

HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN STRES KERJA PADA IBU YANG BEKERJA DI BANDA ACEH

Melda Sofia^{*1}, Andy Syahputra, Cut Nursadrina³

1,2,3 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia. Jalan Alue Naga Desa Tibang, Kecamatan Syiah
Kuala, Banda Aceh 23114, Indonesia
Email: melda@uui.ac.id

ABSTRAK

Ibu bekerja menghadapi tantangan ganda dalam menyeimbangkan peran domestik dan profesional, yang sering kali memicu stres kerja. Penerimaan diri diduga menjadi salah satu faktor psikologis internal yang dapat memitigasi tingkat stres tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan stres kerja pada ibu yang bekerja di Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek dalam penelitian ini adalah 100 orang ibu bekerja di Banda Aceh yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua skala psikologi, yaitu Skala Penerimaan Diri dan Skala Stres Kerja. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0.642 , dengan taraf signifikansi $0.001 (p) < 0.05$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penerimaan diri dengan stres kerja pada ibu yang bekerja di Banda Aceh. Semakin tinggi tingkat penerimaan diri pada ibu bekerja, maka akan semakin rendah tingkat stres kerja yang dialaminya, dan sebaliknya. Berdasarkan hasil tersebut, penerimaan diri dapat menjadi salah satu modal regulasi emosi yang penting bagi ibu bekerja untuk mengurangi tekanan psikologis di lingkungan kerja.

Kata Kunci: Penerimaan Diri, Stres Kerja, Ibu Bekerja.

ABSTRACT

Working mothers face dual challenges in balancing domestic and professional roles, which often triggers job stress. Self-acceptance is presumed to be one of the internal psychological factors that can mitigate this stress level. This study aims to determine the relationship between self-acceptance and job stress among working mothers in Banda Aceh. This study used a quantitative approach with a correlational method. The subjects in this study were 100 working mothers in Banda Aceh, selected using a purposive sampling technique. Data collection was carried out using two psychological scales: the Self-Acceptance Scale and the Job Stress Scale. Data analysis was performed using the Pearson Product Moment correlation technique. The results of the data analysis showed a correlation coefficient value (r) of -0.642 , with a significance level of $0.001 (p) < 0.05$. These results indicate that there is a significant negative relationship between self-acceptance and job stress among working mothers in Banda Aceh. The higher the level of self-acceptance in working mothers, the lower the level of job stress they experience, and vice versa. Based on these results, self-acceptance can serve as an important emotional regulation asset for working mothers to reduce psychological pressure in the work environment.

Keywords: Self-Acceptance, Work Stress, Working Mothers.

Article History:

Received : 06-06-2026

Revised : 13-06-2026

Accepted : 01-07-2026

Published : 20-07-2026

A. LATAR BELAKANG

Penerimaan diri berperan sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu dalam mengelola tekanan. Seseorang dengan penerimaan diri yang baik cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih stabil sehingga tidak mudah mengalami stres kerja. Di Banda Aceh, fenomena ini juga terlihat dari meningkatnya keterlibatan perempuan pada berbagai sektor pekerjaan, seperti aparatur sipil negara, tenaga kesehatan, pendidikan, perdagangan, dan jasa. Berdasarkan data Pemerintah Aceh tahun 2025, jumlah ASN mencapai 27.999 orang dan mayoritas adalah perempuan. Data Badan Pusat Statistik (2024) menunjukkan bahwa, terdapat 39.396 pekerja pada sektor

jasa di wilayah Aceh. Profil Kesehatan Kota Banda Aceh tahun 2022 menunjukkan rasio tenaga kesehatan yang melibatkan banyak perempuan, termasuk bidan dan tenaga medis lainnya di 9 kecamatan. Kondisi ini menunjukkan bahwa jumlah ibu bekerja di Banda Aceh cukup besar dan terus berkembang.

Meningkatnya jumlah ibu bekerja membawa konsekuensi psikologis, salah satunya adalah munculnya stres kerja (Puteri, Anwar & Irdianti, 2024). Hal ini sejalan dengan Robbins dan Judge (2022), stres kerja merupakan kondisi ketika individu menghadapi tuntutan pekerjaan yang melebihi kemampuan, sumber daya, atau kapasitas dirinya sehingga menimbulkan tekanan fisik maupun psikologis. Pada ibu bekerja, stres kerja tidak hanya berasal dari tuntutan pekerjaan, tetapi juga berasal dari konflik antara peran kerja dan peran keluarga. Ibu bekerja dituntut menyelesaikan tugas pekerjaan secara profesional, namun di saat yang sama juga harus mengurus anak, suami, serta tanggung jawab rumah tangga. Apabila tuntutan tersebut berlangsung terus-menerus dan tidak diimbangi kemampuan penyesuaian diri yang baik, maka ibu bekerja rentan mengalami stres kerja.

World Health Organization (WHO, 2020) yang menjelaskan bahwa, stres kerja merupakan respons yang terjadi ketika tuntutan pekerjaan tidak sesuai dengan pengetahuan, kemampuan, atau kebutuhan pekerja, sehingga mengganggu kemampuan individu dalam mengatasi situasi kerja. Stres kerja juga ditemukan pada guru honorer, penelitian yang diteliti oleh Nur dan Alwi (2023) menunjukkan bahwa guru honorer mengalami stres kerja akibat beban kerja tinggi, gaji rendah, kurangnya apresiasi, serta jam kerja padat. Kondisi ini menyebabkan kelelahan, kecemasan, kurang semangat bekerja, dan gangguan tidur. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa perempuan bekerja, khususnya yang telah berstatus ibu, merupakan kelompok yang rentan mengalami stres kerja. Meskipun demikian, tidak semua ibu bekerja mengalami tingkat stres yang sama. Sebagian ibu mampu menghadapi tekanan pekerjaan dan tuntutan keluarga dengan baik, sedangkan sebagian lainnya mengalami stres tinggi. Rahmania dkk. (2021) juga menunjukkan bahwa, meningkatnya tuntutan selama pandemi COVID-19 menyebabkan ibu bekerja mengalami stres pengasuhan yang tinggi karena harus membagi waktu antara pekerjaan dan mendampingi anak belajar di rumah.

Salah satu faktor psikologis yang diduga dapat menurunkan stres kerja adalah penerimaan diri (*self-acceptance*). Penerimaan diri (*self-acceptance*) merupakan kemampuan seseorang untuk menerima dirinya secara utuh, baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki. Menurut Ryff (2022), penerimaan diri ditandai dengan sikap positif terhadap diri sendiri serta mampu menerima pengalaman masa lalu sebagai bagian dari kehidupan.

Berdasarkan penelitian Joshanloo (2024), penerimaan diri merupakan berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, kepuasan hidup, serta kemampuan individu dalam menghadapi tekanan. Seseorang yang mampu menerima dirinya cenderung memiliki kondisi mental yang lebih sehat dan lebih adaptif saat menghadapi stres. Hubungan antara penerimaan diri dan stres tampak pada berbagai penelitian sebelumnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Batsyeba dan Purnama (2023) menunjukkan bahwa penerapan *gratitude journal* mampu meningkatkan *self-acceptance* pada wanita single parent. Peningkatan penerimaan diri membuat individu lebih mampu memaknai tekanan hidup secara positif dan mengurangi beban psikologis. Artinya,

semakin baik penerimaan diri, semakin rendah tekanan psikologis yang dirasakan. Penelitian lain Nur dan Alwi (2023) menunjukkan bahwa penerimaan diri membantu individu menghadapi stres kerja dan tuntutan organisasi. Seseorang yang menerima dirinya dengan baik lebih mampu bertahan menghadapi tekanan pekerjaan dibandingkan individu yang rendah penerimaan diri. Penelitian lainnya Ranansyah dan Sosialita (2023) mengenai ibu bekerja yang memiliki anak *Autism Spectrum Disorder* menunjukkan bahwa ibu mengalami tekanan psikologis tinggi karena harus membagi perhatian antara pekerjaan dan kebutuhan anak. Banyak ibu merasa lelah, tertekan, dan menyalahkan diri sendiri sehingga stres pengasuhan meningkat. Temuan ini memperlihatkan bahwa beban ganda pada ibu bekerja dapat meningkatkan stres apabila tidak diimbangi kondisi psikologis yang sehat.

Untuk mengatasi stres, subjek melakukan berbagai cara seperti mendengarkan musik, mencari ketenangan, serta melakukan refleksi diri untuk memperbaiki kekurangan yang ada. Dukungan dari keluarga, seperti suami dan anak, juga menjadi sumber semangat bagi subjek dalam menghadapi tekanan yang dialami. Dapat ditarik kesimpulan bahwa, ibu yang bekerja rentan mengalami stres kerja akibat tuntutan peran ganda, dan kemampuan penerimaan diri berpengaruh terhadap cara seseorang dalam menghadapi tekanan tersebut. Semakin baik penerimaan diri yang dimiliki, maka semakin mampu individu mengelola stres kerja yang dialami. Oleh Karena itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan penerimaan diri dengan tingkat stres pada ibu yang bekerja di Banda Aceh.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi. Menurut Sugiyono (2022), penelitian korelasional digunakan untuk mengetahui tingkat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Penelitian ini dirancang melalui lima tahapan utama yang sistematis, digambarkan sebagai berikut: Tahap perencanaan yaitu mengidentifikasi fenomena stres pada ibu bekerja, merumuskan masalah, dan menyusun instrumen ukur berupa kuesioner psikologi. Kedua tahap Validasi yaitu menguji coba kuesioner kepada sekelompok kecil ibu bekerja di luar sampel utama untuk memastikan kalimat dalam kuesioner mudah dipahami dan tidak ambigu. Tahap pengumpulan data yaitu menyebarkan kuesioner resmi secara digital kepada para responden yang memenuhi kriteria. Tahap pengolahan data yaitu memeriksa kelengkapan jawaban responden, memberikan skor angka pada setiap jawaban, dan memasukkannya ke dalam program statistik komputer. Tahap pelaporan yaitu menganalisis angka hasil pengolahan data, menerjemahkannya ke dalam kalimat yang mudah dipahami, serta menarik kesimpulan ilmiah.

Subjek Penelitian (Responden): Ibu rumah tangga yang juga aktif bekerja (baik sebagai karyawan, pegawai negeri, maupun wirausaha). Objek Penelitian: Hubungan atau korelasi antara variabel Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*) dan variabel Stres Kerja. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Alpha Cronbach Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,60$ (Ghozali, 2021).

Data dalam penelitian ini dikumpulkan menggunakan skala / kuesioner penerimaan diri. Instrumen pengumpulan data menggunakan dua jenis skala psikologi. Pertama Skala Penerimaan Diri yaitu berisi pernyataan tentang bagaimana ibu

memandang kekurangan dan kelebihan dirinya. Responden memilih jawaban dari pilihan "Sangat Sesuai" hingga "Sangat Tidak Sesuai". Kedua Skala Stres Kerja berisi pernyataan terkait gejala tekanan mental, kecemasan, dan kelelahan akibat beban kerja serta pengasuhan anak.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan pengumpulan data kuesioner dari 100 orang ibu bekerja, data tersebut diolah menggunakan program statistik komputer. Berikut adalah rangkuman angka hasil uji korelasi *Pearson Product Moment*:

Tabel 1. Korelasi

Hubungan Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Nilai Signifikansi
Penerimaan Diri dengan stres kerja	-0,642	0,001

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi menunjukkan angka minus (-0,642). Tanda minus ini mengonfirmasi adanya hubungan terbalik. Artinya, semakin tinggi tingkat penerimaan diri (*self-acceptance*) yang dimiliki oleh seorang ibu bekerja, maka akan semakin rendah tingkat stres yang dialaminya. Sebaliknya, jika penerimaan dirinya rendah, tingkat stresnya akan melonjak tinggi. Hal ini membuktikan bahwa penerimaan diri bukan sekadar faktor pendukung biasa, melainkan memiliki pengaruh yang besar dan nyata dalam meredam stres ibu bekerja. Angka signifikansi menunjukkan 0,001, yang berarti jauh lebih kecil dari batas maksimal 0,05 ($0,001 < 0,05$). Angka ini memberikan kepastian hukum ilmiah bahwa hubungan antara penerimaan diri dan penurunan stres ini nyata terjadi pada kelompok ibu bekerja, bukan sebuah kebetulan atau tebakan belaka.

Fenomena peran ganda (*double burden*) pada ibu bekerja merupakan pemicu utama munculnya tekanan mental. Ibu dituntut untuk profesional di tempat kerja, sekaligus harus menjadi pengasuh yang sempurna di rumah. Ketika tuntutan ini tidak sejalan dengan realita di lapangan (misalnya anak sakit saat ada rapat penting), muncullah celah stres yang besar. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa penerimaan diri (*self-acceptance*) bertindak sebagai "rem darurat" atau perisai mental bagi ibu bekerja (Apreviadizy & Puspitacandri 2014). Ibu yang memiliki penerimaan diri yang tinggi sadar betul bahwa waktu dan energi mereka terbatas. Mereka tidak memaksa diri untuk menjadi *superwoman* yang tanpa cela. Mereka bisa menerima bahwa rumah tidak harus selalu rapi setiap saat atau anak sesekali boleh makan makanan siap saji tanpa merasa gagal menjadi seorang ibu (Savitri & Herdajani, dalam Yudiati, 2023). Menurut Asy-Syifa & Mustikasari (2023) stres sering kali muncul bukan karena beban kerjanya, melainkan karena penilaian negatif terhadap diri sendiri ("Saya bukan ibu yang baik karena meninggalkan anak bekerja"). Penerimaan diri memotong rantai pikiran negatif tersebut dan mengubahnya menjadi dialog diri yang lebih ramah dan penuh kasih sayang (*self-compassion*). Ketika seorang ibu mampu menerima situasi hidupnya secara objektif, tubuh dan pikiran tidak akan mudah masuk ke dalam mode panik (*fight or flight*). Dampak positifnya, mereka menjadi lebih tenang dalam membagi fokus antara menyelesaikan target pekerjaan kantor dan mendampingi tumbuh kembang anak di

rumah. Sebaliknya, data di lapangan juga menunjukkan bahwa ibu dengan penerimaan diri yang rendah cenderung memendam rasa bersalah yang kronis. Rasa bersalah inilah yang perlahan menguras energi emosional hingga memicu kejenuhan ekstrem (*burnout*), yang jika dibiarkan dapat merusak keharmonisan hubungan dengan suami maupun anak.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara penerimaan diri dengan tingkat stres pada ibu yang bekerja di Banda Aceh. Kontribusi utama dari penelitian ini terletak pada proses eksplorasi langsung terhadap dinamika psikologis ibu bekerja, yang menjembatani teori kesehatan mental dengan realita kehidupan domestik-profesional wanita modern. Melalui aktivitas pendekatan kuantitatif yang melibatkan pengumpulan data riil dari para ibu yang aktif membagi peran setiap hari, penelitian ini berhasil memetakan bagaimana pikiran dan cara pandang seseorang terhadap dirinya sendiri (*self-acceptance*) bekerja sebagai tameng pertahanan mental utama.

Proses penelitian ini membuktikan bahwa penurunan tingkat stres pada ibu bekerja tidak selalu bergantung pada pengurangan beban kerja eksternal atau penyediaan fasilitas luar, melainkan pada penguatan kapasitas psikologis internal. Aktivitas studi ini memperlihatkan proses bagaimana berdamai dengan keterbatasan diri dan melepaskan standar "ibu sempurna" secara sadar dapat memutus rantai kepanikan emosional, sehingga ibu dapat berfungsi secara optimal baik di lingkungan kantor maupun di dalam rumah tangga.

Saran dari penelitian ini mencakup beberapa aspek penting yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan nyata, antara lain: Menjadi panduan reflektif yang mengubah cara pandang para ibu agar lebih ramah terhadap diri sendiri (*self-compassion*). Hasil aktivitas ini memberikan kebebasan emosional bagi ibu untuk menerima bahwa kelelahan atau rumah yang berantakan bukanlah simbol kegagalan, sehingga menurunkan risiko kejenuhan ekstrem (*burnout*). Dampak Bagi Ekosistem Keluarga: Penerimaan diri yang menciptakan stabilitas emosional pada ibu secara langsung membentuk lingkungan rumah yang lebih positif. Hal ini berdampak pada penurunan *parenting stress* (stres pengasuhan), yang secara berantai meningkatkan kualitas hubungan dengan suami serta mendukung tumbuh kembang anak dalam suasana yang minim tekanan. Dampak Praktis Klinis & Komunitas: Penelitian ini dapat digunakan oleh praktisi psikologi, konselor keluarga, maupun komunitas perempuan sebagai acuan dasar dalam merancang program intervensi kesehatan mental, modul pelatihan resiliensi, atau *support group* yang berfokus pada penguatan aspek penerimaan diri bagi wanita pekerja.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Apreviadizy, P., & Puspitacandri, A. (2014). Perbedaan stres ditinjau dari ibu bekerja dan ibu tidak bekerja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 9(1), 58–65.
- Asy-Syifa, F. D., & Mustikasari. (2023). Hubungan antara resiliensi dan stres pengasuhan pada ibu yang bekerja selama pandemi COVID-19. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 8(2), 73-87.
- Badan Pusat Statistik. (2024). Keadaan angkatan kerja Indonesia 2024. Jakarta: Badan Pusat Statistik.

- Batsyeba. A. dan Purnama. A. L. (2023). Penerapan gratitude journal untuk meningkatkan self-acceptance pada wanita single parent. *Jurnal Psikomuda Connectedness*, 6(2), 77–89.
- Dewi. O.M.S. (2023). The Relationship between Hardiness Personality and Husband's Social Support with Mother's Parenting Stress in Dealing with Children's Disruptive Behavior. *Journal Proseding*. DOI: <https://doi.org/10.11594/nstp.2023.3521>
- Ghozali, I. (2021). Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26 (10th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Joshanloo, M. (2024). Self-acceptance and psychological well-being: A cross-cultural perspective. *Journal of Happiness Studies*, 25(2), 311–329.
- Nur. Y. M dan Alwi M (2023). Hubungan psychological wellbeing dengan stres kerja guru honorer SMA sederajat di Kecamatan Bulukumpa. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 7(1), 55–67.
- Pemerintah Aceh. (2025). Data aparatur sipil negara Pemerintah Aceh tahun 2025. Banda Aceh: Pemerintah Aceh.
- Puteri, N. A. B., Anwar, H., & Irdianti, I. (2024). Pengaruh Konflik Peran Ganda Dan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Kerja Pada Ibu Yang Bekerja. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(2).
- Rahmania, F. A., Anisa, S. N., & Nurtjahjo, F. E. (2021). Penerimaan dan penolakan terhadap anak dalam mempengaruhi stres pada ibu yang sedang bekerja selama pandemi COVID-19. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 3, 60.
- Ranansyah, S. E., & Sosialita, T. D.. (2023). Peran *self-acceptance* terhadap stres pengasuhan pada ibu bekerja dengan anak Autism Spectrum Disorder. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 101–112.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2022). *Organizational behavior* (18th ed.). Harlow: Pearson Education.
- Ryff, C. D. (2022). Psychological well-being revisited: Advances in the science of self-acceptance and human flourishing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 123(4), 789–803.
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- World Health Organization. (2020). Mental health at work. Geneva: WHO.