Borneo Nursing Journal (BNJ)
Volume 8, Nomor 2, Tahun 2026, Halaman 8602-8609 P-ISSN: 2685-5054
https://bnj.akys.ac.id/BNJ E-ISSN: 2654-8453

Hubungan Beban Kerja Rumah Tangga dengan Tingkat Stres pada Ibu Rumah Tangga Usia Produktif di Desa Timu Kecamatan Remboken Kabupaten Minahasa

Gracella Della Miguel Tielung[1], Agusteivie Albert Jefta Telew[2], Tika Bela Sari[3]
[1,2,3]Universitas Negeri Manado
Email: gracelladellatielung@gmail.com

Abstrak

Stres merupakan respons alami tubuh dan pikiran seseorang terhadap perubahan atau tekanan yang memerlukan penyesuaian diri, setiap kondisi dapat ditunjukkan melalui berbagai reaksi, baik dalam bentuk gejala fisik maupun emosional. Salah satu kelompok yang rentan mengalami stres adalah ibu rumah tangga yang sering menghadapi tuntutan tugas harian seperti memasak, membersihkan rumah, merawat anak, dan mengelola keuangan keluarga yang dapat menimbulkan kelelahan fisik dan mental. Tujuan: Untuk Mengetahui Hubungan Beban Kerja Rumah Tangga dengan Tingkat Stres pada Ibu Rumah Tangga Usia Produktif di Desa Timu Kec. Remboken Kab. Minahasa. Metode: Penelitian ini menggunakan Desain Kuantitatif Analitik Korelasional dengan Pendekatan *Cross-Sectional*. Sampel berjumlah 70 responden ibu rumah tangga dengan pemilihan sampel menggunakan Teknik *Purposive Sampling*. Analisis data menggunakan Uji Korelasi *Spearman Rank*. Hasil: Sebagian besar responden memiliki beban kerja rumah tangga berat sebanyak 59 responden (84,3%), Sedangkan tingkat stres terbanyak berada pada kategori sedang 45 responden (64,3%) dan berat 20 responden (28,6%). Hasil uji korelasi *spearman* menunjukkan hubungan yang signifikan antara beban kerja rumah tangga dan tingkat stres (p = 0.002; r = 0.370). Kesimpulan: Terdapat Hubungan yang Signifikan Antara Beban Kerja Rumah Tangga dengan Tingkat Stres pada Ibu Rumah Tangga Usia Produktif di Desa Timu Kec. Remboken Kabupaten Minahasa. Upaya promotif kesehatan mental, memberikan edukasi mengenai manajemen stres, serta mengadakan penyuluhan atau program pendampingan bagi ibu rumah tangga untuk membantu mengurangi dampak beban kerja rumah tangga terhadap tingkat stres.

Kata Kunci: Beban Kerja Rumah Tangga, Ibu Rumah Tangga, Tingkat Stres

Abstract

Stress is a natural response of a person's body and mind to changes or pressures that require adjustment. Every condition can be manifested through various reactions in the form of both physical and emotional symptoms. One group that is vulnerable to stress is housewives, who often face the demands of daily tasks such as cooking, Cleaning the house, caring for children, and managing family finances, which can lead to physical and mental fatigue. Objective: To determine the relationship between household workload and stress levels among productive-age housewives in Timu Village, Remboken District, Minahasa Regency. Method: This study used a quantitative analytic correlational design with a Cross-Sectional approach. The sample consisted of 70 housewife respondents selected using the Purposive Sampling technique. Data analysis was performed using the Spearman Rank correlation test. Results: The majority of respondents had a heavy household workload, totaling 59 respondents (84,3%). Meanwhile, the most common stress levels were in the moderate category (45 respondents, 64,3%) and the severe category (20 respondents, 28,6%). The Spearman correlation test results showed a significant relationship between household workload and stress levels (p = 0.002; r = 0.370). Conclusion: There is a significant relationship between household workload and stress levels among productive-age housewives in Timu Village, Remboken District, Minahasa Regency. Promotive efforts for mental health, education on stress management, and the implementation of counseling or mentoring programs for housewives are recommended to help reduce the impact of household workload on stress levels.

Keywords: Household Workload, Houewives, Stress Levels

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu komponen penting yang menentukan kualitas hidup manusia. Namun dalam kenyataannya masih sering diabaikan atau bahkan dianggap tabu untuk dibicarakan secara terbuka (Suarjana *et al.* 2024). Stres sebagai respons fisik dan emosional terhadap perubahan dalam lingkungan yang menuntut adanya proses penyesuaian diri (Saroinsong *et al.* 2024).

Peran perempuan dalam masyarakat telah mengalami transformasi signifikan seiring berjalannya waktu terutama dalam konteks ibu rumah tangga. Salah satu kelompok yang rentan mengalami stres adalah ibu rumah tangga yang sering menghadapi tuntutan tugas harian seperti memasak, membersihkan rumah, merawat anak, dan mengelola keuangan keluarga yang dapat menimbulkan kelelahan fisik dan mental. Beban Kerja Rumah Tangga merupakan seluruh rangkaian aktivitas domestik yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan keluarga baik pekerjaan fisik maupun nonfisik, (UNECE, 2018). Stres dalam bekerja dapat dipahami sebagai ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan individu untuk memenuhinya, yang mengakibatkan munculnya ketegangan melalui reaksi fisik dan emosional (Suarjana *et al.* 2022).

Berdasarkan Data Survei *Ceoworld Magazine* tahun 2025, Indonesia memperoleh skor stres publik 51,64 dari 100, menempati peringkat ke-119 dari 197 negara, di mana nilai semakin tinggi mencerminkan tingkat stres yang semakin rendah yang dipicu oleh tekanan ekonomi serta beban peran dan domestik (*Ceoworld Magazine*, 2025). Data dari laporan Kesehatan Nasional Kementrian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa daerah pedesaan menyumbang 70% kasus gangguan kesehatan mental terkait beban kerja, dengan akses terapi yang hanya 20% dari populasi (Kemenkes RI, 2022). Badan Pusat Statistik 2024 Menunjukkan bahwa di Kabupaten Minahasa, populasi ibu rumah tangga usia produktif mencapai sekitar 35% dari total wanita, dengan tingkat partisipatif angkatan kerja perempuan yang relatif rendah akibat beban domestik (BPS Minahasa, 2024).

Desa Timu merupakan salah satu pedesaan di Kecamatan Remboken Kabupaten Minahasa yang memiliki data jumlah penduduk sebanyak 764 jiwa yang terdiri dari 372 perempuan dan 392 laki-laki (BPS Minahasa, 2025). Dari hasil survei awal yang dilakukan di Desa Timu, Sebagian besar penduduk di Desa Timu bekerja secara acak laki-laki maupun perempuan bekerja di sektor pertanian, perkebunan, pekerjaan harian lepas serta usaha kecil rumah tangga. Harapan hidup sehat dapat ditingkatkan melalui upaya mewujudkan kesetaraan gender, dimana laki-laki dan perempuan memiliki kesempatan yang setara dalam berpartisipasi di dunia pekerjaan, serta memiliki kekuatan yang seimbang dalam ranah ekonomi (Ningsih *et al.* 2024). Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan bahwa beban kerja yang dilakukan secara terus-menerus dengan waktu istirahat yang minim dan beban pikiran yang berat dapat diduga berkaitan dengan terjadinya stres pada ibu rumah tangga di Desa Timu. Berdasarkan kondisi tersebut, maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Beban Kerja Rumah Tangga dengan Tingkat Stres pada Ibu Rumah Tangga Usia Produktif di Desa Timu Kecamatan Remboken Kabupaten Minahasa".

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan Penelitian Kuantitatif dengan Desain Analitik Korelasional menggunakan pendekatan *Cross-Sectional*. Penelitian bertujuan untuk mengetahui Hubungan Beban Kerja Rumah Tangga dengan Tingkat Stres pada Ibu Rumah Tangga Usia Produktif di Desa Timu Kecamatan Remboken Kabupaten Minahasa.

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Timu, Kecamatan Remboken, Kabupaten Minahasa, pada 25 Mei sampai 15 Juni 2026. Populasi penelitian adalah seluruh perempuan yang telah menikah (ibu rumah tangga) di Desa Timu, yaitu 222 orang berdasarkan data pemerintah desa.

Sampel berjumlah 70 responden ibu rumah tangga yang dipilih menggunakan teknik *Purposive Sampling.*

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang terdiri atas Karakteristik Responden (umur, jumlah anak, lama menjadi ibu rumah tangga, dan pendapatan keluarga rata-rata per bulan) diperoleh dari bagian identitas kuesioner. Beban kerja rumah tangga (18 Pertanyaan Skala Likert). Tingkat stres diukur dengan menggunkan *Perceived Stress Scale-10 (PSS-10)* yang dikembangkan oleh Cohen *et al.*

Data diolah melalui tahap *Editing, Coding, Data Entry,* dan *Cleaning*. Menggunakan Analisis *Univariat* untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase setiap variabel, serta Analisis *Bivariat* menggunakan Uji Korelasi *Spearman Rank* dengan tingkat *signifikansi* α = nilai $p < 0,05$ Menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara variabel beban kerja rumah tangga dan Tingkat stres.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1). Uji Analisis *Univariat*

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi *(n)*	Persentase (%)
41-50 Tahun	32	45,7%
51-60 Tahun	25	35,7%
31-40 Tahun	6	8,6%
21-30 Tahun	4	5,7%
61-65 Tahun	3	4,3%
Total	**70**	**100%**

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada kelompok usia 41-50 Tahun, yaitu sebanyak 32 orang (45,7%), sedangkan kelompok usia paling sedikit adalah 61-65 Tahun, yaitu 3 Orang (4,3%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Anak

Jumlah Anak	Frekuensi *(n)*	Persentase (%)
2	24	34,3 %
3	14	20,0%
1	11	15,7%
5	8	11,4%
4	7	10,0%
6	5	7,1%
0	1	1,4%
Total	**70**	**100%**

Berdasarkan karakteristik responden pada tabel 2 diketahui bahwa dari total 70 responden, sebagian besar yang memiliki 2 orang anak, yaitu sebanyak 24 responden (34,3%), dan jumlah responden yang paling sedikit adalah 5 orang responden (7,1%) yang memiliki 6 orang anak, diikuti responden yang tidak memiliki anak 1 orang (1,4%) responden.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menjadi Ibu Rumah Tangga

Lama Menjadi Ibu Rumah Tangga	Frekuensi *(n)*	Persentase (%)
21-30 Tahun	32	45,7%
31-40 Tahun	22	31,4%

Lama Menjadi Ibu Rumah Tangga	Frekuensi *(n)*	Persentase (%)
11-20 Tahun	10	14,3%
1-10 Tahun	6	8,6%
Total	**70**	**100%**

Berdasarkan karakteristik responden pada tabel 3 diketahui bahwa dari total 70 responden ibu rumah tangga, sebagian besar yaitu, 32 orang (45,7%) telah menjalankan peran sebagai ibu rumah tangga selama 21-30 tahun. Selanjutnya sebanyak 22 orang (31,4%) selama 31-40 tahun, 10 orang (14,3%) selama 11-20 tahun, dan yang paling sedikit yaitu 6 orang (8,6%) baru berperan selama 1-10 tahun.

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendapatan Keluarga Rata-rata Per-Bulan

Pendapatan Keluarga Rata-Rata Per-Bulan	Frekuensi *(n)*	Persentase (%)
< Rp 4.000.000	44	62,9%
Rp 4.000.000-Rp 5.000.000	18	25,7%
Rp 5.000.000-Rp 7.000.000	4	5,7%
≥ Rp 7.000.000	4	5,7%
Total	**70**	**100%**

Berdasarkan Tabel 4 diketahui Pendapatan Keluarga Rata-Rata Per-Bulan menunjukkan bahwa kategori < Rp 4.000.000 merupakan kelompok responden terbanyak, yaitu sebanyak 44 orang (62,9%). Sementara itu, kategori pendapatan Rp 5.000.000-Rp 7.000.000 dan ≥Rp 7.000.000 merupakan kelompok responden dengan jumlah paling sedikit, masing-masing sebanyak 4 orang (5,7%).

Tabel 5. Kategori Beban Kerja Rumah Tangga

Kategori Beban Kerja Rumah Tangga	Frekuensi *(n)*	Persentase (%)
Berat	59	84,3%
Sedang	11	15,7%
Ringan	0	0,0%
Total	**70**	**100%**

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa dari 70 Responden, mayoritas berada pada kategori beban kerja rumah tangga Berat yaitu sebanyak 59 orang (84,3%). Sementara itu, responden yang memiliki beban kerja rumah tangga dengan kategori sedang sebanyak 11 orang (15,7%), dan yang tidak terdapat responden yang berada pada kategori ringan (0%).

Tabel 6. Kategori Tingkat Stres

Kategori Tingkat Stres	Frekuensi *(n)*	Persentase (%)
Stres Sedang	45	64,3%
Stres Berat	20	28,6%
Stres Ringan	5	7,1 %
Total	**70**	**100%**

Berdasarkan Tabel 6 diketahui dari 70 responden ibu rumah tangga, Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu rumah tangga yang berada di Desa Timu mengalami stres sedang, yaitu sebanyak 45 orang (64,3%). Responden yang mengalami stres berat sebanyak 20 orang (28,6%), sedangkan responden dengan tingkat stres ringan hanya sebanyak 5 orang (7,1%).

2). Uji Analisis *Bivariat*

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Spearman

Variabel	Koefisien Korelasi	Nilai *Sig.*	Keterangan
Beban Kerja Rumah Tangga	0,370	0,002	Terdapat Hubungan yang Signifikan
Tingkat Stres	0,370	0,002	Terdapat Hubungan yang Signifikan

Berdasarkan Tabel 7 diketahui nilai koefisien korelasi sebesar 0,370 dengan nilai signifikansi 0,002. Karena nilai signifikansi lebih < 0,05 maka hipotesis penelitian diterima. Ini menunjukkan bahwa Terdapat Hubungan yang Signifikan Antara Beban Kerja Rumah Tangga dengan Tingkat Stres pada Ibu Rumah Tangga di Desa Timu.

B. Pembahasan

1). Analisis *Univariat*

(a). Kategori Beban Kerja Rumah Tangga

Berdasarkan penelitian terhadap 70 ibu rumah tangga di Desa Timu, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki beban kerja rumah tangga dalam kategori berat, yaitu sebanyak 59 responden (84,3%). Selanjutnya, sebanyak 11 responden (15,7%) berada dalam Kategori sedang dan tidak terdapat responden yang berada dalam Kategori ringan. Menunjukkan bahwa sebagian besar Ibu Rumah Tangga di Desa Timu merasakan tuntutan pekerjaan rumah tangga yang tinggi. Beban kerja rumah tangga dalam penelitian ini mencakup beban pikiran, beban fisik, waktu kerja, kemampuan menyelesaikan pekerjaan, tingkat usaha, serta respons emosional ketika menjalankan tugas domestik.

Berdasarkan survei yang telah dilakukan pada Ibu Rumah Tangga di Desa Timu bahwa beban kerja yang mereka lakukan dilaksanakan secara terus-menerus dengan waktu istirahat yang minim dan beban pikiran yang berat. Sebagian besar beban pikiran berkaitan dengan kondisi ekonomi keluarga yang katanya berpenghasilan yang tidak menentu dan banyak kebutuhan yang harus dipenuhi. Teori *Role Strain* oleh *Goode 1960* dalam penelitian ilmiah *"A Theory of Role Strain*", yang menyatakan bahwa individu dapat mengalami kesulitan ketika berbagai tuntutan peran melebihi keterbatasan, waktu, tenaga, dan sumber daya yang dimiliki.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahmad dan Aulia (2026) melalui pendekatan kualitatif fenomenologi menemukan bahwa pekerjaan rumah tangga yang berulang, serta berlangsung tanpa batas waktu menjadi salah satu faktor utama penyebab stres pada ibu rumah tangga. Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad dan Aulia juga menggambarkan bahwa rutinitas sehari-hari seperti memasak, mencuci, membersihkan rumah, dan mengasuh anak secara bersamaan menyebabkan kelelahan fisik dan emosional yang berkepanjangan. Owoo & Lambon-Quayefio (2021) juga menyatakan bahwa perempuan yang memiliki beban kerja rumah tangga yang tinggi cenderung mengalami peningkatan stres dan gangguan kesehatan mental dengan beban kerja domestik yang berat terutama tanpa dukungan dari keluarga berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis perempuan.

(b). Kategori Tingkat Stres

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 70 Responden sebanyak 45 orang (64,3%) mengalami stres dalam kategori sedang. Responden yang mengalami stres berat sebanyak 20 orang (28,6%), sedangkan responden dengan tingkat stres ringan hanya sebanyak 5 orang (7,1%). Menunjukkan bahwa sebagian besar Ibu Rumah Tangga di Desa Timu mengalami tekanan psikologis dalam kategori sedang. yang menunjukkan bahwa Ibu Rumah Tangga di Desa Timu merasakan adanya tekanan dalam kehidupan sehari-hari, tetapi tekanan tersebut belum sepenuhnya berada pada kategori berat.

Sebagian Ibu Rumah Tangga di Desa Timu masih memiliki kemampuan untuk menjalankan aktivitas dan menghadapi tuntutan rumah tangga, meskipun mengalami tuntutan bahwa terdapat faktor yang membantu ibu rumah tangga dalam mengelola tekanan sehingga tidak langsung mengalami stres berat. Tingkat stres sedang pada Ibu Rumah Tangga di Desa Timu dapat dikaitkan dengan kemampuan ibu dalam mengelola kecerdasan emosional yang dapat membantu Ibu di Desa Timu mengenali, memahami, dan mengatur perasaan ketika menghadapi tuntutan peran domestik, Putri dkk (2022) menemukan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah konflik peran ganda yang dialami. Dewi dkk (2024) juga menunjukkan bahwa semakin baik regulasi emosi pada ibu rumah tangga, semakin rendah tingkat stres yang dialami. Regulasi emosi yang baik dapat membantu ibu di Desa Timu mengatur perasaan sehingga tekanan dari beban kerja rumah tangga tidak berkembang menjadi stres berat. Kecerdasan emosional berhubungan signifikan dengan kemampuan coping stres pada ibu yang bekerja. Semakin tinggi kecerdasan emosional, semakin baik kemampuan individu dalam mengelola stres (Palupi, 2023)

3). Analisis *Bivariat*

Hubungan Beban Kerja Rumah Tangga dengan Tingkat Stres pada Ibu Rumah Tangga Usia Produktif di Desa Timu Kec. Remboken Kab. Minahasa

Berdasarkan Hasil Uji Korelasi Spearman, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,370 dengan nilai signifikansi sebesar 0,002 karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 yaitu, 0,002 < 0,05. Sehingga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Beban Kerja Rumah Tangga dengan Tingkat Stres pada Ibu Rumah Tangga Usia Produktif di Desa Timu. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,370 menunjukkan bahwa Hubungan Beban Kerja Rumah Tangga dengan Tingkat Stres bersifat positif dengan kekuatan rendah.

Hubungan bersifat positif karena beban kerja rumah tangga melibatkan berbagai tuntutan, baik fisik, mental maupun waktu. Ibu Rumah Tangga di Desa Timu tidak hanya melakukan pekerjaan seperti memasak, mencuci, membersihkan rumah dan merawat anak, tetapi juga harus merencanakan berbagai kebutuhan keluarga, mengatur pengeluaran serta memastikan berbagai tanggung jawab rumah tangga dapat diselesaikan. Sejalan dengan Teori Transaksional Stres Dan Coping oleh Lazarus Dan Folkman (1984) bahwa stres muncul ketika individu menilai bahwa tuntutan dari lingkungan melebihi sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya. Pekerjaan rumah tangga dapat menjadi sumber tekanan, berdasarkan survei awal bahwa Ibu di Desa Timu merasa tuntutan pekerjaan, keterbatasan waktu, kondisi ekonomi, dan tanggung jawab keluarga melebihi kemampuan yang mereka miliki.

Setiap ibu Rumah Tangga di Desa Timu memiliki kemampuan adaptasi yang berbeda dalam menghadapi pekerjaan rumah tangga. penelitian yang dilakukan oleh Osinuga dkk (2021) menunjukkan bahwa pengalaman kerja domestik perempuan mencakup tuntutan fisik dan psikososial, tetapi dampaknya berkaitan dengan dukungan sosial dan kontrol terhadap pekerjaan. Wakai dkk (2023) juga mejelaskan bahwa dukungan keluarga dan strategi koping dapat membantu ibu menghadapi berbagai tekanan, termasuk tanggung jawab pengasuhan dan masalah ekonomi. Penelitian yang dilakukan oleh Arbiansyah dkk (2025) yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan lingkungan sosial berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres ibu rumah tangga tidak bekerja dengan kontribusi sebesar 70,9%. Dukungan keluarga memilik pengaruh yang lebih besar dibandingkan lingkungan sosial.

Penelitian yang disebutkan diatas juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Fadilahasanah dkk (2024) yang mengkaji fenomena *burnout* ibu rumah tangga melalui pendekatan kuantitatif, Studi berbasis stres dan dukungan sosial, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi stres yang dirasakan ibu rumah tangga maka akan semakin tinggi juga ibu yang mengalami *burnout* dalam menjalani tanggung jawab serta peran dalam mengasuh anak, serta tugas rumah tangga sehari-hari yang membuat ibu rumah tangga rentan terhadapt stres.

Sehingga secara keseluruhan berdasarkan hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa Terdapat Hubungan yang Signifikan Antara Beban Kerja Rumah Tangga dengan Tingkat Stres pada Ibu Rumah Tangga Usia Produktif di Desa Timu Kecamatan Remboken Kabupaten Minahasa.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Beban Kerja Rumah Tangga dengan Tingkat Stres pada Ibu Rumah Tangga Usia Produktif di Desa Timu Kecamatan Remboken Kabupaten Minahasa yang melibatkan 70 Responden Ibu Rumah Tangga sebagai sampel, dapat disimpulkan sebagai berikut:

a. Mayoritas Ibu Rumah Tangga di Desa Timu berada dalam kondisi beban kerja yang berat sebanyak 59 orang (84,3%), kategori sedang 11 orang (15,7%) dan tidak terdapat responden yang berada pada kategori Ringan (0%);
b. Mayoritas Ibu Rumah Tangga yang berada di Desa Timu mengalami stres sedang, yaitu sebanyak 45 orang (64,3%). Responden yang mengalami Stres Berat sebanyak 20 orang (28,6%), sedangkan Responden dengan Tingkat Stres Ringan hanya sebanyak 5 orang (7,1%);
c. Terdapat hubungan yang signifikan antara Beban Kerja Rumah Tangga dengan Tingkat Stres pada Ibu Rumah Tangga Usia Produktif di Desa Timu (p = 0,002) dengan demikian Hipotesis penelitian H_1 Diterima dan H_0 Ditolak.

5. DAFTAR PUSTAKA

[1]. Ahmad, M., & Aulia, A, A. (2026). Faktor yang Mempengaruhi Stres pada Ibu Rumah Tangga. Indonesian Journal of Multidisciplinary on Social and Technology, 4(2), 1826-1834.
[2]. Arbiansyah, T.P.T., Palupi, T.N., & Tobing, O. (2025). Peran Dukungan Keluarga Dan Lingkungan Sosial Dalam Mengurangi Tingkat Stres Ibu Rumah Tangga Tidak Bekerja. Jurnal Abdimas, 12(1).
[3]. Badan Pusat Statistik Kabupaten Minahasa. (2024). Statistik Daerah Kabupaten Minahasa 2024 (Vol. 13).
[4]. Badan Pusat Statistik Kabupaten Minahasa. (2025). Statistik Daerah Kabupaten Minahasa 2025. Tondano: BPS Kabupaten Minahasa.
[5]. *Ceoworld Magazine*. (2025, January 13). Ranked: The World's Most and Least Stressed Countrie, 2025.
[6]. Dewi, S.A., Winarni, L. M., & Pratiwi, A. (2024). Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Stres pada Ibu Rumah Tangga. JMM (Journal of Midwifery Madani), 1(1).
[7]. Fadilahasanah, S., Dimala, C. P., & Maulidia, A. S. (2024). Fenomena *Burnout* Ibu Rumah Tangga: Studi Berbasis Stres Dan Dukungan Sosial. Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K), 5(3), 639-647.
[8]. Kemenkes RI. (2022). Laporan Kesehatan Nasional 2022: Gangguan Kesehatan Mental pada Wanita. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
[9]. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, And Coping. Springer Publishing Company.
[10]. Ningsih, A. P., Sari, T. B., & Indirwan, D. (2024). Leave No One Behind: Potential Solution for Gender Equality. Journal of Public Health, 46(3), e603. https://doi.org/10.1093/pubmed/fdae004
[11]. Osinuga, A., Janssen, B., Fethke, N. B., Story, W. T., Imaledo, J.A., & Baker, K. K. (2021) Understanding Rural Women's Domestic Work Experiences (DWE) In Ibadan, Nigeria, Developmen of A Measurement Tool Using Confirmatory Factor Analysis. International Joural of Environmental Research and Public Health, 18(21), 11043.

[12]. Owo, N. S., & Lambon-Quayefio, M. P. (2021). Mixed Methods Exploration of Women's Domestic Work, Childcare and Effects on Their Mental Health. Plos One, 16(2).
[13]. Palupi, D. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Dan Kecerdasan Emosional dengan Coping Stres pada Ibu yang Bekerja [Skripsi, Universitas Muria Kudus].
[14]. Putri, Y.A, Hasneli, & Arlotas, R.K. (2022). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Konflik Peran Ganda Ibu Bekerja Saat Pandemi Covid-19 di Kecamatan Iv Kotor Aur Malintang. Jops: Journal of Psychological Students, 1(2), 1-9.
[15]. Saroinsong, G., Telew, A., & Tombokan, V. (2024). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Kelompok Resiko Tinggi Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kumelembuai. JIKMA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado, 3(2), 224–231. https://doi.org/10.64418/jikma.v3i2.144
[16]. Suarjana, I. W. G., Sudirham, Mahulae, P. S., Silaban, R. A., & Parhusip, B. R. (2024). Artificial intelligence chatbots for mental wellness: A matter of pragmatism, not idealism. Journal of Public Health, 46(2), e300–e301. https://doi.org/10.1093/pubmed/fdad228
[17]. Suarjana, I. W. G., Syam, S., Parhusip, B. R., & Palilingan, R. A. (2022). Analisis Gejala Stress Kerja pada Saat Work from Home. Prosiding Serina, 2(1), 147–152. https://doi.org/10.24912/pserina.v2i1.18522.
[18]. United Nations Economic Commission for Europe. (2018). Guide On Vuluing Unpaid Household Service Work. UNECE.
[19]. Wakai, H., Nawa, N., Yamaoka, Y., & Fujiwara, T. (2023). Stressors And Coping Strategies Among Single Mothers During the Covid-19 Pandemic. Plos One, 18(3), E0282387.