

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL SUAMI DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS IBU SISWA TK SEDERAJAT DI KELURAHAN KEBON BAWANG JAKARTA UTARA

Luthfia Widyandini¹, Jessica Dhoria Arywibowo¹
15000122130111

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275
E-mail: luthfiawidyandini.undip@gmail.com

ABSTRAK

Tingginya tuntutan pengasuhan pada masa transisi tumbuh kembang anak usia prasekolah menjadikan kesejahteraan psikologis ibu siswa TK sederajat penting untuk diperhatikan. Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi menyeluruh yang mencakup aspek kepuasan emosional (*hedonic*) serta kemampuan berfungsi efektif dalam tantangan dan kehidupan sosial (*eudaimonic*). Salah satu faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara dukungan sosial suami dan kesejahteraan psikologis pada ibu siswa TK sederajat di Kelurahan Kebon Bawang, Jakarta Utara. Penelitian ini melibatkan 249 ibu yang dipilih melalui teknik *convenience sampling*. Data dikumpulkan menggunakan Skala Kesejahteraan Psikologis (33 butir; $\alpha = 0,897$) dan Skala Dukungan Sosial Suami (16 butir; $\alpha = 0,955$). Hasil analisis data menggunakan analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial suami memberikan pengaruh terhadap variabel kesejahteraan psikologis ibu ($R^2 = 0,234$, $F[1, 247] = 75,52$, $p < 0,001$), dengan arah hubungan positif ($R = 0,484$, $p < 0,001$). Temuan ini mengimplikasikan pentingnya keterlibatan aktif suami dalam tugas pengasuhan guna mengoptimalkan kesejahteraan psikologis ibu.

Kata kunci: dukungan sosial suami; kesejahteraan psikologis; ibu; siswa TK

***THE ASSOCIATION BETWEEN HUSBANDS' SOCIAL SUPPORT AND
THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF MOTHERS OF
KINDERGARTEN STUDENTS IN KEBON BAWANG NORTH JAKARTA***

Luthfia Widyandini¹, Jessica Dhoria Arywibowo¹
15000122130111

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50275
E-mail: luthfiawidyandini.undip@gmail.com

ABSTRACT

The high parenting demands during the developmental period of early childhood make the psychological well-being of mothers of kindergarten children an important matter to consider. Psychological well-being is a holistic condition that encompassing aspects of emotional satisfaction (hedonic) and the ability to function effectively in facing challenges and social life (eudaimonic). One of the factors influencing psychological well-being is social support. This study aims to identify the relationship between husband's social support and psychological well-being among mothers of kindergarten students in Kebon Bawang district, North Jakarta. This study involved 249 mothers selected through a convenience sampling technique. Data were collected using Psychological Well-Being Scale (33 items; $\alpha = 0,897$) and the Husband's Social Support Scale (16 items; $\alpha = 0,955$). The results of data analysis using simple regression analysis showed that the husband's social support variabel had an influence on the mother's psychological well-being variable ($R^2 = 0,234$, $F[1, 247] = 75,52$, $p < 0,001$), with a positive direction of relationship ($R = 0,484$, $p < 0,001$). These findings imply the importance of husbands' active involvement in parenting tasks to optimize the psychological well-being of mothers.

Keywords: *husband's social support; psychological well-being; mothers; kindergarten children*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehadiran anak merupakan fase krusial dalam keluarga yang menuntut tanggung jawab besar orang tua dalam mendukung tumbuh kembangnya secara optimal. Menurut Permendiknas No. 58 Tahun 2009 serta Indrawan dan Wijoyo (2020), aspek tumbuh kembang tersebut meliputi nilai agama dan moral, motorik, kognitif, kemampuan berbahasa, serta sosio-emosional. Khususnya pada anak usia prasekolah (3 – 6 tahun), anak berada pada periode keemasan (*golden age*) yang ditandai dengan lonjakan perkembangan pesat serta pembentukan fondasi bagi tahap kehidupan selanjutnya (Andriani dkk., 2019; Delaune & Ladner, 2011; Fakhriyani, 2016). Urgensi akan kebutuhan pengasuhan yang optimal pada fase ini semakin nyata seiring dengan besarnya tanggung jawab dan tantangan yang dihadapi orang tua dalam pemenuhan pengasuhan di tingkat keluarga.

Data Badan Pusat Statistik Indonesia menunjukkan bahwa mayoritas anak usia dini di Indonesia, yakni mencapai 91,69% tinggal dan diasuh langsung oleh kedua orang tua kandungnya (BPS Indonesia, 2025). Temuan ini menunjukkan pentingnya kualitas lingkungan keluarga, di mana kondisi psikologis orang tua dan dinamika pengasuhan berdampak langsung pada regulasi emosi, perkembangan kognitif, serta kesejahteraan psikologis anak

yang menentukan kesiapan tumbuh kembang mereka di tahap selanjutnya (Lin & Faldowski, 2023; McMahon dkk., 2025; Zimmer-Gembeck dkk., 2022).

Dalam konteks relasi keluarga di Indonesia, peran pengasuhan tersebut umumnya dipusatkan pada sosok ibu yang dianggap sebagai “sekolah pertama” serta pemberi kehangatan utama bagi anak-anaknya (Asih & Boediman, 2021; Gunarsa, 1995; Lubis & Harahap, 2021). Seorang ibu juga dipandang sebagai pihak yang paling memahami kebutuhan anak serta diharapkan dapat memenuhi kebutuhan tersebut dengan hadir secara utuh (Schmidt dkk., 2023). Tingginya harapan dan standar sosial terhadap peran ibu inilah yang kerap kali menjadi sumber munculnya berbagai tantangan dan tekanan, baik dari internal keluarga maupun lingkungan luar (Collett, 2005).

Salah satu fenomena yang banyak ditemui adalah kompleksnya tantangan para ibu dengan anak usia prasekolah dalam menjalankan peran sebagai figur pengasuh utama (Alegre-Agís dkk., 2023). Tantangan tersebut tercermin dalam berbagai bentuk, seperti tingginya intensitas emosi anak di fase prasekolah (*temper tantrum*), kelelahan fisik akibat beban pengasuhan harian, hingga tingginya ekspektasi peran sosial yang tidak diimbangi dengan dukungan sosial yang memadai (Mikolajczak dkk., 2019; Nomaguchi & Milkie, 2020; Prutipaisan dkk., 2025). Apabila tidak terkelola dengan baik, berbagai tantangan sehari-hari ini pada akhirnya berpotensi memicu kerentanan hingga terganggunya kondisi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) ibu dalam kehidupan sehari-hari (Sari dkk., 2024). Dalam konteks pengasuhan sehari-hari, para ibu kerap berada pada kondisi

yang menyulitkan mereka dalam mengendalikan tuntutan lingkungan dan menjaga kemandirian perannya (Berger dkk., 2022; Lebert-Charron dkk., 2018).

Keterbatasan ini semakin diperberat oleh budaya patriarkis, di mana urusan pengasuhan dan domestik sering kali dibebankan secara sepihak kepada ibu, sementara peran suami terbatas sebagai pencari nafkah (Rahayu dkk., 2024; Reza dkk., 2024). Akibatnya, para ibu kerap menginternalisasi ekspektasi gender tersebut dan cenderung menilai keberhasilan dirinya dari kesempurnaan mengurus rumah tangga dan anak, yang pada akhirnya memicu rasa bersalah (*maternal guilt*) ketika standar tersebut tidak dipenuhi (Aarntzen dkk., 2023). Kondisi ini tidak hanya membatasi ruang bagi ibu untuk mengambil keputusan secara mandiri, tetapi juga menurunkan efikasi diri pengasuhan serta memicu perasaan tidak berdaya saat mengelola urusan rumah tangga yang padat (Lebert-Charron dkk., 2018; Williamson dkk., 2023).

Kompleksitas tantangan ini kian terasa pada ibu bekerja akibat besarnya konflik peran antara tuntutan pekerjaan dengan pengasuhan yang menyulitkan tercapainya keberfungsian hidup efektif (Nel dkk., 2024; Puteri dkk., 2024; Telaumbanua & Nugraheni, 2018). Di kawasan perkotaan, beban psikologis tersebut kerap diperparah oleh stigma tatanan patriarkis yang menghakimi ibu bekerja sebagai “ibu yang menelantarkan anak”, sementara ketidakhadiran suami dalam pengasuhan dianggap sebagai hal yang wajar karena dikonstruksi oleh budaya sebagai sebatas pencari nafkah (Husnah dkk., 2024). Sementara itu, bagi ibu di kawasan pedesaan, budaya patriarki terwujud melalui kuatnya

norma adat setempat yang menghalangi ibu untuk mengaktualisasikan diri, seperti menempuh pendidikan, karier, atau sekedar mengambil keputusan dalam keluarga (Iqbal dkk., 2023).

Di luar konteks budaya patriarki, besarnya tuntutan pengasuhan yang ditanggung ibu juga berpotensi menurunkan kualitas hubungan interpersonalnya dengan orang sekitar serta penilaian positif terhadap dirinya sendiri (Kenny & Robinson, 2026; Yoo dkk., 2014). Hambatan tersebut tampak dari munculnya konflik maupun jarak emosional yang dialami ibu, baik dengan pasangan maupun anak (Pinquart, 2017; Wu dkk., 2019). Fenomena ini sejalan dengan hasil wawancara pendahuluan yang dilakukan peneliti, di mana empat dari enam ibu dengan anak usia prasekolah yang diwawancarai mengungkapkan adanya tantangan emosional dan perilaku dalam pengasuhan.

Hal ini terlihat dari kesulitan ibu dalam mengendalikan emosi, seperti sering menangis karena kelelahan, mudah tersinggung hingga memicu pertengkaran dengan pasangan, serta munculnya rasa bersalah dan kekecewaan pada diri sendiri setelah bertindak impulsif seperti memukul anak. Kondisi penuh tekanan emosional dan memiliki hambatan dalam regulasi diri ini pada akhirnya berpotensi besar dalam menurunkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) ibu, khususnya dalam mempertahankan aspek relasi yang positif dengan lingkungan sekitar (*positive relations with others*) serta membangun penilaian yang positif terhadap kapasitas dirinya sendiri (*self-acceptance*).

Fokus dan energi yang banyak dihabiskan untuk urusan domestik secara berkepanjangan pada akhirnya juga berisiko membuat ibu kehilangan arah tujuan hidup dan keterbatasan dalam mengembangkan potensi pribadinya (Katz & Taubman – Ben-Ari, 2026; Robertson dkk., 2019). Banyak ibu yang perlahan merasa kehilangan identitas diri di luar peran pengasuhan serta kesulitan menemukan waktu untuk aktualisasi diri (Mikolajczak dkk., 2019; Song dkk., 2022). Kondisi ini menunjukkan sebuah kontras, dimana di satu sisi ibu dituntut menjadi kunci perkembangan anak, namun di sisi lain mereka dihadapkan pada tekanan pengasuhan yang mengancam kesejahteraan psikologisnya.

Hal tersebut menegaskan bahwa kualitas pengasuhan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan ibu dalam memenuhi kebutuhan anak saja, tetapi juga dipengaruhi oleh kesejahteraan psikologis ibu itu sendiri (McLanahan & Adams, 1987; Schmidt dkk., 2023). Tingkat kesejahteraan psikologis seorang ibu menjadi faktor penentu dalam keberhasilan pengasuhan, dimana orang tua dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi umumnya akan lebih sabar dan hangat dalam mendidik anak (Harpaz dkk., 2021; Newland, 2015). Kondisi emosi yang stabil juga membuat mereka lebih mampu merespons kebutuhan anak dengan efektif dan menjaga kelekatan emosional sehingga tercipta suasana pengasuhan yang penuh dukungan (Alsa dkk., 2021). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis yang baik membantu para ibu menemukan makna dan kebahagiaan dalam perannya sebagai orang tua serta dapat meredakan stres melalui fase penerimaan atas

kondisi keluarganya sendiri (Ashton-James dkk., 2013; Dykens dkk., 2014; Nelson dkk., 2014).

Sebaliknya, ibu dengan kesejahteraan psikologis yang rendah cenderung lebih mudah terserang stres dan rasa kewalahan sehingga kualitas pengasuhan terganggu yang akan berdampak pada perkembangan emosi anak (Pan dkk., 2025). Tingkat kesejahteraan psikologis ibu yang rendah pun dapat memunculkan perilaku pengasuhan yang buruk, contohnya perilaku kasar, penghindaran, hingga kurang menyayangi (Beck, 1995; Lovejoy dkk., 2000). Rendahnya kesejahteraan psikologis ibu pun akan berpengaruh pada penurunan sensitivitasnya akan kebutuhan anak, yang berakibat pada sulitnya anak mendapat kelekatan aman (*secure attachment*) di tahun pertama kehidupan (Barbaro dkk., 2017; Bernard dkk., 2018).

Mengingat krusialnya peran dan implikasi kesejahteraan psikologis bagi ibu dalam pengasuhan anak, penting untuk meninjau konsep kesejahteraan psikologis secara mendalam. Menurut Ryff (2014), kesejahteraan psikologis bukan sekadar berkaitan dengan perasaan senang atau kepuasan hidup (*hedonic*), melainkan pada kondisi ketika individu mencapai tahap kehidupan yang optimal melalui enam aspek, yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), serta kebermaknaan dan tujuan dalam hidup (*purpose in life*).

Dalam konteks di Indonesia, relevansi enam aspek kesejahteraan psikologis tersebut juga terbukti secara empiris dalam ranah pengasuhan. Tingkat kesejahteraan psikologis yang baik membantu para ibu untuk bersikap lebih welas diri (*self-compassion*), sehingga mampu menurunkan tingkat depresi dan kecemasan pengasuhan, sekaligus menumbuhkan rasa penerimaan dan kedamaian melalui besarnya rasa syukur (Ulya & Ratnawati, 2024; Wahyudi dkk., 2021). Pada kasus ibu bekerja, kesejahteraan psikologis yang optimal juga menciptakan keseimbangan antarperan, sehingga intensitas konflik peran ganda (*work-family conflict*) dapat diminimalkan (Effendy & Sarianti, 2025). Peran besar kesejahteraan psikologis ibu pada tumbuh kembang anak pun dapat terlihat dari penurunan risiko *stunting* pada bayi yang memiliki ibu sejahtera secara psikologis, serta berkembangnya kemampuan kognitif dalam berkonsentrasi, berinteraksi sosial, dan meregulasi emosi (Supratiwi, 2023; Trisnawati dkk., 2025).

Kesejahteraan psikologis seorang ibu pada dasarnya dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor dukungan (*support variables*) dan faktor pengalaman pengasuhan (*parenting variables*) (Luthar & Ciciolla, 2015). Faktor dukungan tersebut mencakup keberadaan rasa dicintai, keaslian hubungan, hingga kepuasan terhadap pasangan. Di antara berbagai faktor tersebut, dukungan sosial dari pasangan (suami) menjadi salah satu faktor yang paling krusial, mengingat suami merupakan figur terdekat sekaligus sumber utama dukungan emosional maupun praktis dalam pengasuhan (Iganingrat & Eva, 2021; Rahmadini dkk., 2023).

Dukungan sosial sendiri dapat didefinisikan sebagai rasa nyaman, kepedulian, penghargaan, ataupun bantuan yang diberikan individu atau kelompok lain untuk seseorang (Uchino, 2004). Dukungan tersebut dapat berbentuk dukungan emosional atau penghargaan (*emotional or esteem support*), dukungan konkret berupa bantuan yang dilakukan secara langsung (*tangible or instrumental support*), dukungan informasional seperti nasihat dan saran (*informational support*), serta dukungan persahabatan yakni ketersediaan untuk meluangkan waktu bersama (*companionship support*) (Sarafino dkk., 2020). Pada konteks ibu, pasangan atau dalam hal ini suami berperan besar sebagai *significant other* terdekat dalam proses pengasuhan (Mulyaningsih dkk., 2023). Hal ini sejalan dengan pandangan masa kini dimana pengasuhan anak bukan hanya tanggung jawab bagi ibu seorang, tetapi juga menuntut keterlibatan ayah (Zheng dkk., 2026). Keterlibatan ayah dalam pengasuhan dapat berupa partisipasi aktif yang melibatkan fisik, afeksi, kognitif dalam interaksi ayah-anak (Syafiqoh & Pranoto, 2022).

Peran suami untuk terlibat dalam pengasuhan sebagai ayah pun dianggap penting bagi tumbuh kembang anak, seperti meningkatnya stabilitas emosi, keterampilan berelasi sosial, potensi berprestasi di sekolah, maupun penyesuaian diri yang lebih mudah (Nurmalasari dkk., 2024; Sari dkk., 2023; Volker & Gibson, 2014). Selain itu, kehadiran suami sebagai ayah juga berdampak pada menurunnya risiko kenakalan dan penyimpangan anak di masa depan (Zuhairah & Tatar, 2017). Selain pada anak, dukungan suami juga membawa manfaat signifikan bagi ibu, antara lain menghadirkan rasa aman,

meningkatkan kepercayaan diri, serta meringankan beban peran yang harus dijalani (Afiyah dkk., 2020; Arsyah dkk., 2024; Hasanah dkk., 2025). Kondisi ini pun berdampak pada menurunnya tingkat stres dalam pengasuhan (Maula dkk., 2025). Seorang istri juga lebih dapat menerima kondisi kurang mengenakan yang menimpanya jika diberikan dukungan oleh sang suami (Zain & Rahmasari, 2023). Pada kasus ibu bekerja, dukungan yang diberikan suami terbukti dapat menurunkan tingkat stres kerja maupun konflik peran (*work-family conflict*) yang karena adanya pembagian peran dalam rumah tangga (Ardiyansyah & Meiyuntariningsih, 2016).

Wawancara pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti kepada enam ibu dengan anak usia prasekolah juga menunjukkan bahwa mereka menjadikan dukungan suami sebagai faktor utama dalam keberhasilan pengasuhan anak. Dukungan tersebut dapat berupa bantuan dalam mengerjakan pekerjaan domestik, berbagi peran dalam pengasuhan anak, memberikan kesempatan untuk ibu menghabiskan waktu sendiri, hingga pemberian hadiah berupa barang ataupun uang. Ibu yang memperoleh dukungan memadai dari suami cenderung menunjukkan perilaku pengasuhan yang lebih sabar dan tenang. Hal ini kontras dengan pengalaman ibu yang minim dukungan, di mana ia sering merasa tidak dipedulikan, lelah karena harus menanggung beban pengasuhan sendiri, hingga telah enggan untuk meminta bantuan dari sang suami. Akibatnya, ibu lebih mudah tersulut emosi dan melampiaskannya pada sang anak, bahkan terkadang hingga tindakan fisik (memukul) yang kemudian membuatnya diliputi rasa bersalah. Pengalaman tersebut menegaskan bahwa

dukungan suami bukan hanya semata-mata membantu ibu dalam pengasuhan, melainkan juga menjadi penunjang penting bagi kondisi psikologis ibu (Annisa & Natalia, 2023). Ketika suami hadir memberi dukungan, ibu pun lebih mungkin untuk mempertahankan kesejahteraan psikologis yang positif (Fitriani dkk., 2025).

Kendati demikian, meskipun hubungan antara dukungan sosial dari suami dengan kesejahteraan psikologis pada ibu telah banyak dikaji, masih terdapat celah penelitian yang perlu diperhatikan. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak berfokus pada populasi ibu dengan konteks beban pengasuhan atau situasi khusus tertentu, seperti pada kasus ibu bekerja, masa kehamilan, maupun pasca-melahirkan (Anandita, 2017; Fitriani dkk., 2025; Sari & Hardiansyah, 2016). Di samping itu, kajian serupa juga banyak mendalami kondisi ibu yang mengasuh anak berkebutuhan khusus, seperti *Intellectual and Developmental Disabilities* (IDD), *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD), tunarungu, hingga Autisme (Esthiana, 2020; Karima dkk., 2024; Maqhfirah & Audriani, 2025; Pradana & Kustanti, 2017).

Kajian terdahulu memang membuktikan pentingnya dukungan suami terlebih pada ibu dengan beban pengasuhan tinggi seperti pada kasus anak berkebutuhan khusus. Namun, temuan pada populasi khusus tersebut tidak serta-merta dapat disamaratakan pada ibu yang mengasuh anak usia prasekolah biasa yang sering kali dipersepsikan memiliki beban pengasuhan yang lebih ringan. Padahal, fase ini menghadirkan dinamika dan tantangan tersendiri yang sangat khas. Pada fase prasekolah, ibu harus berhadapan langsung dengan

ketidakstabilan emosi anak (*temper tantrum*), pembentukan kemandirian awal, hingga proses penyesuaian diri anak ke lingkungan sekolah formal untuk pertama kalinya (Alini & Indrawati, 2020; Entang dkk., 2023). Tuntutan pengasuhan harian ini tetap berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis ibu jika tidak diimbangi dengan dukungan serta kerja sama pola asuh (*co-parenting*) dari suami. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi celah literatur mengenai peran dukungan suami dalam konteks pengasuhan anak prasekolah tanpa kondisi klinis tertentu yang terwakilkan oleh populasi ibu dari siswa TK maupun sekolah sederajat.

Jika berkaitan dengan konteks wilayah penelitian, Kelurahan Kebon Bawang merupakan kelurahan terpadat yang terletak di kecamatan Tanjung Priok, Jakarta Utara dengan jumlah penduduk mencapai 86.328 jiwa pada tahun 2025 dengan komposisi masyarakat yang sangat heterogen (BPS Kota Jakarta Utara, 2026). Meskipun demikian, penelitian berbasis psikologi di area ini masih terbatas (Al'Adila & Idriani, 2023; Suhendar, 2016). Terlebih, penelitian yang berfokus pada kesejahteraan psikologis para ibu yang memiliki anak usia prasekolah di *setting* perkotaan masih sangat jarang, sehingga menjadi kesempatan untuk peneliti untuk mengangkat tema hubungan antara dukungan sosial dari suami dengan kesejahteraan psikologis pada ibu siswa TK sederajat di Kelurahan Kebon Bawang, Jakarta Utara. Hingga saat ini, penelitian dengan fokus tersebut belum ditemukan pada konteks wilayah penelitian.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dari suami dengan kesejahteraan psikologis pada ibu siswa TK sederajat di Kelurahan Kebon Bawang Jakarta Utara?”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dari suami dengan kesejahteraan psikologis pada ibu dari anak usia prasekolah, yang diwakili oleh para ibu dari siswa TK sederajat di Kelurahan Kebon Bawang Jakarta Utara.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini memberikan manfaat teoretis terhadap pengembangan ilmu psikologi keluarga dan perkembangan, khususnya dalam memperkaya literatur mengenai dinamika antara dukungan sosial suami dan kesejahteraan psikologis ibu yang memiliki anak usia prasekolah, yang terwakili oleh para siswa TK sederajat di lingkungan perkotaan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Ibu dengan Anak Usia Prasekolah

Bagi para ibu dengan anak usia prasekolah, temuan penelitian ini berimplikasi sebagai panduan praktis untuk mengevaluasi kebutuhan psikologis diri. Penelitian ini mendorong ibu agar lebih

proaktif dalam membangun komunikasi terbuka dengan suami mengenai pembagian tugas pengasuhan maupun domestik, serta lebih terbuka untuk merawat kesehatan mental secara berkelanjutan, seperti mengalokasikan waktu lebih untuk istirahat mandiri (*me-time*) ataupun terhubung dengan komunitas orang tua maupun warga sekitar.

b. Bagi Suami

Bagi para suami selaku pasangan dari ibu, temuan dalam penelitian ini berfungsi sebagai panduan untuk meningkatkan keterlibatan langsung dalam pengasuhan maupun tugas domestik. Penelitian ini mendorong suami untuk lebih mengambil aksi nyata dalam pembagian beban pengasuhan maupun tugas harian, lebih rutin dalam memberikan apresiasi dan ruang diskusi yang hangat bagi istri, serta secara sadar dapat memberikan waktu fleksibel bagi istri untuk beristirahat dan bersosialisasi dengan komunitasnya.

c. Bagi Instansi Terkait (TK dan sekolah sederajat)

Bagi pihak instansi terkait, dalam hal ini TK maupun sekolah sederajat di Kelurahan Kebon Bawang, penelitian ini berimplikasi sebagai panduan aplikatif dalam membuat program sekolah berbasis keluarga. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan sekolah dalam membuat agenda khusus yang melibatkan ayah dalam kegiatan pengasuhan di sekolah, serta membuka ruang edukasi berkala

mengenai kesehatan mental dan pengelolaan stres pengasuhan bagi para orang tua murid.

d. Bagi penelitian selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, temuan ini dapat berfungsi sebagai rujukan praktis untuk menyempurnakan desain dan teknik metodologi di masa mendatang. Temuan ini dapat dijadikan acuan dalam merancang desain penelitian lanjutan yang berbeda, seperti menambah variabel kontrol, memperluas teknik *sampling*, hingga menerapkan pendekatan studi kualitatif guna menggali secara lebih komprehensif mengenai dinamika kesejahteraan psikologis ibu dan dukungan yang didapat dari suami.