

KESEHATAN MENTAL PADA IBU BEKERJA DI INDONESIA: SCOPING REVIEW

Nurul Fajriyah Prahastuti^{1*}

¹Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Article Info	Abstract
Article History Submitted: 11 th September 2026 Final Revised: 11 th February 2026 Accepted: 23 th February 2026	Background: Mental health in working mothers, which is often overlooked, can increase the risk of stress, anxiety, and burnout, thereby affecting life's quality. Objective: This study aims to review the literature related to mental health issues among working mothers in Indonesia. Method: A scoping review method was employed following the PRISMA guidelines, with literature searches conducted in two main databases: Garuda and Google Scholar. The search used the keywords "mental health," "working mothers," and "Indonesia." Inclusion criteria consisted of articles published between 2021 and 2025, written in Indonesian, and available in full text. Result: The selection process identified 11 complete articles that met the inclusion criteria for analysis. Overall, these studies found that resilience, emotion regulation, psychological well-being, social support, and several other factors are closely related to the mental health of working mothers in Indonesia. Conclusion: Working mothers' mental health in Indonesia is shaped by both psychological and social determinants, highlighting the need for sustained support from family, workplace environments, and public policy initiatives. Keywords: Mental health, working mom, scoping review



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

Copyright © 2026 by Author,
Published by Universitas
Muhammadiyah Gresik

Abstrak

Latar Belakang: Kesehatan mental pada ibu bekerja yang kerap diabaikan dapat memperbesar risiko terjadinya stres, kecemasan, dan burnout yang membawa pengaruh pada kualitas kehidupan. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji literatur terkait isu-isu kesehatan mental pada ibu bekerja di Indonesia. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode scoping review berdasarkan panduan PRISMA dan melakukan penelusuran artikel melalui dua database utama yaitu Garuda dan Google Scholar. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah "kesehatan mental", "ibu bekerja", dan "Indonesia". Kriteria inklusi meliputi artikel yang dipublikasikan dalam kurun waktu 2021–2025, berbahasa Indonesia, serta artikel yang lengkap dan dapat diakses secara penuh. **Hasil:** Hasil seleksi menunjukkan terdapat 11 artikel yang lengkap dan memenuhi kriteria untuk dilakukan analisis. Secara umum, artikel penelitian tersebut menemukan bahwa resiliensi, regulasi emosi, *psychological well-being*, dukungan sosial, dan beberapa faktor lainnya sangat berkaitan erat pada kesehatan mental ibu bekerja di Indonesia. **Kesimpulan:** Kesehatan mental ibu bekerja di Indonesia dibentuk oleh determinan psikologis dan sosial, sehingga menekankan pentingnya dukungan berkelanjutan dari keluarga, lingkungan kerja, serta inisiatif kebijakan publik.

Kata kunci: Kesehatan mental, ibu bekerja, scoping review

*email : [author.pertama/Korespondensi](mailto:author.pertama@korespondensi.com) (Times New Roman, 10 pt, spasi 1)
Program Studi, Nama Afiliasi
Alamat Afiliasi

PENDAHULUAN

Peran perempuan dalam dunia kerja semakin meningkat dengan banyak ibu yang berkontribusi pada pemberdayaan dan ekonomi di Indonesia, disamping tetap bertanggungjawab domestik seperti pengasuhan anak dan pengelolaan rumah tangga (Prameswari dkk., 2025). Adanya peran ganda ini tidak hanya menuntut adanya suatu keseimbangan, namun juga berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak pada kesehatan mental ibu bekerja (Hilalludin & Winarni, 2025; Rahmadhani dkk., 2025). Kesehatan mental ibu bekerja menjadi isu yang krusial untuk dikaji lebih lanjut sehingga diketahui bagaimana faktor-faktor yang berperan terhadapnya.

Kesehatan fisik, sosial, dan psikologis seorang ibu menjadi penopang untuk keluarga yang sehat (Winarni dkk., 2024). Dalam pandangan masyarakat, permasalahan kesehatan mental kerap diasosiasikan semata-mata dengan individu dewasa (Wahyudiana & Andayani, 2020). Sebagai individu dewasa, ibu bekerja memiliki risiko lebih tinggi mengalami stres, kelelahan emosional (*burnout*), kecemasan, hingga depresi, terutama ketika tidak mendapatkan dukungan sosial atau kebijakan kerja yang mendukung (Denny & Laksono, 2024; Fauziah dkk., 2024; Muliastari & Amalia, 2024). Menurut (Prahastuti, 2025), permasalahan mental masih dianggap kurang penting dibanding kesehatan fisik, terlihat dari tingginya kepedulian masyarakat pada penyakit fisik namun minim pada kesehatan mental. Gangguan kecemasan diidentifikasi sebagai gangguan mental dengan prevalensi tertinggi, diikuti oleh gangguan mood, sedangkan di Indonesia dilaporkan oleh Kementerian Kesehatan RI bahwa satu dari lima penduduk (20% populasi) memiliki potensi mengalami gangguan jiwa. (Pratiwi, 2024).

Isu kesehatan mental, khususnya pada ibu bekerja, tidak dapat dipandang sebelah mata karena berimplikasi luas terhadap individu maupun keluarga. Ibu bekerja kerap dihadapkan pada beberapa tuntutan dari peran-peran yang dijalani, sehingga menimbulkan ketegangan antarperan (Citra & Agustina, 2024). Untuk memahami fenomena tersebut secara lebih komprehensif, diperlukan telaah literatur yang sistematis agar dapat merangkum temuan-temuan penelitian terdahulu dan mengidentifikasi kesenjangan yang masih ada. Kajian literatur adalah bagian penting penelitian yang memaparkan literatur yang relevan, mencakup hasil kajian terdahulu, teori atau hipotesis pendukung, permasalahan penelitian, serta metode yang digunakan (Yusuf & Khasanah, 2019).

Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan untuk mengkaji literatur adalah dengan PRISMA atau *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-analysis*. Proses pengelompokan dalam PRISMA mampu mengurutkan tema-tema penelitian, sementara kerangkanya membantu peneliti memilih literatur yang paling berpengaruh sehingga meningkatkan kualitas analisis tinjauan (Yu, 2022). Kerangka PICO (*Population, Intervention, Comparison, and Outcomes*) digunakan untuk merumuskan fokus kajian dan menetapkan pendekatan terstruktur untuk mendefinisikan komponen inti dari artikel penelitian (umumnya kuantitatif) (Methley dkk., 2014). Kombinasi PRISMA dengan PICO memungkinkan peneliti mengidentifikasi artikel yang tepat sasaran sekaligus meningkatkan validitas serta kualitas hasil tinjauan.

Menurut data BPS (2025) mengenai perempuan sebagai tenaga profesional, menunjukkan partisipasi kerja perempuan di Indonesia mencapai 50,13 % sebagai salah satu variabel pembentuk Indeks Pemberdayaan Gender. Sebagian dari data tersebut, merupakan data ibu yang juga memikul tanggung jawab ganda. Penelitian tentang kesehatan mental ibu bekerja di Indonesia masih terbatas dan terfragmentasi, padahal dalam konteks budaya Indonesia terdapat tantangan khusus berupa norma gender tradisional, keterbatasan fasilitas pengasuhan, serta kebutuhan dukungan sosial yang kuat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melakukan *scoping review* terhadap literatur terkait

kesehatan mental ibu bekerja di Indonesia dalam lima tahun terakhir, guna memberikan gambaran menyeluruh, mengidentifikasi faktor-faktor yang berperan, serta menemukan celah penelitian yang dapat menjadi dasar bagi studi dan intervensi lebih lanjut.

Topik mengenai kesehatan mental pada ibu bekerja masih terbatas dan menunjukkan keragaman fokus kajian. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan *scoping review* terhadap literatur terkait kesehatan mental pada ibu bekerja di Indonesia dalam lima tahun terakhir, guna memberikan gambaran menyeluruh serta mengidentifikasi celah penelitian yang dapat dijadikan dasar bagi studi atau intervensi yang masih dapat dikembangkan lebih lanjut. Tujuan dalam penelitian sistematik literatur review ini ada tiga. Pertama, mengidentifikasi bagaimana gambaran kesehatan mental pada ibu bekerja di Indonesia. Kedua, menemukan faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental pada ibu bekerja di Indonesia. Ketiga, menganalisis artikel publikasi tentang kesehatan mental pada ibu bekerja di Indonesia dengan tahun terbit 2021-2025.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *scoping review* untuk memetakan literatur terkait kesehatan mental ibu bekerja di Indonesia. Proses penelusuran dan seleksi artikel mengikuti panduan PRISMA guna memastikan transparansi dan ketelitian. Kerangka PICO digunakan untuk merumuskan fokus kajian serta menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi artikel. Sejalan dengan tujuan penelitian pada bagian pendahuluan, studi ini bertujuan untuk: menggambarkan kondisi kesehatan mental pada ibu bekerja di Indonesia, mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental ibu bekerja, serta menganalisis karakteristik publikasi penelitian tentang kesehatan mental ibu bekerja di Indonesia yang terbit pada periode 2021–2025. Pencarian literatur dilakukan melalui database Google Scholar dan GARUDA pada bulan Juni 2025 dengan menggunakan kata kunci “kesehatan mental”, “ibu bekerja”, dan “Indonesia” pada judul dan abstrak artikel.

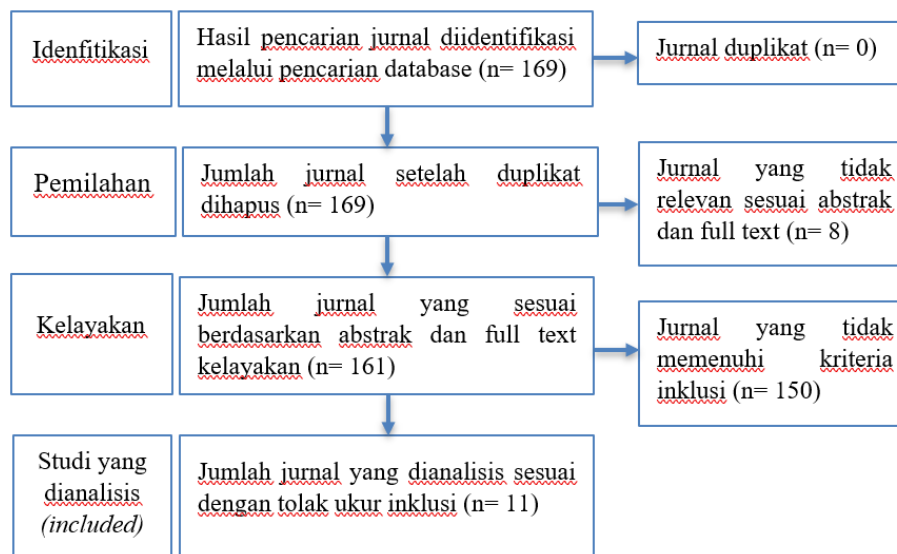
Peneliti melakukan penelusuran menggunakan PRISMA melalui tahapan identifikasi, pemilahan, kelayakan, dan studi yang dianalisis. Sementara itu, untuk merumuskan fokus kajian, peneliti menggunakan kerangka PICO.

Table 1. Kerangka PICO

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
P (<i>Population</i>)	Subjek penelitian berfokus pada ibu bekerja di Indonesia	Subjek penelitian bukan ibu bekerja atau tidak dilakukan di Indonesia
I (<i>Intervention</i>)	Artikel dengan pendekatan kuantitatif, menggunakan skala/kuesioner untuk mengukur variabel yang berkaitan dengan kesehatan mental	Tidak menggunakan instrumen atau tidak relevan dengan kesehatan mental
C (<i>Comparison</i>)	Tidak disyaratkan (karena <i>scoping review</i>)	-
O (<i>Outcome</i>)	Artikel mencantumkan hasil terkait kondisi kesehatan mental (misalnya stres, kecemasan, burnout, dll)	Artikel tidak memuat informasi tentang kondisi kesehatan mental

HASIL

Pada tahap awal, peneliti mencari literatur pada database *Google Scholar* dan Garuda. Selanjutnya, peneliti melakukan proses identifikasi terhadap artikel-artikel yang ditemukan dan menghapus jurnal yang terduplikat. Proses pemilahan dilakukan dengan mencermati apakah ada judul atau abstrak yang tidak relevan dengan kesehatan mental pada ibu bekerja di Indonesia. Selanjutnya, peneliti menilai apakah jurnal dengan tema kesehatan mental pada ibu bekerja di Indonesia memenuhi kriteria inklusi atau tidak. Kriteria inklusi ditentukan dari kriteria PICO. Pada tahap akhir peneliti mendapatkan jumlah artikel yang dianalisis.



Gambar 1 Bagan Alur Review Literatur menggunakan PRISMA

Identifikasi terhadap total 169 hasil pencarian database, tidak ditemukan duplikasi, namun 8 artikel dieliminasi karena tidak relevan, sehingga tersisa 161 artikel. Pada tahap kelayakan, sebanyak 150 artikel tidak memenuhi kriteria inklusi dengan kriteria PICO, sehingga hanya 11 artikel yang dinyatakan layak dan dianalisis lebih lanjut dalam studi ini. Kriteria inklusi penelitian ini adalah artikel jurnal yang diterbitkan antara tahun 2021 sampai dengan 2025, judul dan teks lengkap.

Berdasarkan proses seleksi dengan alur PRISMA dan kriteria PICO, diperoleh 11 artikel yang memenuhi kriteria dan dianalisis lebih lanjut. Dari 11 artikel tersebut, dilakukan sintesis dan pengelompokan temuan, sehingga teridentifikasi 16 variabel atau topik yang berkaitan dengan kesehatan mental ibu bekerja di Indonesia. Variabel-variabel tersebut disajikan pada Tabel 2.

Table 2. Variabel yang berkaitan dengan Kesehatan Mental Ibu Bekerja

No	Author(s)	Variabel	Instrumen
1	(Asy-Syifa & Mustikasari, 2023); (Kirana dkk., 2025); (Nathaniella & Sarajar, 2025)	Resiliensi	<i>Resilience scale</i> ; <i>Resilience questionnaire</i>
2	(Khairunnisa dkk., 2024);	Regulasi emosi	Skala regulasi emosi
3	(Eva dkk., 2021); (Hawa dkk., 2023); (Nona dkk., 2022); (Oktari & Prahara, 2021)	<i>Psychological well-being</i>	Skala <i>Subjective well-being</i> ; <i>Psychological Well Being Scale</i> ; <i>Pemberton Happiness Index (PHI)</i>

No	Author(s)	Variabel	Instrumen
4	(Eva dkk., 2021);	Status pekerjaan	Data demografi
5	(Fauziah dkk., 2024);	<i>Self-care</i>	Skala <i>Self-care</i>
6	(Kirana dkk., 2025);	<i>Self-compassion</i>	<i>Self-compassion scale</i>
7	(Mulasari & Amalia, 2024)	<i>Self-efficacy</i>	Skala <i>parenting self-efficacy</i>
8	(Fauziah dkk., 2024);	<i>Coping stress</i>	Skala <i>Coping Stress</i>
9	(Febrianti dkk., 2024);	Perkembangan anak	Kuesioner Pra Skrinings Perkembangan (KPSP)
10	(Hawa dkk., 2023);	<i>Caregiver ASD</i>	Data orang tua
11	(Mulasari & Amalia, 2024)	<i>Parental burn-out</i>	<i>Parental Burnout Assessment</i> (PBA)
12	(Asy-Syifa & Mustikasari, 2023); (Nathaniella & Sarajar, 2025)	Stress pengasuhan	<i>Parenting Stress Index-Short</i> <i>Form</i> ; <i>Parenting stress scale (PSS)</i>
13	(Khairunnisa dkk., 2024);	Pengasuhan anak usia dini	Data demografi
14	(Oktari & Prahara, 2021)	Perilaku prososial	Skala Perilaku Prososial
15	(Mulasari & Amalia, 2024)	Dukungan sosial	Skala dukungan sosial
16	(Nona dkk., 2022);	Konflik peran	<i>Work-to-Family Conflict (WOS)</i> , 21 item dan <i>Family-to-Work</i> <i>Conflict (FWC)</i> , 21 item.

Subjek dalam penelitian-penelitian yang direview menunjukkan variasi karakteristik ibu bekerja di Indonesia. Beberapa studi melibatkan ibu bekerja secara umum dengan rentang jumlah partisipan yang cukup besar, misalnya di Jawa Timur (n = 296), Surabaya (n = 44), Tangerang (n = 180), serta ibu bekerja usia 17–55 tahun dengan anak berusia 48–72 bulan (n = 242). Beberapa penelitian membandingkan ibu rumah tangga dan ibu bekerja, seperti di Malang (n = 60), di Malang dengan anak usia dini 0–6 tahun (n = 100), dan di Sumatera Utara dengan anak penyandang *autistic spectrum disorder* (n = 84). Ada pula penelitian yang secara khusus menyoroti kondisi tertentu, seperti ibu bekerja dengan minimal dua anak (n = 100), ibu bekerja dengan anak usia 1–5 tahun (n = 49), ibu tunggal di sektor formal dengan anak usia 6–15 tahun (n = 112), serta ibu bekerja dengan anak minimal usia 1 tahun (n = 65). Berdasarkan jenis pekerjaan, partisipan terdiri dari ibu bekerja sebagai pegawai negeri (n = 63) maupun pegawai swasta (n = 49).

Resiliensi

Terdapat tiga literatur dengan variabel resiliensi yang berhubungan dengan kesehatan mental pada ibu bekerja. Penelitian (Asy-Syifa & Mustikasari, 2023) telah mengungkap bahwa adanya korelasi signifikan variabel tingkat resiliensi dan tingkat stress pengasuhan pada ibu bekerja selama pandemi Covid-19. Penelitian (Kirana dkk., 2025) menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif dan signifikan antara variabel *Self-Compassion* dengan variabel resiliensi pada ibu bekerja di Tangerang. Hasil penelitian (Nathaniella & Sarajar, 2025) membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara parenting stress dan resiliensi. Temuan dari ketiga penelitian tersebut menegaskan bahwa resiliensi berperan sebagai faktor protektif penting dalam menjaga kesehatan mental ibu bekerja. Resiliensi terbukti berhubungan secara signifikan dengan penurunan stres pengasuhan, memiliki kaitan positif dengan *self-compassion*, serta berhubungan negatif dengan tingkat stres pengasuhan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi yang dimiliki ibu bekerja, semakin

baik kemampuan mereka dalam mengelola tekanan peran ganda dan mempertahankan kesejahteraan psikologis.

Psychological Well-Being

Terdapat empat literatur yang meneliti tentang *psychological well-being*. Penelitian (Eva dkk., 2021) menyebutkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara *psychological well-being* pada ibu yang bekerja dan yang tidak bekerja. Penelitian (Hawa dkk., 2023) menunjukkan tidak terdapat perbedaan *psychological well-being* antara ibu yang memiliki pekerjaan dan ibu sebagai ibu rumah tangga dengan anak pada kondisi *Autistic Spectrum Disorder* (ASD). Penelitian (Nona dkk., 2022) mengungkap bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konflik peran tipe *Family to Work Conflict* dengan *well-being* pada ibu bekerja. Penelitian (Oktari & Prahara, 2021) menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara perilaku prososial dengan *subjective well-being*. Kajian terhadap empat penelitian tersebut menunjukkan bahwa *psychological well-being* pada ibu bekerja tidak selalu berbeda secara signifikan dengan ibu yang tidak bekerja maupun ibu rumah tangga dengan anak berkebutuhan khusus, namun faktor kontekstual tertentu tetap memengaruhinya. Konflik peran, khususnya *family to work conflict*, terbukti menurunkan tingkat *well-being*, sedangkan perilaku prososial justru berhubungan positif dengan peningkatan *subjective well-being*. Hal ini menegaskan bahwa *psychological well-being* ibu bekerja lebih dipengaruhi oleh kualitas interaksi sosial dan dinamika peran keluarga dan pekerjaan daripada status pekerjaan.

Self-Efficacy, Self-Compassion, dan Self-Care

Penelitian (Muliarsi & Amalia, 2024) menyebutkan ada pengaruh negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan parenting *self-efficacy* terhadap parental *burnout* pada ibu bekerja. Penelitian mengenai *self-care* oleh (Fauziah dkk., 2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-care* dan *coping stress* pada ibu bekerja dengan dua anak atau lebih. Penelitian (Kirana dkk., 2025) menunjukkan bahwa adanya hubungan positif dan signifikan antara variabel *Self-Compassion* dengan variabel *resilience* pada ibu bekerja di Tangerang. Berdasarkan ketiga penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental ibu bekerja dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Dukungan sosial dan *parenting self-efficacy* berperan dalam menurunkan *parental burnout*, praktik *self-care* meningkatkan kemampuan *coping stress*, serta *self-compassion* memperkuat resiliensi dalam menghadapi tekanan peran ganda.

Faktor Eksternal

Selain faktor internal, sejumlah penelitian juga menyoroti aspek lain yang memengaruhi kesehatan mental ibu bekerja di Indonesia. Regulasi emosi ditemukan sebagai variabel penting yang berhubungan dengan kemampuan ibu dalam mengelola tuntutan peran ganda (Khairunnisa dkk., 2024). Status pekerjaan turut memberikan perbedaan pengalaman psikologis, khususnya dalam hal kesejahteraan subjektif (Fitriani dkk., 2021). Faktor eksternal yaitu kondisi perkembangan anak, pengasuhan anak usia dini, serta kondisi khusus seperti memiliki anak dengan *Autistic Spectrum Disorder* (ASD), dilaporkan sebagai sumber tekanan yang berpotensi meningkatkan stres pengasuhan dan *parental burnout* (Hawa dkk., 2023). Dukungan sosial dan perilaku prososial berperan sebagai faktor protektif, sementara konflik peran terbukti berhubungan dengan penurunan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan data literatur yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental ibu

bekerja dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor psikologis, pekerjaan, keluarga, dan lingkungan sosial.

PEMBAHASAN

Hasil penelusuran literatur menunjukkan bahwa isu kesehatan mental ibu bekerja di Indonesia terbagi ke dalam beberapa tema utama. Secara umum, peneliti membagi ke dalam aspek psikologis individu, pekerjaan, dan sosial. Faktor internal yang mempengaruhi kesehatan mental ibu bekerja di Indonesia mencakup faktor psikologis. Pada aspek psikologis individu, artikel penelitian banyak menyoroti faktor internal seperti *resiliensi*, *regulasi emosi*, *psychological well-being*, *self-care*, *self-compassion*, *self-efficacy*, dan *coping stress* sebagai variabel penting yang berhubungan dengan kesehatan mental ibu bekerja. Kesehatan mental ibu bekerja di Indonesia berhubungan dengan resiliensi, regulasi emosi, *psychological well-being* atau kesejahteraan subjektif, *self-care*, *self-efficacy*, dan *coping stress*. Resiliensi berperan sebagai faktor yang menentukan kebahagiaan, keberlangsungan hubungan, kesuksesan dalam bekerja, serta kualitas kesehatan seseorang (Reivich & Shatte, 2002).

Regulasi emosi adalah kemampuan mengelola respon emosional terhadap konflik peran, sehingga mengurangi risiko stres berkepanjangan. *Psychological well-being* atau kesejahteraan subjektif mencerminkan kepuasan hidup dan rasa bermakna yang mendukung stabilitas mental. *Self-care* memberikan perlindungan melalui praktik perawatan diri yang menjaga keseimbangan fisik dan psikologis. *Self-efficacy*, yakni keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tantangan, berhubungan dengan ketahanan menghadapi tekanan kerja dan keluarga. Sementara itu, *coping stress* berperan dalam strategi menghadapi stres secara adaptif, baik melalui pemecahan masalah maupun dukungan sosial. Kombinasi faktor-faktor ini menjadi determinan penting dalam menjaga kesehatan mental ibu bekerja di Indonesia, sekaligus menentukan kualitas peran mereka di ranah publik dan domestik.

Sebagai sebuah kemampuan pengelolaan stress, regulasi emosi juga mampu mengendalikan dan mengelola emosi yang dialami, di mana pemilihan strategi yang tepat dapat mendukung terbentuknya resiliensi yang optimal (Pusvitasari & Yuliasari, 2021). Resiliensi berperan dalam kemampuan individu untuk bangkit dari tekanan peran ganda, sedangkan regulasi emosi memungkinkan ibu bekerja mengelola respon emosional secara adaptif dalam situasi stres. Tingkat *psychological well-being* menunjukkan sejauh mana individu merasa memiliki makna hidup, kepuasan, serta fungsi psikologis yang sehat. Selain itu, praktik *self-care* dan sikap *self-compassion* memberikan perlindungan terhadap kelelahan emosional dengan cara menumbuhkan penerimaan diri dan pemulihan psikologis. *Self-efficacy* turut menjadi determinan penting karena keyakinan terhadap kemampuan diri memengaruhi bagaimana individu mengatasi tuntutan pekerjaan maupun pengasuhan. Sementara itu, strategi *coping stress* berfungsi sebagai mekanisme adaptasi dalam menghadapi tekanan, baik yang berasal dari lingkungan kerja maupun tanggung jawab domestik. Secara keseluruhan, faktor-faktor internal tersebut berkontribusi sebagai penentu utama dalam mempertahankan keseimbangan mental ibu bekerja di Indonesia.

Pada aspek psikologis yang berkaitan dengan pekerjaan, literatur menyoroti bahwa status pekerjaan berhubungan erat dengan identitas diri, stabilitas ekonomi, dan kepuasan kerja yang pada gilirannya memengaruhi kondisi mental ibu bekerja. Fenomena *parental burn-out* muncul ketika

beban peran pengasuhan dan pekerjaan melebihi kapasitas psikologis individu, ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, serta perasaan terhambat dalam menjalankan peran sebagai ibu. Selain itu, konflik peran antara tuntutan pekerjaan dan kewajiban domestik menciptakan ketegangan psikologis yang berpotensi memicu stres kronis serta menurunkan kesejahteraan subjektif. Secara keseluruhan, faktor-faktor ini menunjukkan bahwa tantangan dalam domain pekerjaan menjadi determinan penting yang dapat memperburuk atau memperbaiki kesehatan mental ibu bekerja, tergantung pada sejauh mana dukungan dan strategi adaptif tersedia.

Pada aspek sosial, penelitian menunjukkan bahwa tanggung jawab pengasuhan, termasuk perkembangan anak, peran sebagai *caregiver* bagi anak dengan ASD, stress pengasuhan, serta pengasuhan anak usia dini, dapat menjadi sumber tekanan psikologis yang signifikan bagi ibu bekerja. Kompleksitas tuntutan pengasuhan ini sering kali memperbesar beban emosional, terutama ketika sumber daya internal dan eksternal terbatas. Di sisi lain, faktor dukungan sosial dari keluarga, pasangan, maupun lingkungan kerja, serta keterlibatan dalam perilaku prososial, dipandang sebagai elemen protektif yang berperan penting dalam memperkuat resiliensi, meningkatkan regulasi emosi, dan menjaga kesejahteraan psikologis ibu bekerja.

Pada aspek psikologis yang berkaitan dengan pekerjaan, ditemukan pembahasan dalam artikel penelitian terkait *status pekerjaan*, *parental burn-out*, serta *konflik peran* yang menunjukkan tantangan signifikan bagi kesejahteraan psikologis ibu. Pada aspek sosial, sejumlah studi menekankan isu *perkembangan anak*, *caregiver anak dengan ASD*, *stress pengasuhan*, dan *pengasuhan anak usia dini* yang turut menjadi sumber tekanan. Selain itu, faktor sosial juga berkaitan dengan *dukungan sosial* dan *perilaku prososial* dipandang sebagai elemen protektif dan mampu memperkuat kesehatan mental ibu bekerja.

KESIMPULAN

Kesehatan mental ibu bekerja di Indonesia dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor internal (resiliensi, regulasi emosi, *psychological well-being*, *self-care*, *self-compassion*, *self-efficacy*, dan *coping stress*) serta faktor eksternal (dukungan sosial, status pekerjaan, konflik peran, kondisi pengasuhan, dan perkembangan anak). Temuan *scoping review* ini menegaskan bahwa keseimbangan peran ganda dan dukungan sosial menjadi kunci penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis ibu bekerja. Untuk menjaga kesehatan mental ibu bekerja perlu dilakukan intervensi psikologis, dukungan keluarga, kebijakan kerja yang ramah keluarga yang berorientasi pada kesejahteraan wanita karir. Penelitian lebih lanjut masih diperlukan untuk mengeksplorasi strategi intervensi yang efektif sesuai dengan konteks sosial dan budaya di Indonesia.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu hanya menggunakan artikel berbahasa Indonesia dengan rentang waktu publikasi 2021–2025, sehingga temuan belum merepresentasikan secara menyeluruh kondisi global maupun perspektif lintas budaya. Selain itu, keterbatasan pada jumlah database memungkinkan adanya literatur relevan yang belum terjaring dalam analisis. Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas sumber data dengan memasukkan database internasional bereputasi, menggunakan literatur dalam berbagai bahasa, serta memperluas rentang tahun publikasi agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif. Selain itu, dapat mengatur kembali kriteria inklusi dan eksklusi agar mendapatkan hasil pencarian yang lebih relevan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asy-Syifa, F. D., & Mustikasari, M. (2023). Hubungan antara resiliensi dengan stres pengasuhan pada ibu yang bekerja selama pandemi Covid-19. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 8(2), 84–98. <https://www.jurnal-ppni.org/ojs/index.php/jppni/article/view/472>
- BPS. (2025). *Data Perempuan sebagai Tenaga Profesional*. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/NDY2IzI=/perempuan-sebagai-tenaga-profesional.html>
- Citra, M., & Agustina, M. T. (2024). Perbedaan tingkat stress pada ibu rumah tangga yang bekerja dan ibu rumah tangga yang tidak bekerja. *Berajah Journal*. <https://www.ojs.berajah.com/index.php/go/article/view/379>
- Denny, H. M., & Laksono, A. D. (2024). *Well-being pada tenaga kerja perempuan: pekerjaan, kehidupan, dan jaminan kesehatan*. Undip Press. https://www.researchgate.net/profile/Agung-Laksono-2/publication/386050171_Well-Being_pada_Tenaga_Kerja_Perempuan_Pekerjaan_Kehidupan_dan_Jaminan_Kesehatan/links/674108f983ad2758b297377d/Well-Being-pada-Tenaga-Kerja-Perempuan-Pekerjaan-Kehidupan-dan-Jaminan
- Eva, N., Pramudita, A. W. T., & Andayani, S. (2021). Perbedaan psychological well-being pada ibu bekerja dan ibu rumah tangga di kota malang. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 12(1), 1–9. <https://journal.univpancasila.ac.id/index.php/mindset/article/view/1579>
- Fauziah, F. N., Aprianty, R. A., & Arpandy, G. A. (2024). Self-Care Dan Coping Stress Pada Working Mothers. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 4(2), 75–93. <https://ejournal.uniramalang.ac.id/index.php/psikodinamika/article/view/4598>
- Febrianti, T., Hawara, G., Utami, V., & Hasanah, U. (2024). Analisis status ibu bekerja dengan perkembangan anak usia pra sekolah di Kota Bengkulu. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 7(1), 84–95. <https://jmk.stikesmitrakeluarga.ac.id/index.php/jmk/article/view/371>
- Fitriani, Y., Gina, F., & Perdhana, T. S. (2021). Gambaran parenting stress pada ibu ditinjau dari status pekerjaan dan ekonomi serta bantuan pengasuhan. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(2), 98–107. http://repository.ubharajaya.ac.id/29253/1/Bukti_Kinerja_Penelitian_dan_Publikasi_Tahun_2022_FATHANA_GINA.pdf
- Hawa, S., Hutagalung, J., Philip, R., & Marpaung, W. (2023). Perbedaan Psychological Well-Being Pada Ibu Bekerja Dan Tidak Bekerja Yang Memiliki Anak Autistic Spectrum Disorder di Sumatera Utara. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(2), 665–678. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/360>
- Hilalludin, H., & Winarni, D. (2025). Perspektif Masyarakat terhadap Fenomena Balita yang Ditinggal Bekerja: Studi Kasus di Dusun Nganyang RT 04 dalam Tinjauan Nilai-Nilai Islam. *Jurnal Integrasi Ilmu Sosial Dan Politik*, 2(1), 106–115. <https://journal.lpkd.or.id/index.php/Sosial/article/view/1259>
- Khairunnisa, A., Kustiawan, U., & Maningtyas, R. D. T. (2024). Perbedaan Kemampuan Regulasi Emosi Ibu Bekerja dan Tidak Bekerja dalam Praktik Pengasuhan Anak Usia Dini. *Jurnal*

Pendidikan Dan Pembelajaran, 2(1), 61–70. <https://ejournal-unisap.ac.id/index.php/sibernetik/article/view/292>

- Kirana, A., Agustini, A., & Rahmadanti, T. (2025). Self-Compassion dan Resilience pada Ibu Bekerja di Tangerang. *Journal Scientific of Mandalika*, 6(2), 480–487. <https://www.ojs.cahayamandalika.com/index.php/jomla/article/view/4177>
- Methley, A. M., Campbell, S., Chew-Graham, C., McNally, R., & Cheraghi-Sohi, S. (2014). PICO, PICOS and SPIDER: A comparison study of specificity and sensitivity in three search tools for qualitative systematic reviews. *BMC Health Services Research*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/s12913-014-0579-0>
- Muliasari, A., & Amalia, S. (2024). Pengaruh dukungan sosial dan parenting self-efficacy terhadap parental burnout pada ibu bekerja. *Cognicia*, 12(1), 60–66. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia/article/view/30450>
- Nathaniella, S. S., & Sarajar, D. K. (2025). Hubungan antara resiliensi dengan parenting stress pada ibu tunggal yang bekerja di sektor formal. *Journal of Innovation Research ...*, 4(11), 8697–8712. <https://bajangjournal.com/index.php/JIRK/article/view/10090>
- Nona, E., Sumargi, A. M., & Ratna, J. M. J. (2022). Konflik Peran Dengan Well-Being Pada Ibu Bekerja. *Psychopreneur Journal*, 6(1), 26–38. <https://journal.uc.ac.id/index.php/psy/article/view/2631>
- Oktari, S., & Prahara, S. A. (2021). Perilaku prososial dan subjective well-being pada ibu yang bekerja. *Jurnal Psikohumanika*, 13(2), 25–38. <http://ejournal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/psikohumanika/article/view/1409>
- Prahastuti, N. F. (2025). Peran Koping Religius dan Literasi Kesehatan Mental terhadap Status Kesehatan Mental pada Individu Remaja & Dewasa Awal di Indonesia. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 6(1), 1–11. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/Psikobuletin/article/view/26577>
- Prameswari, Y., Hirasti, A. A., & Rochma, I. (2025). Work-Family Balance: Pendampingan Psikologis untuk Meningkatkan Psychological Well Being Ibu Bekerja. *Jurnal Pengabdian Negeri*, 2(1), 69–77. <https://journal.austrodemika.org/index.php/jpn/article/view/90>
- Pratiwi, T. S. (2024). Kesehatan Mental Perempuan dan Sinergitas Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia Terhadap Norma Internasional. *Jurnal Ilmiah Hubungan Internasional*. <https://journal.unpar.ac.id/index.php/JurnalIlmiahHubunganInternasiona/article/view/7814>
- Pusvitasari, P., & Yuliasari, H. (2021). Strategi Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Ibu yang Mendampingi Anak Study From Home (SFH) di Masa Pandemi Covid-19. *Motiva: Jurnal Psikologi*. <http://ejournal.untag-smd.ac.id/index.php/MV/article/view/5844>
- Rahmadhani, A., Nabillah, A., Firdaus, K. N., Hakim, I. N., Hidayat, E. A., Idamatussilmi, S., Achdiani, Y., & Fatimah, S. N. (2025). Peran Dukungan Keluarga dalam Membangun Work-Family Balance dan Mengatasi Stres Pengasuhan Ibu Bekerja. *Jumbiwira: Jurnal Manajemen Bisnis Kewirausahaan*, 4(2), 134–150. <https://jurnal-stiepari.ac.id/index.php/jispendiora/article/view/2198>

- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Random House.
- Wahyudiana, E., & Andayani, F. (2020). Tinjauan literatur sistematis tentang kesehatan mental siswa di sekolah dasar. *PARAMETER: Jurnal Pendidikan Universitas Negeri Jakarta*, 32(2), 115–124. <https://core.ac.uk/download/pdf/556997821.pdf>
- Winarni, L. M., Arabela, S., Pratiwi, A., & Kusumastuti, N. A. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis Pada Ibu Rumah Tangga Di Tangerang Tahun 2023. *Binawan Student ...*, 6(2), 88–95. <https://journal.binawan.ac.id/bsj/article/view/1365>
- Yu, Z. (2022). Sustaining Student Roles, Digital Literacy, Learning Achievements, and Motivation in Online Learning Environments during the COVID-19 Pandemic. *Sustainability (Switzerland)*, 14(8). <https://doi.org/10.3390/su14084388>
- Yusuf, S. A., & Khasanah, U. (2019). Kajian literatur dan teori sosial dalam penelitian. In *Metode penelitian ekonomi syariah*. researchgate.net. https://www.researchgate.net/profile/Ismail-Wekke/publication/344211215_Metode_Penelitian_Ekonomi_Syariah/links/5f5c12bc4585154dbbc2f12/Metode-Penelitian-Ekonomi-Syariah.pdf#page=89