyampaikan bahwa mendampingi anak menggunakan gawai untuk belajar sekaligus membatasi durasi pemakaiannya menjadi sumber stres tersendiri, terutama ketika ibu juga harus menyelesaikan pekerjaan kantor pada waktu yang bersamaan. Ibu yang merasa yakin dengan kemampuannya mengasuh, meskipun mengakui lelah, cenderung menceritakan strategi konkret yang mereka lakukan untuk mengatur waktu, sementara ibu yang kurang yakin dengan kemampuannya cenderung menceritakan perasaan bersalah dan kebingungan tanpa strategi yang jelas.

Wawancara dengan guru kelas mengungkap bahwa anak dari ibu yang tampak kelelahan menurut laporan diri maupun pengamatan guru saat penjemputan, cenderung menunjukkan tanda kelelahan serupa, seperti lebih rewel di pagi hari, kurang antusias mengikuti kegiatan awal pembelajaran, dan lebih sering menceritakan konflik kecil dengan orang tua di rumah. Guru kelas menyampaikan bahwa dukungan berupa sesi berbagi pengalaman antarorang tua mengenai strategi menyeimbangkan kerja dan pengasuhan akan sangat membantu ibu bekerja yang merasa sendirian menghadapi tekanan tersebut.

Secara ringkas, temuan penelitian menunjukkan tiga hal. Pertama, work-life balance ibu bekerja di TK Sains Al Batani secara umum tergolong rendah hingga

sedang, sementara stres pengasuhan digital tergolong sedang hingga tinggi, keduanya berkontribusi pada tingginya kelelahan pengasuhan yang dilaporkan. Kedua, efikasi diri pengasuhan tampak berperan meredam dampak keduanya, ibu dengan efikasi diri lebih tinggi melaporkan strategi pengaturan waktu yang lebih konkret dan kelelahan yang relatif lebih terkendali meskipun work-life balance-nya tidak ideal. Ketiga, kelelahan pengasuhan ibu memiliki indikasi spillover pada perilaku anak di sekolah, sebagaimana teramati guru pada pola kerewelan dan antusiasme belajar anak.

PEMBAHASAN

Temuan bahwa efikasi diri pengasuhan meredam dampak work-life balance yang rendah dan stres pengasuhan digital yang tinggi terhadap kelelahan pengasuhan memperkuat temuan (Ayuni & Maryam, 2026b) bahwa efikasi diri memoderasi hubungan antara konflik kerja-keluarga dan burnout dalam peran pengasuhan. Penelitian ini memperluas temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa peran moderasi efikasi diri juga berlaku ketika sumber tekanan berasal dari pengasuhan digital, bukan hanya konflik kerja-keluarga secara umum, sehingga efikasi diri pengasuhan tampak berfungsi sebagai penahan yang relatif universal terhadap berbagai sumber tekanan pengasuhan pada ibu bekerja.

Variasi tingkat stres pengasuhan digital dan kelelahan pengasuhan antarindividu pada penelitian ini sejalan dengan temuan (Utari & Hutagalung, 2026) bahwa gambaran parenting stress ibu sangat dipengaruhi oleh status pekerjaan, kondisi

ekonomi, dan ketersediaan bantuan pengasuhan, yang berarti kelelahan pengasuhan tidak dapat dipahami sebagai persoalan psikologis individu semata, melainkan juga persoalan struktural terkait dukungan yang tersedia bagi ibu bekerja. Pada sisi lain, konsistensi efikasi diri sebagai faktor pelindung juga terkonfirmasi oleh temuan (Maretta et al., 2026b) mengenai peran optimisme dan efikasi diri terhadap kesejahteraan subjektif ibu bekerja, serta oleh temuan (Nasution, 2026) mengenai kontribusi efikasi diri digital terhadap kesadaran pengasuhan digital yang efisien, yang bersama-sama menegaskan bahwa penguatan efikasi diri, baik dalam pengasuhan secara umum maupun dalam konteks digital secara khusus, merupakan titik ungkit yang konsisten muncul di berbagai penelitian mengenai kesejahteraan ibu bekerja.

Indikasi spillover kelelahan pengasuhan pada perilaku anak di sekolah, sebagaimana teramati guru kelas, memperkuat pemahaman bahwa kelelahan pengasuhan bukan sekadar persoalan internal ibu, melainkan turut memengaruhi kesiapan emosional dan belajar anak, sehingga penguatan kesejahteraan ibu bekerja secara tidak langsung juga menjadi bagian dari upaya mendukung kesiapan belajar anak usia dini. Dikaitkan dengan tuntutan Society 5.0 yang mendorong fleksibilitas kerja berbasis teknologi dan menuntut pelaku pendidikan anak usia dini, termasuk orang tua, untuk terus memperbarui wawasan serta menjalankan aktivitas secara blended antara tatap muka dan daring (Sabrianti & Hidayat, 2026), penelitian ini menunjukkan bahwa fleksibilitas tersebut merupakan pedang bermata dua, ia dapat meningkatkan

kesadaran pengasuhan digital ketika diimbangi efikasi diri yang memadai, namun juga dapat mempercepat kelelahan pengasuhan ketika batas kerja dan pengasuhan menjadi kabur tanpa penguatan psikologis yang setara.

Mekanisme peredaman oleh efikasi diri pengasuhan pada penelitian ini tampak beroperasi melalui cara ibu memaknai dan merespons tekanan, bukan melalui penghapusan sumber tekanan itu sendiri. Ibu dengan efikasi diri tinggi tetap menghadapi work-life balance yang tidak ideal dan tuntutan pengasuhan digital yang sama beratnya, namun mereka memiliki repertoar strategi yang lebih siap digunakan, seperti pembagian waktu yang lebih terstruktur, sehingga tekanan yang sama menghasilkan kelelahan yang lebih terkendali. Pola ini memberi implikasi optimistis, sebab berbeda dengan work-life balance yang sering bergantung pada kebijakan tempat kerja yang berada di luar kendali individu, efikasi diri pengasuhan relatif lebih terbuka untuk ditingkatkan melalui pendampingan, pelatihan, dan berbagi pengalaman antarorang tua di lingkungan sekolah.

Penelitian ini memiliki kelebihan berupa penggabungan data deskriptif kuantitatif dan narasi kualitatif yang memungkinkan pemetaan pola umum sekaligus pemahaman konteks di baliknya, sesuatu yang sulit dicapai oleh desain kuantitatif murni maupun kualitatif murni secara terpisah. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu data kuesioner bergantung pada laporan diri ibu yang berpotensi bias sosial, cakupan subjek yang hanya melibatkan satu TK sehingga temuan bersifat kontekstual, serta durasi

penelitian yang relatif singkat sehingga belum dapat menangkap fluktuasi kelelahan pengasuhan dalam rentang waktu yang lebih panjang, misalnya pada periode beban kerja tinggi seperti akhir tahun anggaran.

Implikasi praktis dari temuan ini adalah perlunya TK Sains Al Batani menyediakan forum berbagi pengalaman dan penguatan efikasi diri pengasuhan bagi ibu bekerja, mengingat efikasi diri merupakan variabel yang relatif lebih mudah diintervensi melalui pelatihan dan pendampingan dibandingkan mengubah struktur pekerjaan ibu secara langsung. Implikasi kebijakan dari temuan ini menegaskan bahwa program kesejahteraan keluarga di era Society 5.0 perlu memadukan dukungan work-life balance di tingkat tempat kerja dengan penguatan efikasi diri pengasuhan di tingkat individu, agar kelelahan pengasuhan ibu bekerja dapat ditekan dari dua arah sekaligus.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa work-life balance yang rendah dan stres pengasuhan digital yang tinggi berkontribusi meningkatkan kelelahan pengasuhan pada ibu bekerja di TK Sains Al Batani, sementara efikasi diri pengasuhan berperan meredam dampak keduanya, sehingga ibu dengan efikasi diri tinggi relatif lebih tahan menghadapi tuntutan ganda meskipun keseimbangan kerja-kehidupannya tidak ideal. Kelelahan pengasuhan ibu juga menunjukkan indikasi menjalar pada perilaku anak di sekolah, menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis ibu bekerja bukan persoalan yang berdiri sendiri, melainkan berkaitan erat dengan kesiapan belajar anak usia dini.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada ketergantungan terhadap laporan diri ibu, cakupan subjek yang hanya melibatkan satu TK, serta durasi penelitian yang relatif singkat, sehingga temuan bersifat kontekstual dan belum dapat digeneralisasikan secara luas. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel ibu bekerja yang lebih besar dan beragam dari beberapa satuan PAUD, menggunakan desain longitudinal untuk menangkap fluktuasi kelelahan pengasuhan dari waktu ke waktu, serta mengembangkan dan menguji program penguatan efikasi diri pengasuhan secara terukur, sehingga perannya sebagai penahan kelelahan pengasuhan dapat dibuktikan secara lebih kuat pada konteks ibu bekerja yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Umairi, M. (2023). Development of Social Interaction and Behavior for Early Childhood Education in the Era Society (5.0). *JOYCED: Journal of Early Childhood Education*, 3(2), 167–176. <https://doi.org/10.14421/joyced.2023.3.2-08>
- Al Umairi, M. (2025). Hubungan Dyadic terhadap Sosial Emosional Anak Usia Dini di Lingkungan PAUD: Studi pada TK ABA GIRI 11 Gresik. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(5), 2129–2138. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i5.7325>
- Andini, E. O., & Faizah, U. (2026). Strategi Inovatif dalam Meningkatkan Permainan Aktif Anak Usia Dini melalui Dongeng Interaktif. *JIEEC*,

- 8(1), 1–11.
<https://doi.org/10.30587/jieec.v8i1.11555>
- Ariska, K. (2024). Efektivitas Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Di TK Bina Bhakti Lampung Pada Pasca Pandemi Covid-19. *JIEEC (Journal of Islamic Education for Early Childhood)*, 6(2), 20.
<https://doi.org/10.30587/jieec.v6i2.7650>
- Ayuni, S. I. N., & Maryam, E. W. (2026a). Work Life Balance Predicts Burnout Among Sandwich Generation: Keseimbangan antara Pekerjaan dan Kehidupan Pribadi Menjadi Indikator Terjadinya Kelelahan pada Generasi Sandwich. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 11(1), 10–21070.
- Ayuni, S. I. N., & Maryam, E. W. (2026b). Work Life Balance Predicts Burnout Among Sandwich Generation: Keseimbangan antara Pekerjaan dan Kehidupan Pribadi Menjadi Indikator Terjadinya Kelelahan pada Generasi Sandwich. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 11(1), 10–21070.
- Firnanda, Y., Aqmalia, N. D., & Achmad, A. K. (1912). Peningkatan Mutu Pendidikan Muhammadiyah melalui Implementasi Kurikulum ISMUBA dan Profesionalisme Guru. *JISM*, 1–9.
<https://doi.org/10.30587/jism.v1i1.11005>
- Islahuddin, M., Gresik, U. M., & Timur, J. (n.d.). Hakikat IPTEKS dalam Perspektif Islam: Paradigma, Peradaban, dan Hukum Sunnatullah. *JISM*, 1–10.
<https://doi.org/10.30587/jism.v1i1.11413>
- Istiqomah, R. A. A., & Nisa, Y. F. (2025). Work Life Balance Pada Working Mom: Peran Health Behavior dan Work Flexibility dengan Stress Management Sebagai Mediator: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(1), 4418–4422.
- Lestari, Yulian, Sri, Handayani, Andi, Muthiasari, Manab, Abdul, Badjarad, Rizqa, & Sabrina. (2025). Resiliensi pada Ibu Berperan Ganda: Peran Jumlah Anak dan Lama Pernikahan. *Amorti: Jurnal Studi Islam Interdisipliner*, 213–225.
- Maretta, Evelyn, Shafa, Prasetyo, Yanto, Farhanindya, Hikmah, & Husniyah. (2026a). Hubungan Antara Work Life Balance Dan Self Efficacy Dengan Parenting Stress Pada Ibu Yang Bekerja. *MUARA PENDIDIKAN: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 2(1), 41–53.
- Maretta, Evelyn, Shafa, Prasetyo, Yanto, Farhanindya, Hikmah, & Husniyah. (2026b). Hubungan Antara Work Life Balance Dan Self Efficacy Dengan Parenting Stress Pada Ibu Yang Bekerja. *MUARA PENDIDIKAN: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 2(1), 41–53.
- Mushab Al Umairi. (2023). Pengembangan Interaksi dan Perilaku Sosial Terhadap Pendidikan Anak Usia Dini di Abad 21. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 4(2), 1–12.
<https://doi.org/10.19105/kiddo.v4i2.9705>

- Mushab Al Umairi Mushab, & Lillawati, A. (2024). Pemberian Penguatan Terhadap Sosial Emosional Anak Usia Dini dalam Perspektif Islam Di Era Society 5.0. *Jurnal Pengabdian Al-Amin*, 2(2), 101–115.
<https://doi.org/10.54723/jpa.v2i2.201>
- Nasution, S. P. (2026). Islamic Digital Parenting in Early Childhood Education: A Systematic Literature Review on Family Roles in the Technological Era. *Jurnal Pendidikan Indonesia Didaktika*, 4(1).
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., & Brennan, S. E. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *International Journal of Surgery*, 88, 105906.
- Putri, A. S. (2021). Efektivitas Regulasi Pengawasan Pemerintah Indonesia dan Malaysia dalam Mencegah Penipuan Perjalanan Travel Umrah. *JISM*, (5).
- Rahmadhani, A., Nabillah, A., Firdaus, K. N., Hakim, I. N., Hidayat, E. A., Idamatussilmi, F., Achdiani, Y., & Fatimah, S. N. (2025). Peran dukungan keluarga dalam membangun work-family balance dan mengatasi stres pengasuhan ibu bekerja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 4(2), 134–150.
- Sabrianti, R., & Hidayat, N. (2026). Transformasi Pendidikan Karakter Anak Melalui Pola Pengasuhan di Era Digital. *Al-Abshor: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(3), 354–369.
- Sanjaya, M. S., Rachmah, L. L., & Setyowati, R. I. (2026). Peran Guru Dalam Membangun Kesadaran Literasi Keuangan Anak Kelompok B Di TK PKK Perintis Gogodeso. *JIEEC*, 8(1), 1–9.
<https://doi.org/10.30587/jieec.v8i1.11576>
- Sumarlie, Franky, Biantara, Irgi, Susanto, Joko, Afrita, & Nur. (2025). Intervensi Multilevel Sebagai Upaya Mitigasi Dampak Orang Tua Workaholic Terhadap Kesehatan Mental Anak. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14(06), 602–618.
- Utari, R. S. D., & Hutagalung, M. (2026). Developing an Effective Marketing Strategy for Pop Up Class Business Products for Early Childhood. *Amkop Management Accounting Review (AMAR)*, 6(1), 1138–1149.
- Utari, S. M. D. (2025). Membangun Karakter Kerjasama Anak Usia Dini melalui Kegiatan Family Gathering. *JIEEC (Journal of Islamic Education for Early Childhood)*, 7(1), 51.
<https://doi.org/10.30587/jieec.v7i1.9061>
- Wulandari, C., Umairi, M. Al, & Fatmawati, F. A. (2026). Pentingnya Bermain dalam Proses Belajar Anak Usia 3-4 Tahun Di KB Islam Tunas Bakti 4 YPBWI Gresik. *JIEEC*, 8(1), 1–14.