

**KONTRIBUSI *SOCIAL COMPARISON* DI MEDIA SOSIAL
PADA *PARENTING STRESS* IBU RUMAH TANGGA
GENERASI Z**

SKRIPSI



Oleh
FADHILAH AULIA FIKRI
NIM 200401110283

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2025**

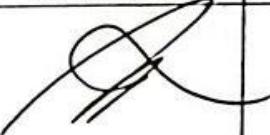
LEMBAR PERSETUJUAN
KONTRIBUSI SOCIAL COMPARISON DI MEDIA SOSIAL
PADA PARENTING STRESS IBU RUMAH TANGGA
GENERASI Z

SKRIPSI

Oleh

Fadhilah Aulia Fikri
NIM. 200401110283

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si NIP. 197804292006041001		6 / 2025 II
Dosen Pembimbing 2 Prof. Dr. Novia Solichah, M.Psi NIP. 199406162019082001		6 / 2025 II

Malang, 6 November 2025



**KONTRIBUSI SOCIAL COMPARISON DI MEDIA SOSIAL
PADA PARENTING STRESS IBU RUMAH TANGGA
GENERASI Z**

SKRIPSI

oleh

Fadhilah Aulia Fikri
NIM. 200401110283

telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Pengaji Skripsi

dalam Majelis Sidang Skripsi pada tanggal 5 Desember 2025

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Ketua Penguji Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si NIP. 197804292006041001		15 / 2025 12
Sekretaris Penguji Dr. Novia Solichah, M.Psi NIP. 199406162019082001		15 / 2025 12
Penguji Utama Dr. Mohammad Mahpur, M.Si NIP. 197605052005011003		15 / 2025 12

Disahkan oleh,



NOTA DINAS

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul :

KONTRIBUSI SOCIAL COMPARISON DI MEDIA SOSIAL PADA PARENTING STRESS IBU RUMAH TANGGA GENERASI Z

Yang ditulis oleh :

Nama : Fadhilah Aulia Fikri

NIM : 200401110283

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diajukan dalam sidang ujian skripsi.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Malang, 6 November 2025

Dosen Pembimbing 1


Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si.
NIP. 197804292006041001

NOTA DINAS

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul :

KONTRIBUSI SOCIAL COMPARISON DI MEDIA SOSIAL PADA PARENTING STRESS IBU RUMAH TANGGA GENERASI Z

Yang ditulis oleh :

Nama : Fadhilah Aulia Fikri
NIM : 200401110283
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diajukan dalam sidang ujian skripsi.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Malang, 6 November 2025

Dosen Pembimbing 2


Prof. Dr. Novia Solichah, M.Psi.
NIP. 199406162019082001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fadhilah Aulia Fikri

NIM : 200401110283

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **KONTRIBUSI SOCIAL COMPARISON DI MEDIA SOSIAL PADA PARENTING STRESS IBU RUMAH TANGGA GENERASI Z** adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang,

Penulis,



Fadhilah Aulia Fikri

NIM. 200401110283

MOTTO

“Hidup memang tidak menjanjikan kemudahan. Tapi Allah menjamin bahwa setiap kesulitan, satu paket dengan kemudahannya”.

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan (QS. Al-Insyiroh : 5)

PERSEMBAHAN

Puji Syukur ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah serta nikmat sehat-Nya sehingga selama proses penyelesaian skripsi ini saya mampu menyelesaikan penelitian ini dengan lancar. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang syafaatnya selalu menjadi harapan seluruh umat manusia di akhirat kelak. Pertama, skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri, Fadhilah Aulia Fikri. Terima kasih atas segala perjuangannya yang sudah mau sabar dan bersusah payah demi bertanggung jawab dan terus berusaha untuk memperjuangkan apa yang telah dipilih untuk diselesaikan.

Untuk kedua orang tua saya, terimakasih banyak Bapak Taufik dan Ibu Maria Ulfa yang sudah memberikan dukungan baik moral maupun materil, dan dengan untaian do'a nya yang selalu mengiringi setiap langkah putri kecilnya. Tak lupa, untuk mertua sebagai orang tua kedua saya, Bapak Abdul Halim dan Ibu Rahmi Azizah yang kerap memberikan dukungan, fasilitas, dan bantuan dalam menjaga anak-anak selama saya menyelesaikan studi di Malang. Semoga Allah ganti dengan pahala dan kebaikan yang berlimpah.

Teruntuk suami saya tercinta, Muhammad Fuad Afif terimakasih banyak atas segala kesabaran dan perjuangan bersama dalam mewujudkan mimpi istrinya ini. Tentu dalam perjalanan ini banyak tantangan dan keraguan kerap kali muncul, namun mas Fuad selalu meyakinkan bahwa perjalanan ini penting dan harus diperjuangkan. Begitu juga untaian terima kasih dan juga syukur kepada dua

shalihah bunda, Hannah Maisara yang sudah mau berjuang bersama, yang sudah sabar dititipkan ke tetangga sembari menunggu bundanya kuliah dan Huzaymah Azizah yang sudah berjuang bersama 9 bulan di perut bunda menemani bunda jihad menuntut ilmu setiap harinya, kala itu pernah hampir terjatuh dari motor tapi kamu saat itu tetap kuat di perut bunda hingga saat ini. Terimakasih banyak ya nak sudah berjuang bersama. Meski dalam menjadi seorang ibu dan istri yang juga merupakan seorang mahasiswa tentu banyak kekurangan dan ada sesuatu yang harus dibayar, tapi kalian selalu menjadi garda terdepan dalam mengembalikan semangat agar perjuangan ini tidak berhenti sia-sia. Semoga Allah dawamkan sakinah mawaddah wa rahmah dalam keluarga kecil ini hingga ke jannah-Nya.

Selain itu, saya juga ingin mengucapkan beribu terima kasih teruntuk para tetangga, kerabat, yang telah membantu saya dalam menjaga anak-anak saat harus saya tinggal untuk menuntut ilmu. Kepada teman-teman saya terimakasih banyak telah membantu memberikan info, serta berbagai bantuan demi kelancaran saya dalam perkuliahan, yang tidak bosan untuk selalu memberikan saya semangat agar tidak mudah menyerah dalam menyelesaikan perjuangan ini. Semoga Allah membalas kalian dengan balasan yang berlipat ganda.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayahnya dan sholawat serta salam kepada junjungan kita besar Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul **“KONTRIBUSI SOCIAL COMPARISON DI MEDIA SOSIAL PADA PARENTING STRESS IBU RUMAH TANGGA GENERASI Z”** dengan lancar sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak akan berjalan dengan lancar apabila tidak adanya dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena ini dengan rasa hormat dan bangga peneliti menyampaikan banyak rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si selaku rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si, Selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Fina Hidayati, M.A, Selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Dr. Ali Ridho, M.Si, selaku dosen pembimbing pertama saya yang senantiasa memberikan bimbingan terbaik serta motivasi kepada saya dalam menyelesaikan studi ini.
5. Dr. Novia Solichah, M.Psi, selaku dosen pembimbing kedua saya yang juga

senantiasa memberikan bimbingan terbaik serta motivasi kepada saya dalam

6. menyelesaikan penelitian ini.
7. Rahmatika Sari Amalia, M.Psi, selaku dosen wali yang senantiasa dengan sabar membimbing saya dalam menyelesaikan studi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
8. Bapak ibu dosen serta segenap civitas akademik Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, yang jasanya tetap terkenang dalam hati dan pikiran serta ilmu dan pengetahuan yang telah dibagikan kepada saya.
9. Seluruh keluarga besar saya, kedua orang tua saya Bapak Taufik dan Ibu Maria Ulfa, orang tua kedua saya Bapak Abdul Halim dan Ibu Rahmi Azizah, serta keluarga kecil saya yang selalu mendukung saya dalam proses dalam menyelesaikan studi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang .
10. Seluruh responden dan semua pihak yang telah memberikan sumbangsih dalam penelitian ini dengan penuh keikhlasan dan kesediannya.
11. Untuk sahabat, teman-teman seperjuangan tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih banyak atas semua bantuannya.

Peneliti sangat berterima kasih atas dukungan dan kontribusinya semoga karya ini dapat memberikan manfaat yang besar bagi kita semua.

Aamin yaa rabbal 'aalamin.

Malang,

Penulis,



Fadhilah Aulia Fikri

NIM. 200401110283

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
ABSTRAK.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	19
A. Latar Belakang	19
B. Rumusan Masalah	22
C. Tujuan Penelitian	22
D. Manfaat Penelitian	22
BAB II KAJIAN TEORI.....	24
A. Parenting stress	24
B. Social Comparison	31
C. Social Comparison di Media Sosial	35
D. Ibu rumah tangga generasi z dan stres pengasuhan	36
E. Kajian Keislaman.....	37
F. Kerangka Konseptual	41
G. Hipotesis Penelitian.....	43
BAB III METODE PENELITIAN.....	44

A.	Desain Penelitian.....	44
B.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	44
C.	Definisi Operasional.....	45
D.	Responden Penelitian	46
E.	Prosedur penelitian.....	47
F.	Teknik Pengumpulan Data.....	49
G.	Analisis Data	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		53
A.	Analisis demografi	53
B.	Kualitas Data.....	56
C.	Analisis Statistik Deskriptif	60
D.	Pra Syarat Analisis Data.....	61
E.	Analisis Data	63
F.	Diagram Hasil Penilitian	65
G.	Pembahasan.....	67
H.	Implikasi.....	69
I.	Limitasi	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		71
A.	Kesimpulan	71
B.	Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA		73
LAMPIRAN		76

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Daya Beda Item	56
Tabel 4.2 Hasil Reliabilitas Variabel Penelitian.....	59
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas.....	60
Tabel 4.4 Hasil Statistik Deskriptif.....	60
Tabel 4.5 Hasil Uji Korelasi Pearson.....	61
Tabel 4.6 Hasil Uji Glejser	63
Tabel 4.7 Model Summary	64
Tabel 4.8 ANOVA	64
Tabel 4.9 Coefficients.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Penelitian	42
Gambar 4.1 Kategori Usia.....	53
Gambar 4.2 Kategori Jenis Pekerjaan	54
Gambar 4.3 Kategori Jumlah Anak.....	55
Gambar 4.4 Kategori Usia Anak	55
Gambar 4.5 Hasil Uji Scatterplot.....	62

ABSTRAK

Fadhilah Aulia Fikri (2025). *KONTRIBUSI SOCIAL COMPARISON DI MEDIA SOSIAL PADA PARENTING STRESS IBU RUMAH TANGGA GENERASI Z.* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang]

Kata Kunci: Parenting Stress, Social Comparison, Media Sosial, Ibu Rumah Tangga, Generasi Z

Menjadi orang tua tidaklah mudah, terutama bagi ibu rumah tangga yang termasuk dalam generasi Z dan aktif menggunakan media sosial. Paparan konten kehidupan ideal, gaya pengasuhan sempurna, dan pencapaian keluarga lain sering kali memunculkan tekanan psikologis tersendiri. Kondisi ini dapat memperparah parenting stress, yaitu tekanan yang timbul ketika tuntutan pengasuhan melebihi sumber daya atau kemampuan yang dimiliki oleh seorang ibu. Parenting stress dapat menurunkan kesejahteraan emosional, mengganggu relasi dengan anak, dan menurunkan efektivitas pengasuhan. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya parenting stress adalah social comparison di media sosial, ketika individu membandingkan diri dengan ibu lain yang tampak lebih berhasil dalam mengasuh anaknya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui KONTRIBUSI SOCIAL COMPARISON DI MEDIA SOSIAL PADA PARENTING STRESS IBU RUMAH TANGGA GENERASI Z. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross sectional. Responden Penelitian berjumlah 112 ibu rumah tangga generasi Z yang memiliki anak berusia 0–6 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling. Instrumen yang digunakan meliputi Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) oleh Gibbons & Buunk (1999) untuk mengukur social comparison dan Parenting Stress Index Short Form (Abidin, 1995) untuk mengukur parenting stress. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS dengan uji validitas, reliabilitas, normalitas, multikolinearitas dan regresi linier sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat parenting stress dan social comparison ibu rumah tangga generasi Z berada pada kategori sedang. Hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,40, yang berarti terdapat pengaruh positif dan signifikan antara social comparison di media sosial terhadap parenting stress. Artinya, semakin tinggi intensitas social comparison yang dilakukan, maka semakin tinggi pula tingkat parenting stress yang dialami. Hasil ini menegaskan bahwa media sosial berperan penting dalam dinamika stres pengasuhan pada ibu rumah tangga generasi Z, sehingga diperlukan peningkatan literasi digital dan dukungan sosial untuk membantu ibu mengelola tekanan pengasuhan secara lebih adaptif.

ABSTRACT

Fadhilah Aulia Fikri (2025). *The Influence of Social Comparison on Social Media toward Parenting Stress among Generation Z Housewives.* [Undergraduate Thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang]

Key words: *Parenting Stress, Social Comparison, Social Media, Housewives, Generation Z*

Becoming a parent is not easy, especially for Generation Z mothers who are highly active on social media. The exposure to idealized depictions of family life and parenting perfection often creates psychological pressure, which can intensify parenting stress. Parenting stress refers to psychological tension that occurs when the demands of parenting exceed an individual's perceived ability or resources. This condition may reduce emotional well-being, disrupt the parent-child relationship, and impair parenting effectiveness. One of the contributing factors to parenting stress is social comparison on social media, where individuals compare themselves to other mothers who appear more successful in raising their children.

This study aims to determine The Influence of Social Comparison on Social Media toward Parenting Stress among Generation Z Housewives. This research employed a quantitative approach with a cross-sectional design. The participants consisted of 112 Generation Z housewives with children aged 0–6 years, selected through accidental sampling. Data were collected online using Likert-scale questionnaires. The instruments used were the Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) by Gibbons and Buunk (1999) to measure social comparison and the Parenting Stress Index Short Form (Abidin, 1995) to measure parenting stress. Data analysis was conducted using SPSS, including validity, reliability, normality, multicollinearity, and simple linear regression tests.

The results showed that both social comparison and parenting stress among Generation Z housewives were in the moderate category. The simple linear regression analysis revealed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) and a determination coefficient (R^2) of 0.40, indicating a positive and significant influence of social comparison on parenting stress. The findings suggest that higher levels of social comparison on social media lead to greater parenting stress among Generation Z housewives. This highlights the importance of digital literacy and social support to help mothers manage parenting-related stress in the digital era.

ملخص

فضيلة أولياء فكري (٢٠٢٥). تأثير المقارنة الاجتماعية على وسائل التواصل الاجتماعي على ضغوط التربية لدى ربات البيوت من الجيل زد. [رسالة، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانغ]

الكلمات المفتاحية: ضغوط التربية، المقارنة الاجتماعية، وسائل التواصل الاجتماعي، ربات البيوت، الجيل زد

ليس من السهل أن تكون أباً أو أمّا، خاصةً لربات البيوت من الجيل زد والخدمات النشطات لوسائل التواصل الاجتماعي. غالباً ما يُسبب التعرّض لمحتوى يتناول الحياة المثالية، وأساليب التربية المثالية، وإنجازات العائلات الأخرى، ضغوطاً نفسية. يمكن أن تفاقم هذه الحالة ضغوط التربية، وهي الضغوط التي تنشأ عندما تتجاوز متطلبات التربية إمكانيات الأم أو قدراتها. يمكن أن يُضعف ضغوط التربية الرفاهية العاطفية، ويُزعزع العلاقات مع الأطفال، ويُقلل من فعالية التربية. ومن العوامل التي تُساهم في زيادة ضغوط التربية المقارنة الاجتماعية على وسائل التواصل الاجتماعي، عندما يقارن الأفراد أنفسهم بأمهات آخريات يبدون أكثر نجاحاً في تربية أطفالهم.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد تأثير المقارنة الاجتماعية عبر وسائل التواصل الاجتماعي على ضغوط التربية لدى ربات البيوت من الجيل Z. اعتمدت الدراسة على منهج كمي بتصميم مقطعي. شملت الدراسة ١١٢ ربة بيت من الجيل Z لديهن أطفال تتراوح أعمارهم بين ٠ و٦ سنوات. اعتمدت الدراسة على أسلوب العينة العشوائية. وشملت الأدوات المستخدمة مقاييس التوجّه المقارن بين أليوا وهولندا (INCOM) الذي وضعه جيبونز وبونك (١٩٩٩) لقياس المقارنة الاجتماعية، ومؤشر ضغوط التربية المختصر (Abidin, 1995) لقياس ضغوط التربية. حُلت البيانات باستخدام برنامج SPSS ، مع اختبارات الصلاحية، والموثوقية، والتوزيع الطبيعي، والتعدد الخطى، والانحدار الخطى البسيط.

أظهرت النتائج أن مستويات ضغوط التربية والمقارنة الاجتماعية لدى ربات البيوت من الجيل Z كانت ضمن الفئة المتوسطة. أظهر اختبار الانحدار الخطى البسيط قيمة دلالة إحصائية قدرها $0.000 < p < 0.05$ ومعامل تحديد (R^2) قدره 0.4000 ، مما يشير إلى وجود تأثير إيجابي وهام بين المقارنة الاجتماعية على وسائل التواصل الاجتماعي وضغط التربية. هذا يعني أنه كلما زادت شدة المقارنة الاجتماعية، ارتفع مستوى ضغوط التربية التي يتعرض لها الأبناء. توّكّد هذه النتائج أن وسائل التواصل الاجتماعي تلعب دوراً مهماً في ديناميكيات ضغوط التربية بين ربات البيوت من الجيل Z ، لذا فإن زيادة المعرفة الرقمية والدعم الاجتماعي ضرورية لمساعدة الأمهات على إدارة ضغوط التربية بشكل أكثر تكيفاً

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menjadi orang tua tidak semudah yang terlihat di media sosial. Meski ada rasa bahagia tersendiri ketika menjadi seorang ibu atau ayah, menjadi orang tua menuntut penyesuaian besar dalam berbagai aspek, baik fisik, emosional, sosial, maupun ekonomi. Proses pengasuhan anak tidak hanya membutuhkan kesiapan biologis, tetapi juga kematangan psikologis dan kemampuan adaptasi terhadap berbagai tuntutan peran keluarga. Dalam konteks ini, banyak orang tua, terutama ibu, mengalami kondisi yang disebut *parenting stress*, yaitu tekanan psikologis yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan peran pengasuhan dengan kemampuan individu dalam memenuhi tuntutan tersebut (Abidin, 1995). Stres pengasuhan sering kali ditandai oleh munculnya rasa lelah, kewalahan, frustrasi, serta perasaan tidak kompeten dalam menjalankan peran sebagai orang tua (Louie et al., 2017).

Pada ibu rumah tangga, *parenting stress* dapat menjadi lebih intens karena tanggung jawab utama pengasuhan berada di pundak mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian (Sari et al., 2015) terkait stres ibu dalam mengasuh anak usia dini, yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu menghabiskan waktunya selama 4-8 jam hanya untuk mengurus anaknya di usia 2 tahun pertama. Ini yang menyebabkan para ibu yang memiliki anak usia dini rentan mengalami kelelahan dalam proses pengasuhan dan bisa di perparah dengan munculnya stres pengasuhan. Tekanan psikologis ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat memengaruhi kualitas hubungan ibu dan anak serta berdampak pada kesejahteraan emosional keduanya.

Di era digital saat ini, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, termasuk dalam konteks pengasuhan. Platform seperti You Tube, Instagram, TikTok, dan Facebook banyak digunakan oleh para ibu untuk mencari informasi mengenai pola asuh, berbagi pengalaman, dan mencari dukungan dari komunitas daring. Namun, media sosial tidak hanya berperan

sebagai sumber informasi, melainkan juga sebagai ruang pembentukan persepsi sosial. Melalui unggahan yang menampilkan kehidupan keluarga yang tampak ideal, seperti rumah yang rapi, anak yang berperilaku manis, dan ibu yang tampak bahagia, akhirnya tercipta standar pengasuhan yang sering kali tidak realistik. Kondisi ini memicu fenomena social comparison atau perbandingan sosial, sebagaimana dijelaskan oleh Festinger (1954), yaitu kecenderungan individu untuk menilai kemampuan, prestasi, dan kehidupannya dengan membandingkannya terhadap orang lain. Dalam konteks pengasuhan, perbandingan sosial yang dilakukan di media sosial dapat menimbulkan perasaan tidak mampu, rendah diri, dan akhirnya meningkatkan stres pengasuhan (Chae, 2015).

Generasi Z merupakan kelompok individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, yang tumbuh dan berkembang di tengah kemajuan teknologi informasi dan komunikasi. Generasi Z dikenal sebagai *digital natives* atau generasi yang tidak hanya menggunakan teknologi, tetapi menjadikannya bagian integral dari kehidupan sehari-hari (Firamadhina & Krisnani, 2021). Dalam konteks pengasuhan, ibu rumah tangga generasi Z cenderung memanfaatkan media sosial untuk mencari referensi, belajar tentang parenting, hingga membandingkan pengalaman mereka dengan ibu lain. Berdasarkan data dari laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024), tingkat kontribusi pemakaian internet dari segi pekerjaan, ibu rumah tangga memiliki kontribusi sebesar 21,75%. Sedangkan dari kelompok generasi, generasi Z atau orang-orang dengan kelahiran tahun 1997-2012 yang berusia sekitar 13-28 tahun menduduki persentase sebesar 31,40% sebagai pengguna media sosial paling aktif di Indonesia, dengan durasi penggunaan lebih dari 6 jam setiap harinya. Karakteristik ini menjadikan mereka lebih rentan terhadap fenomena social comparison, karena paparan terhadap konten-konten pengasuhan yang ideal terjadi hampir setiap waktu. Paparan informasi yang begitu intens ini dapat memengaruhi persepsi diri, menurunkan rasa percaya diri sebagai orang tua, serta memicu parenting stress, terutama bagi mereka yang masih menyesuaikan diri dengan peran ibu rumah tangga muda.

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis, termasuk munculnya kecemasan dan stres (Primack et al., 2017; Vogel et al., 2014). Namun, sebagian besar penelitian tersebut berfokus pada populasi remaja dan mahasiswa, sementara studi yang secara khusus meneliti dampak *social comparison* terhadap *parenting stress* masih terbatas, khususnya pada kelompok ibu rumah tangga generasi Z di Indonesia. Penelitian lain yang dilakukan oleh Gayatri et al. (2019) menunjukkan adanya hubungan antara perbandingan sosial dan depresi pasca melahirkan pada ibu pengguna Instagram, namun belum secara eksplisit meneliti dampaknya terhadap stres pengasuhan.

Selain faktor internal seperti regulasi emosi dan *self-efficacy*, ibu rumah tangga generasi Z saat ini menghadapi sumber tekanan baru yang belum banyak diteliti, yaitu paparan konten di media sosial yang mendorong terjadinya *social comparison*. Sebagai *digital native*, ibu generasi Z hampir setiap hari melihat representasi kehidupan keluarga dan pola asuh yang tampak ideal di platform media sosial. Paparan tersebut dapat memicu perbandingan sosial yang dapat membuat ibu menilai dirinya kurang kompeten atau tidak sebaik ibu lain, sehingga dapat berdampak pada penurunan *self-efficacy* dan peningkatan tekanan emosional dalam menjalankan peran pengasuhan. Penelitian Swari & Tobing (2024) menunjukkan bahwa 88% pengguna media sosial melakukan perbandingan diri secara aktif. Namun, meskipun *social comparison* terbukti berdampak pada kesejahteraan psikologis, belum banyak penelitian yang secara spesifik menelaah kontribusinya terhadap *parenting stress*, terutama pada ibu rumah tangga generasi Z. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji bagaimana *social comparison* berperan sebagai salah satu faktor yang dapat memperburuk stres pengasuhan dalam konteks digital saat ini.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menjadi penting karena menyoroti fenomena psikologis yang semakin relevan di era modern, yaitu tentang bagaimana paparan media sosial berperan dalam membentuk pengalaman emosional dan kesejahteraan psikologis ibu rumah tangga khususnya dari kalangan generasi Z. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji dan menganalisis bagaimana peran

social comparison di media sosial dalam mempengaruhi *parenting stress* Ibu Rumah Tangga generasi Z.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *parenting stress* pada ibu rumah tangga generasi Z?
2. Bagaimana tingkat *social comparison* di media sosial pada ibu rumah tangga generasi Z?
3. Seberapa besar pengaruh *social comparison* di media sosial terhadap *parenting stress* pada ibu rumah tangga generasi Z?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat *parenting stress* pada ibu rumah tangga generasi Z.
2. Untuk mengetahui tingkat *social comparison* di media sosial pada ibu rumah tangga generasi Z.
3. Untuk mengetahui pengaruh *social comparison* di media sosial terhadap *parenting stress* pada ibu rumah tangga generasi Z.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis

Penelitian ini bermanfaat bagi perkembangan keilmuan psikologi sosial dan kontribusinya terhadap kesejahteraan psikologis ibu rumah tangga. Penelitian ini diharapkan dapat mengungkap pengaruh fenomena *social comparison* yang terjadi di media sosial terhadap aspek psikologis individu, yaitu *parenting stress* ibu rumah tangga dari kalangan generasi z. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan terkait faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *parenting stress*, sehingga dapat menjadi dasar dalam pengembangan model intervensi untuk mendukung kesehatan mental ibu dalam menjalankan peran pengasuhan.

2. Secara praktis

Penelitian ini berguna untuk memberikan manfaat langsung kepada berbagai pihak, di antaranya :

- a. Bagi ibu rumah tangga, temuan ini diharapkan dapat memberikan gambaran

bagaimana *social comparison* di media sosial dapat memengaruhi *parenting stress*, sehingga mereka dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial, serta dapat meningkatkan literasi digital agar tidak mudah terbawa arus dalam melihat konten pengasuhan yang disajikan di media sosial dan dapat mengelola stres pengasuhan dengan lebih baik.

- b. Bagi keluarga atau kerabat, temuan ini diharapkan dapat memberikan informasi yang komprehensif dalam meningkatkan dukungan sosial maupun emosional secara langsung bagi ibu rumah tangga agar terhindar dari dampak negatif media sosial dan upaya menjaga kesejahteraan psikologis ibu.
- c. Bagi psikolog atau konselor, temuan ini dapat menjadi referensi dalam memberikan layanan atau intervensi psikologis yang tepat bagi pengelolaan stres pengasuhan dan dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar atau acuan untuk penelitian lebih lanjut yang membahas pengaruh media sosial terhadap aspek psikologis ibu dan anak.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Parenting stress

1. Pengertian *Parenting Stress*

Menurut Abidin (1995) *Parenting stress* merupakan ketegangan psikologis yang muncul ketika orang tua merasa tuntutan peran pengasuhan melebihi sumber daya dan kemampuan yang dimilikinya. Stres pengasuhan terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan dalam menjalankan peran sebagai orang tua. (Berry & Jones, 1995) menambahkan bahwa parenting stress merupakan pengalaman emosional negatif yang timbul akibat kesulitan memenuhi tuntutan sebagai orang tua, yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis dan hubungan dengan anak.

Abidin (1995) mengembangkan PSI atau *Parenting Stress Index* untuk mengidentifikasi berbagai sumber penyebab stres pengasuhan, yang dikelompokkan dalam 3 domain yang saling berhubungan satu sama lain (Hutabarat & Sulastra, 2023), terdiri dari :

- 1) *Child domain*, merujuk pada karakteristik seperti anak yang sulit diatur, kebutuhan khusus atau kondisi medis tertentu, hingga kecenderungan tempramental anak yang menantang.
- 2) *Parent domain*, merujuk pada karakteristik orang tua yang dapat memicu stres, seperti *self-efficacy* atau tingkat keyakinan orang tua terhadap kemampuannya dalam menjalankan peran pengasuhan, *personal stres* atau beban psikologi yang berasal dari masalah kehidupan pribadi orang tua, dan *mental health* atau kondisi kesehatan mental orang tua seperti depresi, kecemasan, hingga rendahnya rasa percaya diri orang tua.
- 3) *Situasional life stress*, merujuk pada tekanan eksternal yang dihadapi orang tua seperti tantangan finansial, dukungan sosial yang tidak memadai, budaya atau ekspektasi sosial yang menambah beban stres

pengasuhan.

Secara umum, stres pengasuhan dapat dipahami sebagai bentuk respon emosional dan kognitif orang tua terhadap tuntutan pengasuhan yang dianggap berat, seperti kurangnya dukungan sosial, kelelahan emosional, dan perasaan tidak kompeten dalam menjalankan peran pengasuhan (Folkman & Lazarus, 1988). Dalam konteks ibu rumah tangga generasi Z, stres pengasuhan dapat diperburuk oleh tekanan sosial di media digital yang memperkuat ekspektasi tentang “ibu ideal”.

2. Dampak *parenting stress*

Stres pengasuhan dapat menyebabkan lingkungan keluarga yang tidak harmonis, serta dapat berdampak pada masalah perilaku anak (Coldwell et al., 2008). Secara emosional, anak-anak yang dibesarkan dalam keluarga dengan tingkat stres pengasuhan yang tinggi akan berdampak pada perasaan tidak berdaya, yang bisa menimbulkan harga diri rendah dan tingkat kecemasan yang tinggi (Louie et al., 2017). Stres pengasuhan yang tinggi dapat menurunkan kualitas interaksi orang tua dengan anak, serta dapat meningkatkan risiko munculnya perilaku negatif seperti kekerasan verbal atau emosional. Semakin tinggi tingkat stres pengasuhan yang dialami oleh ibu, maka semakin tinggi perilaku kekerasan ibu kepada anak dalam pengasuhan (Anggraini, 2022).

3. Faktor-faktor *Parenting stress*

Menurut Martin dan Colbert (1997), ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *Parenting Stress* atau stres pengasuhan, di antaranya yaitu :

a. Karakteristik orang tua

Faktor pertama dalam hal karakteristik orang tua yaitu, *personality*. Ketika individu mengemban tugas dan peran sebagai orang tua, mereka akan membawa beberapa sifat pribadi dan melakukan pengasuhan sesuai dengan kemampuannya. Kedua, *developmental history*, biasanya orang tua akan mendidik anaknya sebagaimana mereka dididik saat kecil. Transmisi model pengasuhan lintas generasi dapat tercipta sebagai akibat dari belajar

langsung, maupun karena hubungan awal orang tua yang mempengaruhi hubungan sosial dan emosional.

Faktor karakteristik yang ketiga, yaitu *Belief*. Orang tua kerap kali membawa banyak gagasan tentang proses pengasuhan, seperti bagaimana anak tumbuh dan berkembang, serta bagaimana belajar selama proses pengasuhan. Proses ini mungkin meliputi jadwal, faktor keturunan, lingkungan, harapan tentang hubungan orang tua dengan anak, serta penilaian tentang menjadi orang tua yang baik atau buruk. Segala bentuk keyakinan ini dapat mempengaruhi nilai orang tua dan perilaku mereka dalam proses pengasuhan. Keempat, pengetahuan. Penelitian menyebutkan bahwa orang dewasa yang memiliki pengalaman dalam merawat anak memiliki pengetahuan yang lebih tinggi dan lebih baik dalam hal penanganan masalah dalam proses pengasuhan (Chairini et al., 2013).

b. Karakteristik anak

Karakteristik anak yang pertama, yaitu kepribadian atau watak anak. Anak yang memiliki watak pendiam, penurut, dan mudah beradaptasi tentu akan lebih mudah cara mengasuhnya. Berbeda dengan anak yang aktif, rewel, dan sulit beradaptasi tentu memerlukan energi dan usaha yang lebih dalam proses pengasuhan.

Karakteristik yang kedua adalah jenis kelamin. Anak laki-laki biasanya memiliki karakteristik yang aktif, suka eksplorasi dan menyukai tantangan. Sehingga bagi pengasuh khususnya orang tua perlu pengawasan yang lebih ekstra saat mengasuh anak laki-laki, daripada anak perempuan yang lebih mudah diarahkan dan sudah menunjukkan kemandirian sejak dini.

Karakteristik ketiga adalah kemampuan anak, yang meliputi aspek kognitif, motorik kasar dan halus, emosi, dan sosial. Keempat aspek ini saling berkaitan dan saling memengaruhi perkembangan kompetensi anak

secara menyeluruh. Sejalan dengan penelitian Holloway et al., (2019) menunjukkan bahwa perkembangan motorik dan kognitif bersifat saling berpengaruh satu sama lain, perkembangan motorik yang baik pada usia dini berkorelasi dengan kemampuan kognitif dan komunikasi sosial yang lebih baik.

Karakteristik keempat adalah usia anak. Seiring bertambahnya umur, tugas pengasuhan dan ekspektasi orang tua berubah karena kemandirian serta kemampuan berkomunikasi anak yang meningkat. Hal ini sejalan dengan aspek fisik, kognitif, dan sosial anak yang terus berkembang. Temuan pada penelitian Lestari et al., (2016) juga menegaskan bahwa pembiasaan kemandirian pada anak usia dini berkembang bertahap sesuai tahap usia.

Namun, beberapa studi cenderung tidak konsisten terhadap beberapa konteks khusus, seperti ibu dengan anak kembar dan ibu yang memiliki anak laki-laki dilaporkan mengalami stres lebih tinggi. Sejalan dengan penelitian Kumalasari & Fourianalistyawati, (2020). menemukan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara jenis kelamin anak dan indikator stres dalam keluarga. Artinya, variasi stres orang tua lebih banyak dijelaskan oleh karakteristik dan perilaku anak serta dinamika keluarga dibandingkan oleh jenis kelamin semata.

c. Karakteristik demografik

1. Sosial budaya

Dalam proses pengasuhan, faktor sosial budaya juga ikut mempengaruhi gaya pengasuhan yang dilakukan orang tua. Hal ini meliputi hubungan dengan orang lain, aturan, serta nilai-nilai budaya.

2. Status sosial ekonomi

Proses pengasuhan juga dipengaruhi oleh kondisi keuangan, yang dapat dilihat dari pekerjaan, pendapatan, dan pendidikan orang tua. Penelitian oleh Chairini (2013) menyatakan bahwa orang tua dengan status ekonomi rendah cenderung mengalami stres pengasuhan yang

lebih tinggi. Namun, hal ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan untuk melihat perbedaan stres pengasuhan dilihat dari status pekerjaan, ekonomi, dan bantuan pengasuhan. Didapatkan hasil bahwa status ekonomi tinggi justru berada kondisi yang rentan mengalami stres pengasuhan paling tinggi, dengan urutan kedua diisi oleh status ekonomi rendah, dan status ekonomi sedang berada di urutan yang paling rendah. (Fitriani et al., 2021)

3. Struktur keluarga

Struktur sebuah keluarga dengan perbedaan usia dan jarak anak, serta jumlah orang tua yang ada di rumah menjadi salah satu faktor yang ikut mempengaruhi gaya pengasuhan (Chairini, 2013). Seperti halnya perlakuan dan harapan orang tua yang berbeda terhadap anak sulung dengan anak bungsu.

4. Dukungan sosial

Menurut Gunarsa (2006) orang tua yang merasa sendirian dalam memikul tanggungjawab pengasuhan cenderung mengalami stres pengasuhan. Taylor (2003) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat membuat seseorang merasa nyaman, tenram, dan bebas dari perasaan tertekan. dukungan sosial terbagi menjadi empat jenis, diantaranya yaitu : a) dukungan emosional, berupa perasaan yang diekspresikan dalam bentuk suka, cinta, dan empati. b) dukungan instrumental, berupa penyediaan barang atau jasa saat stres. c) dukungan informatif, berupa pemberian informasi mengenai situasi yang menekan. d) dukungan penghargaan, seperti bentuk setuju, puji terhadap suatu gagasan atau perilaku.

Dengan adanya dukungan sosial, individu dapat melepaskan emosi negatif saat stres dengan bercerita kepada orang lain. Berbagi pikiran dan perasaan tentang pengasuhan dan masalah hidup dapat membuat individu merasa lebih baik tentang dirinya. Adanya media sosial juga turut menawarkan dukungan berupa informasi perawatan anak dan saran pengasuhan. Tak lupa, teman dan keluarga juga dapat menjadi

model pengasuhan yang positif.

5. Hubungan pernikahan (*marital relations*)

Kualitas pernikahan dan hubungan antar pasangan dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional orang tua. Baik suami maupun istri dapat menjadi motivator dan berbagi peran yang dapat menguatkan satu sama lain.

4. Aspek *parenting stress*

Abidin (1990) membagi aspek stres pengasuhan menjadi 3 aspek, di antaranya yaitu :

a. *Parental Distress*

Parental distress atau stres orang tua membahas tentang stres orang tua secara umum sebelum dan sesudah memiliki anak. Aspek ini mengukur peran pengasuhan orang tua yang memiliki hubungan dengan tekanan pribadi lainnya. Menurut Dardas dan Ahmad (2013) indikator parental distress terdiri dari : 1) *feeling of competence*, merujuk pada keadaan orang tua yang diliputi tuntutan akan perannya dan merasa kurang mampu dalam mengurus anak. Hal ini dikaitkan dengan kurangnya pengetahuan orang tua dalam perkembangan anak dan keterampilan manajemen anak yang sesuai. 2) *Social isolation*, merujuk pada keadaan dimana orang tua merasa terisolasi secara sosial dan tidak adanya dukungan emosional dari kerabat sehingga berakibat pada tidak berfungsiya pengasuhan dalam bentuk pengabaian terhadap anaknya. 3) *Restriction imposed by parent role*, merujuk pada batasan pada kebebasan pribadi orang tua. Orang tua menganggap bahwa dirinya dikendalikan dan dikuasai oleh kebutuhan dan permintaan anaknya. Perasaan ini kerap kali menghilangkan identitas diri sebagai individu, yang ditandai dengan rasa kecewa dan marah yang kuat yang dirasakan oleh orang tua. 4) *marital conflict*, merujuk adanya konflik utama dari ketidakhadiran dukungan pasangan secara emosional dan material, serta konflik tentang pendekatan dan strategi manajemen anak

(Hasiana & Aisyah, 2024).

b. *Difficult Child*

Difficult Child atau perilaku anak yang sulit, merujuk pada karakteristik anak yang bisa menjadi sumber stres pengasuhan. Aspek ini meliputi perilaku anak yang sering dilakukan dan membuat proses pengasuhan menjadi lebih mudah atau bahkan lebih sulit. Indikator dari aspek difficult child ini terdiri dari : 1) *child adaptability*, merupakan ketidakmampuan anak dalam beradaptasi dengan perubahan lingkungan dan keterlambatan dalam belajar. 2) *child demands*, anak-anak kerap kali menuntut perhatian dan bantuan yang lebih kepada orang tua. Biasanya ketika mereka kesulitan melakukan sesuatu secara mandiri dan menemui hambatan dalam perkembangannya. 3) *child mood*, perasaan orang tua akan anaknya yang telah kehilangan rasa akan hal-hal positif yang memang secara umum menjadi ciri anak-anak yang terlihat dari ekspresi anak-anak setiap hari. 3) *Distinctability*, orang tua merasa anak-anak mereka sulit diatur, dengan menunjukkan perilaku yang terlalu aktif dan sulit mengikuti perintah (Hasiana & Aisyah, 2024).

c. *Parent-Child Disfungsional Interaction*

Parental-Child Disfungsional Interaction atau interaksi orang tua dan anak yang tidak berjalan dengan baik. Hal ini berkaitan dengan kepercayaan orang tua mengenai anak-anak mereka dalam memenuhi harapan orang tua. Fokusnya sejauh mana anak memperkuat orang tua dan sejauh mana anak dapat memenuhi harapan orang tua. Indikatornya terdiri dari : 1) *Child reinforced parent*, dimana seharusnya interaksi antara orang tua dan anak memiliki penguatan yang positif, namun justru malah menghasilkan perasaan yang tidak nyaman dengan anaknya. 2) *Acceptability of child to parent*, merujuk pada keadaan dimana ada karakteristik anak yang tidak sesuai dengan harapan orang tua, sehingga rentan terjadi penolakan terhadap orang tua. 3) *Attachment*, orang tua yang tidak memiliki kedekatan emosional dengan anak akan mempengaruhi

perasaan orang tua (Anggraini, 2022).

B. Social Comparison

1. Pengertian Social Comparison

Teori *social comparison* menurut Festinger (1954) menjelaskan bahwa setiap individu memiliki dorongan alami untuk menilai kemampuan dan opininya dengan membandingkannya terhadap orang lain. Menurut Wood (1996), perbandingan sosial adalah proses kognitif di mana individu mengevaluasi dirinya berdasarkan standar sosial dan informasi dari lingkungan sosialnya. Umumnya, individu melakukan perbandingan sosial pada aspek kemampuan dan pendapat orang lain (Swari & Tobing, 2024). Setiap individu membutuhkan perbandingan sosial dalam rangka meningkatkan performa diri dan *self esteem* atau kebutuhan akan penilaian dalam diri (Blank & Oakes, 2006). Dapat disimpulkan, bahwa perbandingan sosial merupakan hasrat atau dorongan setiap individu untuk mengevaluasi dirinya dengan orang lain dalam hal kemampuan dan pendapat, demi memperbaiki citra diri dan pemenuhan akan *self esteem*. (Salsabila Auliannisa & Muhammad Ilmi Hatta, 2022).

Wheeler & Miyake (1992) menyatakan bahwa individu melakukan perbandingan sosial dalam hal yang beragam, diantaranya 1) *personality* (kepribadian), ketika individu melihat orang lain yang memiliki kepribadian yang berbeda dengan dirinya, ia akan cenderung membandingkan diri dengan orang lain. 2) *wealth* (kekayaan), materi atau terkadang menjadi aspek yang perbandingan ekonomi individu dengan orang lain. 3) *lifestyle* (gaya hidup), sama halnya dengan kepribadian dan kekayaan, individu kerap membandingkan gaya hidupnya tergantung dimana ia tinggal dan bagaimana lingkungan sekitar. 4) *Physical Attractiveness* (daya tarik fisik), atau penampilan fisik individu tentunya berbeda satu sama lain, hal ini juga menjadi bahan diri dengan orang lain. Dapat disimpulkan, bahwa individu cenderung membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap berbeda dari dirinya, dalam soal kepribadian, kekayaan, gaya hidup, hingga

penampilan fisik.

Perbandingan sosial terdiri dari berbagai proses tahapan (Wood,1996), antara lain :

1. Tahap mencari informasi

Pada tahap ini, individu mencari orang lain yang serupa dengan dirinya dalam satu hal, kemudian ia bandingkan dengan dirinya. Pencarian ini dapat dilakukan secara langsung atau langsung mencaari target yang sesuai dengan tujuan perbandingan, atau secara tidak langsung, dimana perbandingan yang dilakukan berdasarkan observasi semata.

2. Menghadapi informasi sosial (*encountering social information*)

Setelah mendapat informasi atau target perbandingan sosial, individu akan menyaring atau memilih orang lain untuk dijadikan bahan perbandingan. Jika terdapat lebih dari satu subjek, maka ia hanya memilih satu untuk dijadikan subjek perbandingan.

3. Membangun informasi sosial

Tahapan selanjutnya yaitu individu mengumpulkan berbagai informasi yang didapat kemudian dihubungkan dengan dirinya.

4. Memikirkan dan menghubungkan informasi dengan diri sendiri.

Pada tahap ini, individu mencari kesamaan, perbedaan, atau bahkan keduanya secara intens antara diri sendiri dengan orang lain, baik dalam bentuk *upward comparison* maupun *downward comparison*. Selanjutnya, individu membuat keputusan dan mengonfirmasi penilaian diri dengan orang lain. Terakhir, interpretasi penilaian tersebut dengan perbandingan terhadap atritut atau dimensi yang berhubungan, seperti gender dan usia.

5. Bereaksi terhadap informasi sosial yang didapat.

Pada tahap ini, individu dapat bereaksi secara 1) kognitif, bagaimana

individu mengevaluasi diri, menjadikan orang lain disonansi, dan menyangkal perbandingan tersebut. 2) afektif, bagaimana perasaan individu setelah mengevaluasi diri, seperti munculnya perasaan bangga, iri, dsb. 3) psikomotor, atau bagaimana individu beraksi dari hasil perbandingannya, apakah akan mengikuti perilaku orang lain yang dibandingkan, atau bahkan menjauhi perilaku tersebut.

2. Jenis-jenis Social Comparison

Festinger (1954) membagi social comparison menjadi 2 jenis, yaitu *upward social comparison* (perbandingan sosial keatas) dan *downward social comparison* (perbandingan sosial ke bawah).

a. Upward Comparison

Perbandingan sosial ke atas atau *upward comparison* berarti membandingkan diri dengan orang yang lebih baik dari dirinya, baik dari segi kemampuan, pengetahuan, maupun karir (Nuri Herachwati et al., 2015). Park dan Bark (2018) mengungkapkan bahwa perbandingan sosial dengan bentuk *judgemental* (menghakimi) menunjukkan perilaku perbandingan sosial dengan cara membandingkan orang lain sebagai kompetitor atau saingannya (Fauziah et al., 2020). Penelitian eksperimental yang dilakukan oleh Swari & Tobing (2024) menunjukkan bahwa Responden Penelitian yang terpapar konten perbandingan sosial ke atas cenderung memiliki *self esteem* yang lebih rendah daripada subjek yang terpapar konten dengan perbandingan sosial ke bawah.

Upward comparison dapat mengarah kepada hal yang positif, seperti meningkatkan motivasi diri ke arah yang lebih baik. Namun seringkali hal ini mengarah kepada arah negatif, seperti perasaan tidak mampu, perasaan tidak disukai, rendah diri, dsb. Oleh karena itu, perbandingan sosial ini disebut juga sebagai *negative comparison*, yang dapat memicu perasaan tidak bahagia dan menderita, serta dapat menimbulkan perasaan depresi ketika seseorang memiliki evaluasi diri yang rendah, terkait

penilaian apakah kinerja orang lain lebih baik atau lebih buruk dari dirinya (Festinger Leon, 1954).

b. *Downward Comparison*

Downward comparison atau perbandingan sosial ke bawah dengan membandingkan dirinya dengan orang yang lebih inferior. Individu akan membandingkan dirinya dengan orang lain yang tidak lebih baik darinya dengan tujuan untuk mempertahankan atau menguatkan citra diri yang dimilikinya (Herachwati et al., 2015). Dengan meningkatkan persepsi individu terhadap dirinya sendiri, akan menumbuhkan rasa percaya diri yang lebih baik dan bertahan dalam situasi yang ia hadapi saat ini.

3. Aspek -aspek *Social Comparison* (Perbandingan Sosial)

Social comparison terdiri dari 2 aspek penyusun, yaitu kemampuan atau *ability*, dan pendapat atau *opinion*.

a. *Ability*

Ability (kemampuan) merupakan keinginan seseorang untuk memakimalkan kapasitas dirinya agar tidak tertinggal jauh dengan kapabilitas yang dimiliki oleh orang lain (Nafis & Kasturi, 2023). *Ability* lebih bersifat menghakimi dan mengarah kepada hal kompetitif seperti perbandingan dalam hal pencapaian karir, prestasi, dan lainnya (Nafis & Kasturi, 2023).

b. *Opinion*

Opinion atau pendapat merupakan keinginan individu untuk memperbaiki opini dirinya agar sesuai dengan opini orang lain atau pendapat pada umumnya. *Opinion* (pendapat) lebih mengarah kepada kepada perbandingan diri dengan apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain, meliputi pemikiran, perilaku, nilai, karakteristik, serta kepercayaan, dan tidak ada unsur kompetitif (Amelia, 2019).

4. Faktor-faktor social comparison

Menurut Festinger (1954), motif orang dalam melakukan perbandingan

sosial terdiri dari beberapa aspek, di antaranya :

- a. **Evaluasi diri**, dimana orang-orang tertarik untuk mengevaluasi diri mereka saat melakukan perbandingan sosial, yang berkaitan dengan pangkat, atribut, keterampilan, dan harapan sosial (Fauziah et al., 2020). Festinger (1954) mengungkapkan bahwa setiap individu memiliki kecenderungan untuk melakukan perbandingan diri mereka dengan orang lain sebagai evaluasi diri.
- b. **Perbaikan diri**, yaitu kondisi yang dilakukan untuk memperbaiki karakter tertentu pada diri individu (Fauziah et al., 2020). Sebagaimana motif *social comparison* adalah untuk menjadikan individu belajar tentang kemampuan dirinya.
- c. **Peningkatan diri**, dimana hal ini muncul saat individu ingin melindungi harga dirinya dan mempertahankan citra positif tentang dirinya ketika berada dalam sebuah ancaman atau ketidakpastian. Tingkat konsep diri atau harga diri individu tergantung pada lingkungan tempat terjadinya perbandingan tersebut (Fauziah et al., 2020).

C. Social Comparison di Media Sosial

Media sosial merupakan suatu bagian dari komunikasi interpersonal yang menyediakan fasilitas kepada berbagai pihak untuk berkomunikasi secara tidak langsung. Pesatnya teknologi menjadikan media sosial sebagai wadah untuk menghubungkan banyak orang secara online lewat website yang terhubung lewat internet. Dengan adanya media sosial, setiap orang dengan mudah mengkonstruksi profil secara elektronik karena disana terdapat terdapat detail tentang kehidupan dan pengalaman orang lain, foto, hubungan pertemanan, rencana kegiatan sosial, pertemuan dengan orang baru, melihat kehidupan orang lain, berbagi cara mengekspresikan kepercayaan pengguna, preferensi dan memainkan emosi pengguna (Fauziah et al., 2020).

Ciri khas dari perbandingan sosial secara online melalui media sosial terdapat pada pola perilaku yang membandingkan kompetensi, popularitas, hubungan sosial, kemampuan sosial, atau bahkan penilaian apakah orang lain lebih

baik atau lebih buruk daripada dirinya. Dengan membandingkan diri seseorang dapat terpapar dampak positif maupun negatif dari perbandingan sosial tersebut. Jika individu terpapar konten dengan *upward comparison*, maka nantinya bisa memicu perasaan tidak mampu atau rendah diri, hingga berusaha mengikuti gaya hidup yang tidak sesuai. Sedangkan individu yang terpapar dengan konten *downward comparison* biasanya akan menumbuhkan pespsi diri yang lebih baik, hingga kebersyukuran (Fauziah et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Najla & Zulfiana (2022) terkait social comparison yang berpengaruh terhadap *body dissatisfaction* pada laki-laki dewasa awal pengguna media sosial Instagram, menjelaskan bahwa semakin rendah individu melakukan perbandingan dengan orang lain di sekitarnya, maka akan semakin rendah kecenderungan individu dalam melakukan penilaian terhadap tubuhnya. Dengan melakukan *social comparison* di media sosial, individu cenderung mendapatkan dampak negatif, seperti peningkatan kecemasan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2022) bahwa perbandingan sosial yang tinggi berkorelasi positif dengan tingginya kecemasan sosial. Penelitian oleh Swari & Tobing (2024) juga menyatakan sekitar 88% individu akan membandingkan dirinya di media sosial. Jika hal ini terus di biarkan maka akan berdampak pada keberfungsian hidup dan berkembangnya gejala depresi.

D. Ibu Rumah Tangga Generasi Z dan Stres Pengasuhan

Ibu rumah tangga generasi Z merupakan para ibu yang lahir antara tahun 1997-2012. Generasi Z dikenal sebagai generasi yang akrab dengan teknologi, peduli dengan perubahan dan perkembangan, serta peduli pada isu kesehatan mental. Ibu rumah tangga generasi Z juga termasuk kedalam golongan ibu muda yang berada pada masa transisi menjadi orang tua yang rentan mengalami stres pengasuhan atau parental stress. Kondisi ini ditunjukkan dengan timbulnya kesulitan-kesulitan, seperti interaksi antara orang tua dengan anak yang kurang maksimal, kesulitan pengasuhan harian yang terus berjalan selama proses mengasuh anak (Agustiani & Gazi, 2021).

Kemudahan dalam mengakses internet merupakan ciri mencolok dari

generasi Z. Dengan kemudahan tersebut menjadikan internet sebagai sumber referensi utama dalam mencari informasi (Firamadhina & Krisnani, 2021). Namun, penelitian Lupton (2016) menemukan bahwa eksposur terhadap konten pengasuhan yang ideal di media sosial dapat menimbulkan tekanan sosial dan perasaan tidak cukup baik sebagai orang tua. Sebaliknya, penggunaan media sosial yang positif dapat memberikan dukungan sosial, rasa solidaritas, dan informasi bermanfaat (Tiggemann & Slater, 2013). Dengan demikian, dampak media sosial terhadap kesejahteraan ibu sangat bergantung pada bentuk dan arah perbandingan yang dilakukan.

E. Kajian Keislaman

1. Pengasuhan dalam perspektif islam

Anak merupakan amanah yang diberikan oleh Allah SWT yang harus dijaga, dalam hal ini orang tua mempunyai tanggung jawab yang sangat besar untuk pertumbuhan dan perkembangan anak hingga dia dewasa. Dalam Islam, pengasuhan anak (*Tarbiyah Al-awlaad*) bukan sekadar kewajiban sosial, namun lebih dari itu mengasuh anak merupakan amanah spiritual yang bernilai ibadah. Orang tua bertanggung jawab untuk menanamkan nilai iman, akhlak, dan kesejahteraan emosional anak. Allah SWT berfirman dalam QS. At-Tahrim ayat 6:

يَأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا فُرُوا أَنْفُسَكُمْ وَآهُلِيْكُمْ نَارٌ

“Wahai orang-orang yang beriman! Peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka...”

Ayat ini menunjukkan bahwa tanggung jawab orang tua dalam pengasuhan tidak hanya mencakup kebutuhan fisik anak, tetapi juga pembinaan moral dan spiritualnya agar mendapat rahmat Allah dan terhindar dari siksa Nya. Selain itu, Rasulullah SAW memberikan teladan pengasuhan yang penuh kasih sayang. Dalam hadis riwayat Bukhari disebutkan:

مَنْ لَا يَرْحَمْ لَا يُرْحَمْ

Artinya: "Barangsiapa yang tidak menyayangi, niscaya ia tidak akan disayangi." (HR Al-Bukhari No. 328, dalam Kitab Al-Tayamum).

Hadits tersebut menegaskan bahwa kasih sayang merupakan pondasi utama dalam interaksi orang tua dan anak. Pendekatan pengasuhan yang berlandaskan kasih sayang dapat menumbuhkan ikatan emosional yang sehat dan mengurangi potensi stres dalam pengasuhan.

Menurut Khadafie et al., (2024) dalam Jurnal holistic Parenting Method Perspektif al-Qur'an, pengasuhan dalam perspektif Islam menekankan keseimbangan antara kasih sayang (*rahmah*) dan ketegasan (*'adl*) dalam interaksi antara orang tua dan anak. Dengan ketegasan, anak mengerti batasan dalam berperilaku. Melalui kasih sayang, tercipta ketentraman dan ketenangan dalam keluarga. Anak yang dibesarkan dengan cinta dan kasih sayang akan mudah menaati nasihat orang tuanya. Hal ini juga berpengaruh positif terhadap perkembangan mental anak karena terpenuhi tangki cintanya. Dengan demikian, pengasuhan dalam Islam bersifat menyeluruh (*kaffah*), mencakup aspek spiritual, emosional, dan sosial anak.

2. Religiusitas dan Stres Pengasuhan Ibu Rumah Tangga

Dalam konteks *parenting stress*, Islam mengajarkan nilai kesabaran (*sabr*) dan keikhlasan (*ikhlas*) sebagai mekanisme pengendalian emosi. Ketika orang tua menghadapi tekanan, Islam mengajarkan setiap muslim untuk mendekatkan diri kepada Allah melalui doa, shalat, dan dzikir sebagai bentuk coping religius. Sejalan dengan penelitian Khotimah (2022) terkait Hubungan Religius Spiritual dengan Stres pada Ibu Rumah Tangga, menemukan bahwa tingkat religiusitas yang tinggi berkorelasi negatif dengan tingkat stres. Ibu rumah tangga yang memiliki pemahaman spiritual kuat cenderung lebih mampu memaknai perannya sebagai bentuk ibadah, sehingga stres pengasuhan dapat lebih terkendali. Sedangkan penelitian oleh Fitri et al., (2023) dalam Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, menunjukkan bahwa ibu rumah tangga dengan tingkat religiusitas rendah lebih rentan mengalami overthinking dan kecemasan dalam menghadapi dinamika keluarga. Sebaliknya, ibu yang aktif dalam kegiatan spiritual seperti doa dan dzikir cenderung memiliki ketenangan batin yang lebih baik dalam menjalankan perannya dalam mengasuh anak.

Religiusitas juga menumbuhkan kesadaran bahwa anak adalah titipan Allah dengan fitrah yang masih berkembang. Dengan hal ini, orang tua akan lebih mudah menahan amarah ketika anak sulit diatur atau melakukan kesalahan, karena mereka menyadari bahwa akal anak masih terbatas dan berkembang secara bertahap. Dalam Islam, hal ini dapat dianalogikan dengan cara Allah menciptakan langit dan bumi selama enam hari berturut-turut sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-A‘rāf ayat 54:

إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ...

“Sesungguhnya Tuhanmu ialah Allah yang menciptakan langit dan bumi dalam enam masa...”

Sebagaimana Allah menciptakan langit dan bumi secara bertahap, padahal Allah Maha Kuasa untuk menciptakannya dalam sekejap. Hal ini menjadi pelajaran bahwa segala sesuatu membutuhkan proses dan tahapan, termasuk perkembangan akal dan perilaku anak. Hendaknya orang tua dapat memahami prinsip ini agar lebih sabar dan tidak mudah tersulut emosi ketika menghadapi perilaku anak usia dini yang belum memahami konsekuensi perbuatannya.

Dengan demikian, perspektif Islam melengkapi teori *parenting stress* dengan memberikan dimensi spiritual dan moral dalam memahami stres pengasuhan. Orang tua yang memaknai perannya sebagai ibadah akan lebih mampu mengelola tekanan emosional karena memiliki orientasi yang transcendental, bukan sekadar material atau sosial. Nilai religius mendorong orang tua untuk bersabar terhadap keterbatasan anak, sebagaimana Allah mencontohkan prinsip bertahap dalam penciptaan. Pemahaman ini membuat orang tua lebih bijak dalam menghadapi anak yang belum mampu berpikir rasional sepenuhnya.

3. Religiusitas dan Social Comparison di media sosial

Dalam perspektif Islam, *social comparison* atau kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain dapat menimbulkan ketidakpuasan dan melemahkan rasa syukur jika tidak dikendalikan. Allah SWT berfirman dalam

QS. An-Nahl ayat 71:

وَاللَّهُ أَفْضَلُ بَعْضَنَا مِنْ عَلَى بَعْضٍ فِي الرِّزْقِ ...

“Dan Allah melebihkan sebagian kamu atas sebagian yang lain dalam rezeki...”

Ayat ini mengingatkan bahwa perbedaan antar individu adalah ketetapan Allah, sehingga tidak sepertutnya menjadi sumber iri hati atau tekanan batin. Menurut Fadil et al., (2024) dalam *Samarah: Jurnal Hukum Keluarga dan Hukum Islam*, kesadaran religius membantu individu mengembangkan sikap moderat dan tidak berlebihan dalam menilai kehidupan orang lain, termasuk di media sosial.

Bagi ibu rumah tangga generasi Z, internalisasi nilai *qana'ah* (merasa cukup) dan *syukur* menjadi penting agar tidak terjebak dalam perbandingan sosial yang menimbulkan stres pengasuhan. Dengan memahami bahwa setiap keluarga memiliki rezeki, tantangan, dan ritme kehidupan masing-masing, individu dapat mengelola ekspektasi diri secara lebih sehat.

Konsep *rahmah* dan *sabr* dalam Islam berkorelasi dengan konsep *positive parenting* dalam psikologi modern (Rahayu et al., 2019). Orang tua yang mengelola stres melalui pendekatan spiritual akan lebih mampu menahan diri dari perilaku reaktif, dan tidak mudah terpengaruh oleh perbandingan sosial (*social comparison*). Dengan demikian, integrasi antara teori psikologi dan nilai Islam dapat menghasilkan model pengasuhan yang lebih utuh secara emosional, moral, dan spiritual, sekaligus memperkuat ketahanan psikologis ibu rumah tangga di era digital.

4. Teladan Kisah Sahabat Nabi

Dalam kisah Zaid bin Haritsah, sahabat sekaligus anak angkat Rasulullah SAW, memberikan contoh nyata bagaimana kasih sayang dan kebijaksanaan dalam pengasuhan dapat mengatasi tekanan emosional. Diriwayatkan bahwa ketika Zaid bin Haritsah kecil diculik dan dijual sebagai budak, Rasulullah SAW memperlakukannya dengan penuh cinta dan kelembutan hingga Zaid bin

Haritsah lebih memilih tinggal bersama beliau daripada kembali ke keluarganya. (HR. Ibn Sa‘d, Ṭabaqāt al-Kubrā).

Kisah ini menggambarkan bahwa pendekatan penuh kasih dan penerimaan tanpa syarat memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan emosional anak. Rasulullah SAW tidak memaksa, tidak menghukum, dan tidak memermalukan, tetapi mendidik dengan contoh dan kelembutan. Dalam konteks *parenting stress*, teladan ini menunjukkan bahwa kasih sayang yang tulus dapat menjadi peredam stres bagi orang tua, karena pengasuhan dilakukan atas dasar cinta, bukan tuntutan sosial.

Teladan Rasul tersebut juga relevan dengan fenomena *social comparison* di media sosial. Sebagian ibu rumah tangga generasi Z mengalami tekanan karena membandingkan gaya pengasuhan mereka dengan publik figur yang tampak sempurna. Dengan meneladani Rasulullah SAW dalam kisah Zaid bin Haritsah, orang tua diajak untuk fokus pada kualitas hubungan yang tulus dan penuh kasih, bukan pada pencitraan sosial.

F. Kerangka Konseptual

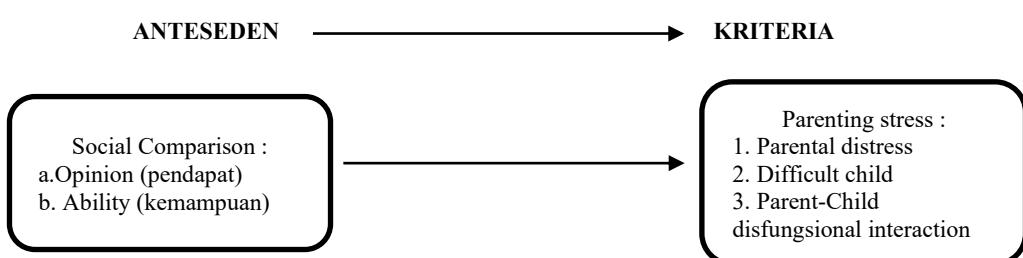
Stres dapat dialami oleh setiap orang, terutama ibu rumah tangga. Dalam kesehariannya, ibu rumah tangga menghadapi berbagai macam tugas dan tanggungjawab yang kompleks. Mulai dari mengurus pekerjaan rumah, menyiapkan kebutuhan suami dan anak, hingga pemenuhan kebutuhan psikologis ibu akan perhatian, penerimaan, bantuan dan kontrol, mengembangkan kemampuan mengatur emosi. Selain itu, mengasuh anak melibatkan adaptasi ibu dan ayah terhadap karakteristik individu anak dan penilaian sosial terhadap peran mereka sebagai orang tua. Kondisi ini dapat menimbulkan stres pengasuhan atau *parenting stress*.

Ibu rumah tangga generasi z merupakan para orang tua yang berusia sekitar 20-27 tahun, yang mana pada masa ini merupakan masa dewasa awal sebagai periode penyesuaian diri dengan berbagai pola kehidupan baru dan harapan sosial baru (Hurlock, 2012, Chairini et al., 2013). Ciri utama generasi z adalah kedekatannya dengan teknologi. Penelitian yang dilakukan oleh McDaniel, et al.

(2012) pada 157 ibu muda dengan rata-rata usia 27 tahun yang menggunakan internet untuk media sosial, menunjukkan hasil bahwa ibu muda menghabiskan waktu penggunaan internet sedikitnya 3 jam dalam sehari. Dalam konteks kehidupan modern, media sosial seringkali menjadi platform utama yang menciptakan *social comparison*.

Teori *Social Comparison* atau perbandingan sosial menyatakan bahwa individu memiliki hasrat atau dorongan untuk menilai kemampuan dan pendapat orang lain secara subjektif (Festinger Leon, 1954), yang bersifat kompetensi, serta berfokus pada soal pendapat (*opinion*) dan kemampuan (*ability*) dirinya dengan orang lain. Melalui mekanisme evaluasi diri orang tua terhadap standar sosial yang mereka peroleh dari media sosial terkait informasi seputar pengasuhan, seperti gambaran pengasuhan yang ideal, anak yang mudah diatur, seorang ibu yang mampu mengurus keluarga namun rumah tetap rapi, dan berbagai konten pengasuhan yang dapat menimbulkan *upward comparison* sehingga berisiko meningkatkan *parenting stress* dengan memunculkan perasaan tidak cukup kompeten, atau tekanan untuk memenuhi standar yang dianggap ideal. Hal ini tentunya berpengaruh terhadap aspek *parenting stress*, terutama jika ibu merasa tidak cukup mampu atau tidak memiliki sumber daya yang sama.

Dengan demikian, peneliti ingin menemukan besaran pengaruh *social comparison* dari paparan konten pengasuhan di media sosial terhadap tingkat *parenting stress* ibu rumah tangga dari kalangan generasi Z, yang dituangkan dalam kerangka konseptual berikut :



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Penelitian

G. Hipotesis Penelitian

H1 : Terdapat pengaruh social comparison di media sosial terhadap tingkat parenting stress ibu rumah tangga generasi z

H0 : Tidak ada pengaruh social comparison di media sosial terhadap tingkat parenting stress ibu rumah tangga generasi z

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Desain *cross sectional* merupakan desain penelitian yang menekankan waktu pengukuran data variabel independen dan variabel dependen dalam satu waktu, untuk mengetahui hubungan satu variabel dengan variabel yang lain (Notoatmodjo, 2012). Desain *cross sectional* disesuaikan dengan hipotesis dan tujuan dalam penelitian ini, yaitu untuk mengetahui faktor resiko atau pengaruh *social comparison* di media sosial dengan efek atau tingkat *parenting stress* Ibu Rumah Tangga generasi z

Melalui desain *cross sectional*, nantinya akan dapat ditemukan seberapa kuat pengaruh *Social Comparison* terhadap *parenting stress*, yang pengukurannya dilakukan pada satu waktu. Setiap subjek diobservasi satu kali dan pengukuran variabel dilakukan pada saat pemerikasaan tersebut. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa desain penelitian *cross sectional* sesuai dengan tujuan dan hipotesis dalam penelitian.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel konstrak dalam penelitian ini terdiri dari :

1. Variabel Independen

Variabel independen atau variabel x merupakan variabel bebas yang mempengaruhi variabel terikat. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *social comparison* yang dilakukan di media sosial.

2. Variabel Dependend

Variabel dependen atau variabel y merupakan variabel terikat yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah *parenting stress* ibu rumah tangga dari kalangan generasi z.

C. Definisi Operasional

1. *Parenting stress*

Parenting stress merupakan bentuk ketegangan psikologis yang berlebihan terkait dengan peran sebagai orang tua dan interaksi antara orang tua dan anak (Abidin, 1995). Tinggi atau rendahnya tingkat *parenting stress* individu dilihat dari responden merespon 3 komponen utama penyebab *parenting stress*, meliputi : 1) *parental distress*, yang mengukur ketidakpuasan orang tua terhadap peran pengasuhan mereka dan mencakup item tentang depresi, isolasi, dan keterbatasan. 2) *difficult child*, yang menilai persepsi orang tua terhadap perilaku anak dan penilaian apakah perilaku tersebut sesuai dengan harapan mereka. 3) *parent-child disfungsional interaction*, yang mengukur persepsi orang tua terhadap kualitas hubungan emosional dengan anak. Dengan demikian, model *parenting stress index* karya Abidin (1995) menemukan bahwa tingkat *parenting stress* ditentukan oleh proses pengasuhan, perasaan terkucil, rendahnya tingkat keterikatan terhadap anak, gangguan kesehatan, hubungan dengan pasangan dan stresor kehidupan lainnya.

2. *Social Comparison*

Social Comparison atau perbandingan sosial merupakan dorongan individu untuk menilai kemampuan dan pendapat orang lain secara subjektif (Festinger Leon, 1954), yang bersifat kompetensi, serta berfokus pada soal pendapat dan kemampuan orang lain. Tinggi atau rendahnya *social comparison* individu dilihat berdasarkan jawaban masing-masing subjek dalam merespons aitem-aitem yang mengungkap dua aspek atau dimensi yang menyusun konstruk *Social Comparison*, meliputi pendapat (opinion) yang merupakan dorongan individu untuk memperbaiki citra diri agar sesuai dengan opini orang lain atau pendapat pada umumnya dan kemampuan (ability) yang merupakan dorongan individu untuk mendorong kapasitas diri agar tidak tertinggal jauh dengan kapabilitas orang lain (Gibbons & Buunk, 1999).

D. Responden Penelitian

Populasi dalam penelitian ini yaitu para ibu rumah tangga dari generasi Z, yaitu kelompok generasi yang tergolong dalam kelahiran tahun 1997 hingga 2012, dengan perkiraan usia saat ini 13-28 tahun dan memiliki anak berusia 0-6 tahun. Dalam penelitian ini, partisipan difokuskan pada Generasi Z yang telah dewasa dan berstatus sebagai ibu rumah tangga. Hal ini dikarenakan fase dewasa awal merupakan masa transisi penting dalam kehidupan seseorang, di mana individu mulai menjalankan peran sebagai istri dan orang tua (Setyawan & Rohmadheny, 2020).

Subjek dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik *accidental sampling*, yaitu responden yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila orang yang ditemui cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2020). Sejalan dengan itu, Arikunto (2014) menjelaskan bahwa teknik ini sering digunakan ketika populasi sulit dijangkau secara menyeluruh dan peneliti memerlukan data dalam jumlah besar secara efisien. Pemilihan teknik *accidental sampling* dilakukan dengan mempertimbangkan kemudahan akses dan efisiensi dalam menjangkau partisipan penelitian, yaitu ibu rumah tangga Generasi Z yang memiliki anak usia dini (0–6 tahun). Populasi tersebut tersebar luas dan tidak memiliki daftar populasi yang terdata secara menyeluruh, sehingga teknik ini dinilai paling sesuai dengan kondisi lapangan.

Meskipun karakteristik responden penelitian cukup spesifik, penggunaan *accidental sampling* tetap dianggap relevan karena lebih praktis dan memungkinkan peneliti memperoleh jumlah responden yang cukup besar untuk analisis kuantitatif. Teknik ini memudahkan peneliti dalam mengumpulkan data dari individu yang secara kebetulan ditemui dan memenuhi kriteria penelitian. Berbeda dengan *purposive sampling* yang lebih cocok digunakan pada penelitian kualitatif atau studi kasus mendalam, *accidental sampling* lebih menekankan pada peluang pertemuan dan kesediaan responden untuk berpartisipasi tanpa seleksi yang ketat (Sugiyono, 2020).

Dengan demikian, penggunaan *accidental sampling* dalam penelitian ini dipandang paling tepat karena mampu menyesuaikan dengan kondisi lapangan yang

luas dan heterogen, serta mendukung kebutuhan penelitian kuantitatif untuk memperoleh data yang representatif secara praktis dan efisien.

Jumlah perkiraan sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Lemeshow, dikarenakan jumlah populasi yang tidak diketahui besarannya.

$$n = \frac{z^2, p, (1 - p)}{d^2}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

z = Skor z pada kepercayaan 95% = 1,96

p = Maksimal estimasi

d = Tingkat kesalahan

Dari rumusan tersebut di atas maka penentuan jumlah sampel dengan menggunakan rumus Lemeshow dengan maksimal estimasi 50% dan tingkat kesalahan 10%

$$n = \frac{1.96^2, 0.5, (1 - 0.5)}{0.1^2}$$

$$n = \frac{3.8416, 0.5, 0.5}{0.01}$$

$$n = \frac{0.9604}{0.01}$$

$$n = 96.04 = 96$$

E. Prosedur penelitian

Adapun prosedur penelitian yang akan dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Tahap persiapan

Pada tahap ini, peneliti mengkaji berbagai literatur sehingga dapat merumuskan penelitian dengan judul “KONTRIBUSI SOCIAL COMPARISON DI MEDIA SOSIAL PADA PARENTING STRESS IBU

RUMAH TANGGA GENERASI Z”, diikuti dengan penyusunan metode penelitian yang sesuai sebagai strategi dalam menguji hipotesis penelitian. Selanjutnya pengajuan rancangan penelitian untuk kemudian di periksa dan dikoreksi oleh dosen pembimbing pada tanggal 11 November 2024 agar layak dijadikan proposal penelitian. Setelah mendapat Tanda Tangan persetujuan, peneliti mendaftar seminar proposal pada tanggal 14 Mei 2025.

2. Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dimulai dengan melakukan penyusunan instrumen penelitian untuk mengumpulkan data penelitian, dilanjutkan konsultasi kepada dosen pembimbing pada tanggal 26 Agustus 2025. Dalam penelitian ini, skala yang akan diteliti adalah *Parenting Stress Index* dan *Social Comparison*. Selanjutnya, peneliti melakukan uji Diterimaitas dan reliabilitas instrumen dengan melakukan *expert judgment* pada tanggal 1 September 2025 kepada dosen yang ahli di bidangnya, yaitu Prof. Ali Ridho, M.Si untuk memperkecil kesalahan dan kelemahan instrumen yang dibuat peneliti.

Instrumen penelitian yang sudah Diterima dan sudah diuji kemudian disebar kepada responden penelitian pada tanggal 5 September 2025 sampai 11 Oktober 2025. Kuesioner yang digunakan dituangkan dalam bentuk *google form* dan disebar secara daring melalui platform media sosial, seperti Instagram dan WhatsApp. Kuesioner merupakan alat pengumpulan data yang relatif mudah dan fleksibel untuk digunakan (Ghozali, 2018), yang berisi daftar pertanyaan yang sudah disusun sedemikian rupa untuk mendapatkan data primer yang di dapat langsung dari Responden Penelitian. Data dalam kuesioner diukur menggunakan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok tentang suatu fenomena sosial (Sugiyono, 2020)

3. Tahap akhir

Pada tahap ini peneliti mengolah data hasil penelitian dengan perangkat SPSS pada tanggal 12 Oktober 2025, dilanjutkan tahap uji kualitas data, uji asumsi klasik, dan uji analisis data. Kemudian penyusunan hasil pembahasan dan kesimpulan hasil. Setelah disusun, peneliti

mengonsultasikan kepada dosen pembimbing untuk di telaah dan di koreksi. Selanjutnya, dilakukan revisi atau perbaikan naskah penelitian untuk kemudian mendapat persetujuan dosen pembimbing pada tanggal 6 November 2025.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penilitian ini dengan menggunakan angket atau kuesioner. Kuisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi pertanyaan atau pernyataan pada responden penelitian (Sugiyono, 2020).

1. *Parenting stress Index*

Berdasarkan skala *parenting stress index* yang dikembangkan oleh Abidin (1995), tinggi atau rendah nya *Parenting stress* individu dilihat berdasarkan jawaban masing-masing subjek merespons aitem-aitem yang mengungkap tiga aspek atau dimensi yang menyusun konstruk *Parenting stress*, antara lain :

- a. *Parenting Distress*, atau tekanan orang tua merupakan faktor internal sebab terjadinya stres penasuhan. Dimensi ini mengukur ketidakpuasan orang tua terhadap peran pengasuhan mereka, yang meliputi aitem tentang depresi, isolasi, dan keterbatasan.
- b. *Parental-Child Disfungsional Interaction*, atau interkasi antara orang tua dan anak yang terganggu. Dimensi ini mengukur persepsi orang tua terhadap kualitas hubungan emosional dengan anak yang sesuai dengan harapannya tentang hubungan tersebut.
- c. *Difficult Child*, atau anak yang sulit diatur. Dimensi ini mengukur persepsi orang tua terhadap perilaku anak dan menilai apakah perilaku anak tersebut sesuai dengan harapan atau ekspektasi orang tua.

Skala yang digunakan untuk mengukur stres pengasuhan dalam penelitian ini menggunakan adopsi *Parenting Stress Index Short Form* oleh Abidin yang telah diterjemahkan oleh Junida (2015) yang terdiri dari

36 aitem yang mencakup tiga aspek yaitu *parental distress*, *parent-child dysfunctional interaction*, dan *difficult child*. Model pemberian skor pada skala stres pengasuhan menggunakan skala likert, meliputi:

1 = Sangat Tidak Setuju; 2 = Tidak Setuju; 3 = Antara Tidak Setuju dan Setuju; 4 = Setuju; dan 5 = Sangat Setuju.

2. Skala social comparison

Festinger (1954) membagi social comparison pada dua dimensi yaitu pendapat (opinion) dan kemampuan (ability). Skala social comparison dirancang untuk melihat bagaimana keinginan individu dalam mengevaluasi diri mereka. Penelitian ini menggunakan adaptasi skala Iowa-Netherlands Comparison Orientation Scale Measure (INCOM) dengan menggunakan dimensi yang dikemukakan oleh Festinger (1954) yang dikaitkan dengan perbandingan sosial.

Pada penelitian yang dilakukan Gibbons & Buunk (1999) Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure didapatkan bahwa skala ini sangat baik untuk digunakan, dengan nilai Cronbach Alpha sebesar 0,77 hingga 0,85. Skala ini terdiri atas 11 item yang terdiri dari 6 item aspek kemampuan (ability), dan 5 aspek pendapat (opinion) dengan skala likert satu sampai lima sebagai pilihan jawaban, meliputi: 1 = Sangat Tidak Setuju; 2 = Tidak Setuju; 3 = Antara Tidak Setuju dan Setuju; 4 = Setuju; dan 5 = Sangat Setuju.

G. Analisis Data

Analisis data yang akan dilakukan pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana untuk menemukan besaran KONTRIBUSI SOCIAL COMPARISON DI MEDIA SOSIAL PADA PARENTING STRESS IBU RUMAH TANGGA GENERASI Z. Hasil data kuesioner dalam *google form* natinya akan diolah melalui SPSS (*Software Statistical Product and Service Solution*) untuk mengetahui hasil penelitian. Sebelum melakukan analisis regresi linier sederhana, dilakukan uji kualitas data melalui uji Diterimaitas dan reliabilitas

instrumen.

1. Diterimaitas

Diterimaitas dilakukan untuk mengukur keabsahan suatu instrumen, jika pertanyaan dalam kuesioner penelitian mampu mengungkap sesuatu yang hendak diukur. Untuk mengetahui Diterimaitas, digunakan koefisien korelasi yang nilai signifikannya 5% jika nilai dari r -hitung $>$ r -tabel menunjukkan bahwa pernyataan-pernyataan tersebut sudah sah atau Diterima sebagai pembentuk indikator.

2. Reliabilitas

Untuk mengetahui reliabilitas instrumen, peneliti akan menguji reliabilitas menggunakan uji *Alpha Cronbach*. Jika nilai *Cronbach Alpha* $>$ 0,6 maka instrument penelitian dapat dikatakan reliabel atau konsisten, sebaliknya jika nilai *Cronbach Alpha* $<$ 0,6, maka instrument penelitian tidak reliabel atau tidak konsisten.

Selanjutnya, peneliti melakukan uji asumsi klasik sebagai prasyarat analisis data yang terdiri dari :

1. Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui bahwa sampel diambil dari populasi yang berdistribusi normal. Dalam penelitian ini uji normalitas dilakukan melalui pengujian *komogorov-smirnov* menggunakan program SPSS dengan taraf signifikansi 5%. Jika probabilitas di taraf $P > 0,05$ maka data berdistribusi normal.

2. Uji Asumsi Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah dalam model regresi terdapat ketidaksamaan varians dari residual pada setiap nilai prediktor (Ghozali, 2018). Dalam penelitian ini, pengujian heteroskedastisitas dilakukan dengan dua pendekatan, yaitu metode grafis (Scatterplot) dan metode statistik (Glejser Test). Kedua metode ini digunakan untuk memberikan hasil yang lebih komprehensif agar dapat digambarkan secara grafis dan dibuktikan secara statistik. Apabila hasil menunjukkan bahwa tidak

ada pola tertentu dan nilai signifikansi $> 0,05$ maka model regresi dianggap memenuhi asumsi homoskedastisitas atau dengan kata lain varians residual bersifat homogen (*homoskedastis*) :

a. Uji Scatterplot (S-Plot)

Metode ini dilakukan dengan cara mengamati pola sebaran titik antara nilai ZPRED (nilai prediksi) dengan SRESID (residual standarisasi). Model regresi dinyatakan bebas heteroskedastisitas apabila titik-titik menyebar secara acak di atas dan di bawah garis horizontal tanpa membentuk pola tertentu (Gujarati & Porter, 2012).

b. Uji Glejser

Pada metode ini, nilai absolut residual diregresikan terhadap variabel independen. Jika nilai signifikansi hasil regresi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan tidak terdapat heteroskedastisitas (Nachrowi & Usman, 2006). Pendekatan ini dianggap lebih objektif karena menggunakan pengujian statistik, bukan hanya pengamatan visual.

Berikutnya, peneliti melakukan analisis data menggunakan model regresi linier sederhana :

Uji regresi linier sederhana

Analisis regresi didasarkan pada hubungan kausal antara pengaruh social comparison (variabel independen) terhadap parenting stress (variabel dependen), dengan rumus persamaan (Gunawan, 2015) :

$$Y = a + bX$$

Keterangan :

Y = Nilai yang diprediksikan.

a = Konstant

b = Koefisien regresi

X = Nilai Variabel independen

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

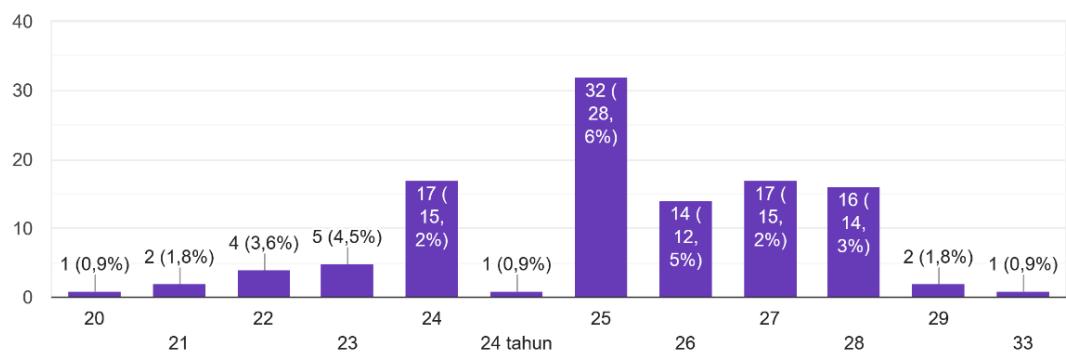
A. Analisis demografi

Hasil analisis terkait pengaruh *social comparison* di media sosial terhadap *parenting stress* pada ibu rumah tangga generasi Z, dilakukan berdasarkan data yang diperoleh dari jawaban kuesioner *gform* dengan menggunakan skala Likert 1–5. Data responden yang berhasil diperoleh peneliti dalam waktu kurang lebih satu bulan (5 September sampai 11 Oktober 2025) dengan penyebaran secara daring adalah sebanyak 112 response. Informasi demografis yang berhasil diperoleh meliputi, usia ibu, jumlah anak, dan usia anak.

1) Kategori usia Ibu

Usia (Contoh: 22)

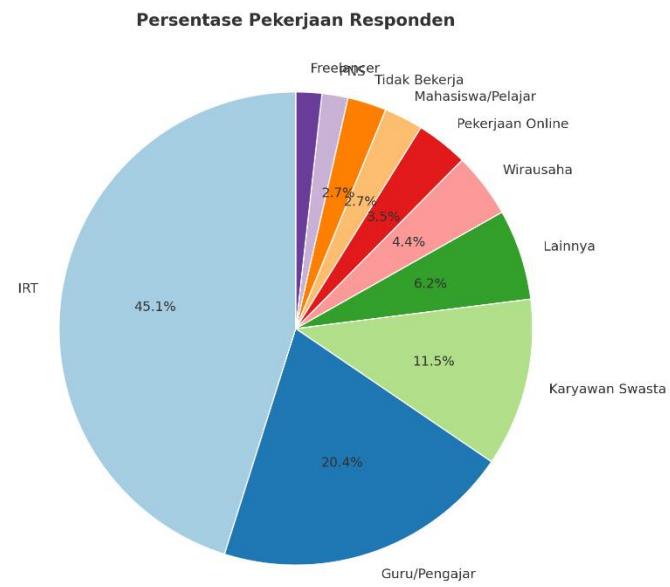
112 jawaban



Gambar 4.1 Kategori Usia

Berdasarkan hasil diagram diatas, usia para responden berada pada kisaran 20 hingga 33 tahun, dengan rata-rata usia 24 sampai 27 tahun. Sebagian besar responden berusia 25 tahun dengan persentase sebesar 28,6%, sehingga dapat dikatakan bahwa mayoritas ibu rumah tangga gen z yang menjadi partisipan dalam penelitian ini termasuk dalam kategori dewasa awal.

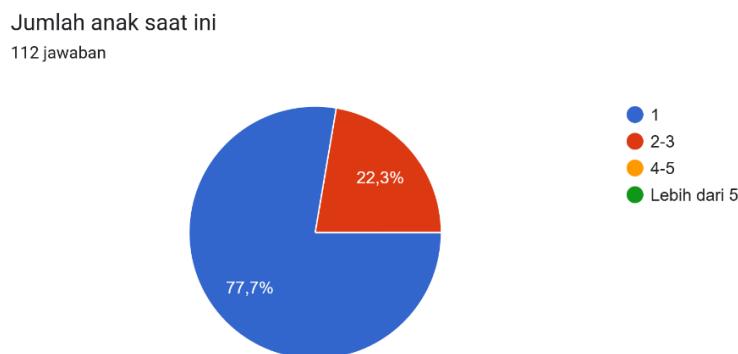
2) Jenis pekerjaan



Gambar 4.2 Kategori Jenis Pekerjaan

Berdasarkan jenis pekerjaan, data responden menunjukkan bahwa sebagian besar di dominasi oleh IRT (Ibu Rumah Tangga) dengan 51 responden (45,54%), kemudian diikuti oleh Guru atau Pengajar sebanyak 23 responden (20,54%), Karyawan Swasta sebanyak 13 responden (11,61%), Wirausaha 5 responden (4,46%), Pekerjaan Online 4 responden (3,57%), Mahasiswa atau Pelajar 3 responden (2,68%), Freelancer 2 responden (1,79%), PNS 2 responden (1,79%), tidak bekerja 3 responden (2,68%), dan kategori lainnya 7 responden (6,25%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu rumah tangga generasi Z dalam penelitian ini lebih banyak berfokus pada aktivitas domestik, namun tetap ada yang menjalankan peran ganda melalui pekerjaan di bidang pendidikan, pegawai negeri, swasta, dan usaha mandiri.

3) Jumlah anak



Gambar 4.3 Kategori Jumlah Anak

Berdasarkan data tersebut, mayoritas responden memiliki 1 anak (77,7%) dan sebagian lagi memiliki 2 sampai 3 anak (22,3%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu rumah tangga dalam penelitian ini berada pada tahap awal pengasuhan, di mana pada tahap ini, ibu cenderung masih belajar memahami kebutuhan anak, mengatur waktu, serta menyesuaikan diri dengan perubahan gaya hidup setelah memiliki anak.

4) Usia anak

Usia anak saat ini (Hanya diisi untuk anak dibawah 6 tahun, apabila ada lebih dari satu, atau tidak ada sama sekali boleh dijelaskan pada opsi lainnya).
112 jawaban



Gambar 4.4 Kategori Usia Anak

Berdasarkan data usia anak, rata-rata responden memiliki anak dengan rentang usia 3 bulan sampai 6 tahun. Sebagian besar diantaranya yaitu 1 sampai 3

tahun (59,8%), kemudian anak dibawah 1 tahun (17,9%), dan anak usia 4 sampai 5 tahun (13,4%) yang termasuk kategori anak usia dini. Pada kelompok usia ini, anak memerlukan perhatian intensif, baik dari segi fisik maupun emosional, karena sedang berada pada tahap penting dalam perkembangan. Kebutuhan yang tinggi pada fase ini menuntut keterlibatan penuh dari ibu, sehingga dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi tingkat stres pengasuhan.

B. Kualitas Data

1. Diterimaitas

Diterimaitas dilakukan untuk mengukur keabsahan suatu instrumen, yaitu sejauh mana butir-butir pernyataan dalam kuesioner mampu mengungkapkan hal yang hendak diukur. Pengujian dilakukan dengan menggunakan korelasi Pearson Product Moment antara skor item dengan skor total variabel. Kriteria yang digunakan adalah apabila nilai r -hitung $>$ r -tabel (0,186) dengan taraf signifikansi 5%, maka item pernyataan dinyatakan Diterima. Sebaliknya, jika nilai r -hitung $<$ r -tabel, maka item pernyataan dinyatakan tidak Diterima.

Tabel 4.1 Hasil Daya Beda Item

No. Variabel	Item Pernyataa hitung n	r- hitung	r-tabel (n=112; $\alpha=0,05$)	Sig. (2- tailed)	Keterangan	
1	<i>Social Comparison</i>	SC.1	0,645	0,186	0,000	Diterima
2		SC.2	0,688	0,186	0,000	Diterima
3		SC.3	0,706	0,186	0,000	Diterima
4		SC.4	0,570	0,186	0,000	Diterima
5		SC.5	0,084	0,186	0,376	Tidak Diterima
6		SC.6	0,615	0,186	0,000	Diterima

7	SC.7	0,257	0,186	0,006	Diterima	
8	SC.8	0,734	0,186	0,000	Diterima	
9	SC.9	0,670	0,186	0,000	Diterima	
10	SC.10	0,591	0,186	0,000	Diterima	
11	SC.11	-0,109	0,186	0,254	Tidak Diterima	
— Total SC		—	—	—	—	
12	<i>Parenting Stress</i>	PS.1	0,381	0,186	0,000	Diterima
13		PS.2	0,377	0,186	0,000	Diterima
14		PS.3	0,607	0,186	0,000	Diterima
15		PS.4	0,535	0,186	0,000	Diterima
16		PS.5	0,535	0,186	0,000	Diterima
17		PS.6	0,547	0,186	0,000	Diterima
18		PS.7	0,445	0,186	0,000	Diterima
19		PS.8	0,605	0,186	0,000	Diterima
20		PS.9	0,568	0,186	0,000	Diterima
21		PS.10	0,359	0,186	0,000	Diterima
22		PS.11	0,374	0,186	0,000	Diterima
23		PS.12	0,584	0,186	0,000	Diterima
24		PS.13	0,637	0,186	0,000	Diterima
25		PS.14	0,720	0,186	0,000	Diterima
26		PS.15	0,695	0,186	0,000	Diterima

27	PS.16	0,735	0,186	0,000	Diterima
28	PS.17	0,646	0,186	0,000	Diterima
29	PS.18	0,594	0,186	0,000	Diterima
30	PS.19	0,731	0,186	0,000	Diterima
31	PS.20	0,679	0,186	0,000	Diterima
32	PS.21	0,576	0,186	0,000	Diterima
33	PS.22	-0,223	0,186	0,018	Tidak Diterima
34	PS.23	0,559	0,186	0,002	Diterima
35	PS.24	0,651	0,186	0,000	Diterima
36	PS.25	0,645	0,186	0,000	Diterima
37	PS.26	0,629	0,186	0,000	Diterima
38	PS.27	0,611	0,186	0,000	Diterima
39	PS.28	0,660	0,186	0,000	Diterima
40	PS.29	0,540	0,186	0,000	Diterima
41	PS.30	0,609	0,186	0,000	Diterima
42	PS.31	0,503	0,186	0,000	Diterima
43	PS.32	-0,182	0,186	0,055	Tidak Diterima
44	PS.33	0,344	0,186	0,001	Diterima
45	PS.34	0,584	0,186	0,000	Diterima
46	PS.35	0,642	0,186	0,000	Diterima
47	PS.36	0,637	0,186	0,000	Diterima

Sumber: Output SPSS (2025)

Berdasarkan hasil Diterimaitas pada tabel di atas, diketahui bahwa seluruh item pernyataan pada variabel Social Comparison (kecuali SC.5 dan SC.11) serta Parenting Stress (kecuali PS.22 dan PS.32) memiliki nilai r-hitung $> r$ -tabel (0,186) dengan signifikansi $< 0,05$, sehingga dinyatakan Diterima.

Artinya, butir-butir pernyataan tersebut mampu mengukur konstruk yang dimaksud dalam penelitian ini secara tepat dan dapat digunakan dalam analisis lanjutan. Berdasarkan hasil pada tabel di atas, diketahui bahwa sebagian besar butir pernyataan memiliki nilai r-hitung $> r$ -tabel (0,186). Dengan demikian, sebagian besar pernyataan dalam kuesioner dinyatakan Diterima dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

2. Reliabilitas

Reliabilitas bertujuan untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen penelitian dalam mengukur variabel yang sama. Pengujian dilakukan menggunakan Cronbach's Alpha melalui program SPSS. Kriteria yang digunakan adalah apabila nilai Cronbach's Alpha $> 0,6$, maka instrumen dinyatakan reliabel.

Tabel 4.2 Hasil Reliabilitas Variabel Penelitian

Variabel	Cronbach's Alpha	Kriteria	Keterangan
Social Comparison (SC)	0.867	> 0.6	Reliabel
Parenting Stress (PS)	0.884	> 0.6	Reliabel

Sumber: Output SPSS (2025)

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada tabel di atas, diketahui bahwa nilai Cronbach's Alpha untuk variabel *Social Comparison* sebesar 0.867 dan untuk variabel *Parenting Stress* sebesar 0.884, keduanya lebih besar dari 0,6. Maka dapat disimpulkan bahwa seluruh pernyataan dalam kuesioner reliabel, artinya alat ukur ini memiliki tingkat konsistensi yang tinggi dan dapat dipercaya untuk mengukur variabel penelitian.

3. Normalitas data

Normalitas data bertujuan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak. Pengujian dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov (K-S) dengan taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Statistic	df	Sig.	Keterangan
TOTAL_SC	0.070	112	0.200	Normal
LN_TOTAL_PS	0.048	112	0.200	Normal

Sumber: Output SPSS (2025)

Berdasarkan Tabel 4.3 di atas, diperoleh nilai signifikansi untuk variabel *Social Comparison (TOTAL_SC)* sebesar 0.200 dan untuk variabel *Parenting Stress (LN_TOTAL_PS)* sebesar 0.200. Karena seluruh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

C. Analisis Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai nilai rata-rata dan sebaran data pada masing-masing variabel penelitian.

Tabel 4.4 Hasil Statistik Deskriptif

Variabel	Mean	Std. Deviation	N
LN_TOTAL_PS	4.3196	0.23610	112
TOTAL_SC	35.5625	6.12156	112

Sumber: Output SPSS (2025)

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa variabel *Parenting Stress* (yang telah ditransformasi menjadi LN_TOTAL_PS) memiliki rata-rata sebesar

4.3196 dengan standar deviasi 0.23610, sedangkan variabel *Social Comparison* memiliki rata-rata 35.5625 dengan standar deviasi 6.12156. Nilai rata-rata dan sebaran tersebut menunjukkan bahwa data penelitian cukup homogen.

D. Pra Syarat Analisis Data

1. Analisis Korelasi

Sebelum dilakukan uji regresi, terlebih dahulu diuji hubungan antar variabel menggunakan korelasi Pearson.

Tabel 4.5 Hasil Uji Korelasi Pearson

Variabel	LN_TOTAL_PS	TOTAL_S C
LN_TOTAL_PS	1.000	0.205
TOTAL_SC	0.205	1.000
Sig. (1-tailed)	—	0.015

Sumber: Output SPSS (2025)

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *Social Comparison* dengan *Parenting Stress* dengan nilai koefisien $r = 0.205$ dan signifikansi $0.015 (< 0.05)$. Artinya, semakin tinggi tingkat perbandingan sosial yang dilakukan individu di media sosial, maka semakin tinggi pula tingkat stres pengasuhan yang dialami.

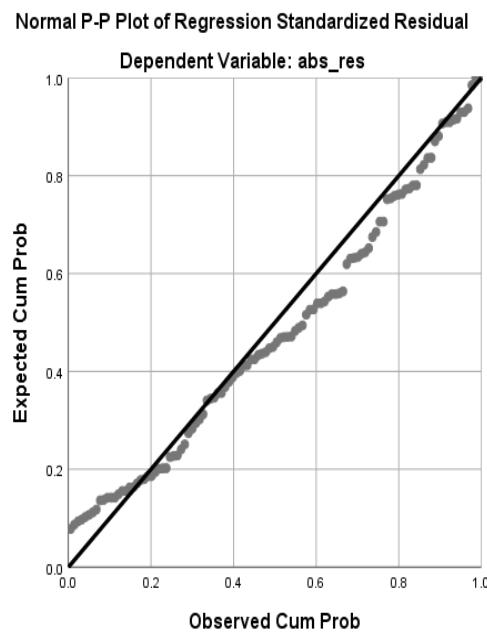
2. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dalam penelitian ini dilakukan dengan dua metode, yaitu metode Scatterplot dan uji Glejser, untuk memastikan model regresi yang digunakan memenuhi syarat homoskedastisitas, baik secara grafik dan dapat dibuktikan secara statistik.

a. Uji Scatterplot

Hasil uji Scatterplot menunjukkan bahwa titik-titik residual menyebar secara normal mengikuti garis horizontal tanpa membentuk pola tertentu.

Sebaran yang acak menunjukkan bahwa model regresi bebas dari gejala heteroskedastisitas.



Gambar 4.5 Hasil Uji Scatterplot

Hasil ini sesuai dengan pendapat Ghozali (2018) bahwa apabila titik-titik data menyebar secara acak dan tidak membentuk pola tertentu, maka dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak mengalami heteroskedastisitas.

b. Uji Glejser

Selain secara visual, pengujian heteroskedastisitas juga dilakukan dengan uji Glejser. Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,363, yang lebih besar dari 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa variabel independen (Social Comparison) tidak berpengaruh signifikan terhadap nilai absolut residual. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas pada model regresi.

Tabel 4.6 Hasil Uji Glejser**Coefficients^a**

Model	Unstandardized		Standardized		t	Sig.
	Coefficients	B	Coefficients	Beta		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.	
1 (Constant)	1.330	6.370		.209	.835	
variabel_SC	.374	.177	.198	2.120	.363	

Sumber: Output SPSS (2025)

Hasil uji glejser menunjukkan nilai sig $0.363 > 0.50$. atau variabel tidak berpengaruh signifikan terhadap nilai absolut residual. Artinya, data bersifat homogen atau tidak terjadi heteroskedastisitas. Hasil tersebut memperkuat temuan dari uji Scatterplot, di mana model regresi dinyatakan bebas heteroskedastisitas. Hal ini juga menunjukkan bahwa model memenuhi asumsi dasar klasik yang menjamin hasil estimasi bersifat efisien, tidak bias, dan memiliki varians minimum (*Best Linear Unbiased Estimator* atau BLUE) (Gujarati & Porter, 2012).

Menurut Gujarati & Porter (2012), heteroskedastisitas dapat menyebabkan penaksiran parameter menjadi tidak efisien dan uji hipotesis menjadi tidak valid. Namun, karena nilai signifikansi pada penelitian ini $>0,05$, maka model regresi dapat dikatakan memenuhi syarat asumsi homoskedastisitas.

E. Analisis Data

Sebelum melakukan analisis data, penelitian ini terlebih dahulu melakukan serangkaian uji prasyarat instrumen penelitian dan uji asumsi klasik untuk memastikan bahwa data yang digunakan memiliki keabsahan instrumen dan memenuhi syarat analisis secara statistik. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan untuk menilai kelayakan instrumen, dan hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar item pada variabel *social comparison* dan *parenting stress* memiliki nilai

korelasi yang signifikan dan koefisien reliabilitas yang tinggi, sehingga instrumen dinyatakan layak untuk digunakan. Selanjutnya, dilakukan uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov, yang menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki distribusi yang normal ($\text{Sig.} = 0.200 > 0.05$), sehingga memenuhi asumsi dasar analisis parametrik sebagaimana dijelaskan oleh Ghazali (2018). Uji korelasi Pearson juga dilakukan untuk melihat hubungan awal antar variabel, dan hasilnya menunjukkan adanya hubungan positif antara *social comparison* dan *parenting stress* ($r = 0.205$; $\text{Sig.} = 0.015$). Setelah seluruh asumsi terpenuhi, dilanjutkan analisis data menggunakan regresi linier sederhana untuk mengetahui besarnya pengaruh *social comparison* terhadap *parenting stress* pada ibu rumah tangga generasi Z. Hasil uji regresi tersebut disajikan pada tabel berikut.

Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

Tabel 4.7 Model Summary

R R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Sig. F Change
0.205	0.042	0.033	0.23216 0.030

Tabel 4.8 ANOVA

Sumber	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	0.259	1	0.259	4.808	0.030
Residual	5.929	110	0.054		
Total	6.188	111			

Tabel 4.9 Coefficients

Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	4.039	0.130	—	31.098	<0.001
TOTAL_SC	0.008	0.004	0.205	2.193	0.030

Sumber: Output SPSS (2025)

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 4.039 + 0.008X$$

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor *Social Comparison* akan meningkatkan skor *Parenting Stress* sebesar 0.008 satuan logaritmik. Nilai konstanta sebesar 4.039 berarti jika tidak ada pengaruh dari *Social Comparison*, maka nilai dasar *Parenting Stress* berada pada 4.039.

Nilai R Square = 0.042 menunjukkan bahwa *Social Comparison* mampu menjelaskan sebesar 4,2% variasi pada *Parenting Stress*, sedangkan sisanya 95,8% dijelaskan oleh faktor lain di luar model ini. Nilai F = 4.808 dengan Sig. 0.030 (< 0.05) menunjukkan bahwa model regresi signifikan, artinya *Social Comparison* berpengaruh nyata terhadap *Parenting Stress*.

Koefisien regresi variabel *Social Comparison* ($B = 0.008$, $\text{Sig.} = 0.030$) menunjukkan bahwa pengaruh variabel tersebut positif dan signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kecenderungan ibu dalam membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, maka semakin tinggi pula tingkat stres pengasuhan yang dialami.

F. Diagram Hasil Penilitian

Bagian ini menyajikan kerangka konseptual yang telah disesuaikan dengan hasil analisis statistik penelitian. Diagram ini memuat nilai-nilai statistik utama berupa koefisien korelasi (r), koefisien regresi (B), nilai signifikansi (p), serta koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh dari hasil uji regresi.

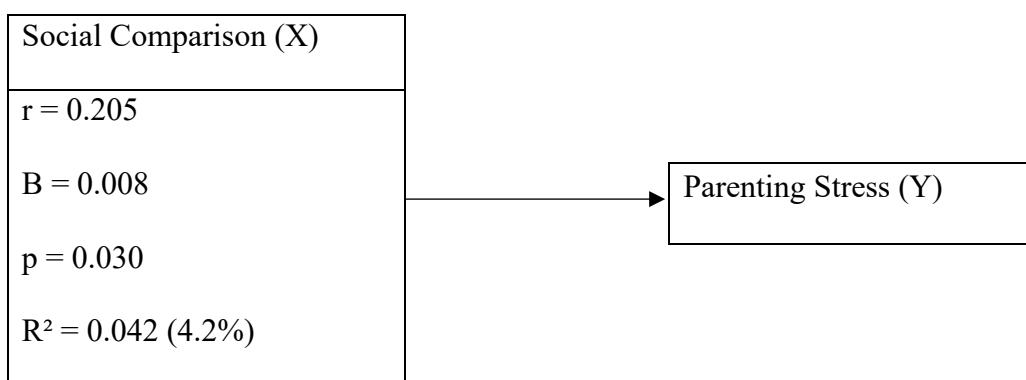


Diagram di atas menyajikan hasil analisis statistik penelitian ini secara konseptual. *Social comparison* terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap *parenting stress*. Besarnya hubungan ditunjukkan melalui koefisien korelasi ($r = 0.205$), sedangkan koefisien regresi ($B = 0.008$) menunjukkan arah pengaruh yang positif. Nilai signifikansi ($p = 0.030$) mengindikasikan bahwa pengaruh tersebut signifikan secara statistik, sehingga pengaruh antar variabel dianggap reliabel. Adapun kontribusi *social comparison* terhadap variansi *parenting stress* ditunjukkan oleh nilai R^2 sebesar 0.042 atau 4.2%, yang berarti bahwa *social comparison* menjelaskan 4,2% variansi *parenting stress*, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam model penelitian ini.

Beberapa penelitian menjelaskan bagian lain yang turut mempengaruhi variasi stres pengasuhan. Penelitian Gina dan Fitriani (2022), melaporkan bahwa regulasi emosi ibu menyumbang 4,8% terhadap *parenting stress* pada ibu bekerja. Selain itu, penelitian oleh Malano (2022) menemukan bahwa kombinasi *parenting self-efficacy* dan dukungan sosial menjelaskan 20,5% variasi *parenting stress* pada ibu bekerja dengan anak usia prasekolah.

Selanjutnya penelitian Hutabarat dan Sulastra (2023) menunjukkan bahwa setiap bentuk *perceived social support* memiliki kontribusi yang bervariasi terhadap *parenting stress*: *perceived emotional support* menjelaskan 20,3%, *companionship support* 16,4%, sedangkan *instrumental dan informational support* hanya sekitar 4,0%–4,1%. Penelitian lain oleh Tourniawan et al.,(2023) pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus juga menunjukkan bahwa *self-efficacy* yang dimediasi dukungan sosial menjelaskan sekitar 16,8% parental stress ($R^2 = 0,168$). Secara keseluruhan, hasil dari beberapa penelitian terdahulu mengindikasikan bahwa *parenting stress* merupakan konstruk yang multidimensional dan dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti faktor psikologis ibu, kondisi ekonomi, dukungan sosial, kondisi dan karakteristik anak, usia anak, dan lain sebagainya.

G. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *parenting stress* pada ibu rumah tangga generasi Z berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata 4.3196 dan standar deviasi 0.23610. Nilai standar deviasi yang lebih kecil daripada nilai rata-rata menunjukkan bahwa data variabel penelitian bersifat homogen atau sebaran data yang merata. Artinya, kebanyakan ibu muda dari kalangan generasi Z mengalami tekanan emosional dalam menjalankan peran pengasuhan, terutama pada aspek *parental distress*. Kondisi ini menunjukkan adanya tantangan psikologis yang cukup besar dalam menyeimbangkan peran domestik, sosial, dan pribadi. Temuan ini mendukung teori Abidin (1995) yang menjelaskan bahwa stres pengasuhan muncul ketika tuntutan peran pengasuhan melebihi sumber daya individu. Penelitian Louie et al. (2017) juga menemukan bahwa ibu muda rentan mengalami tekanan psikologis karena berada pada masa adaptasi dengan peran baru sebagai orang tua, serta sering kali belum memiliki dukungan sosial yang memadai. Dengan demikian, stres pengasuhan pada ibu rumah tangga generasi Z dapat dipahami sebagai konsekuensi dari fase perkembangan dewasa awal dan peran keluarga yang kompleks.

Sedangkan besaran *social comparison* di media sosial pada ibu rumah tangga generasi Z juga berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata 35.5625 dan standar deviasi 6.12156. Nilai standar deviasi yang lebih kecil daripada nilai rata-rata menunjukkan bahwa data variabel penelitian bersifat homogen atau sebaran data yang merata. Hal ini menunjukkan bahwa ibu rumah tangga generasi Z memiliki kecenderungan yang cukup normal dalam melakukan perbandingan sosial di media sosial, khususnya dengan figur ibu lain yang menampilkan citra pengasuhan ideal. Temuan ini sesuai dengan teori *Social Comparison* Festinger (1954), bahwa individu memiliki kebutuhan untuk menilai dirinya dengan membandingkan kemampuan dan pencapaian terhadap orang lain. Hasil ini sejalan dengan penelitian Swari & Tobing (2024), yang menemukan bahwa *upward comparison* pada konten pengasuhan di media sosial dapat menurunkan kepuasan diri dan meningkatkan tekanan emosional. Dengan demikian, aktivitas perbandingan sosial di media sosial berpotensi menimbulkan tekanan psikologis

bagi ibu rumah tangga generasi Z, terutama ketika mereka merasa tertinggal dari standar sosial yang ditampilkan secara digital.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara social comparison di media sosial terhadap parenting stress pada ibu rumah tangga generasi Z. Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,030 ($< 0,05$) dengan koefisien regresi positif ($B = 0,008$). Artinya, semakin tinggi kecenderungan individu melakukan perbandingan sosial di media sosial, maka semakin tinggi pula tingkat stres pengasuhan yang dialaminya. Meskipun nilai determinasi (R^2) sebesar 0,042 yang menunjukkan bahwa social comparison hanya menjelaskan 4,2% variasi parenting stress, namun temuan ini tetap signifikan secara statistik dan bermakna secara psikologis, karena menunjukkan adanya kontribusi nyata faktor sosial digital terhadap tekanan emosional dalam pengasuhan.

Dari hasil analisis deskriptif, rata-rata skor *social comparison* sebesar 35,56 ($SD = 6,12$) dan *parenting stress* sebesar 4,32 ($SD = 0,23$) menunjukkan bahwa ibu rumah tangga generasi Z dalam penelitian ini cenderung cukup aktif melakukan perbandingan sosial dan memiliki tingkat stres pengasuhan yang sedang menuju tinggi. Kondisi ini menggambarkan karakteristik khas generasi Z yang merupakan *digital natives* dan memiliki keterikatan tinggi dengan media sosial. Generasi ini sering menggunakan media sosial tidak hanya sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai ruang pembentukan identitas dan evaluasi diri. Ketika eksposur terhadap standar ideal pengasuhan meningkat, maka risiko stres dan ketidakpuasan terhadap diri juga bertambah (Ramadhanty, *et.al.*, 2019)

Dari hasil analisis kualitas data, hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan telah layak dan konsisten dalam mengukur kedua variabel penelitian. Mayoritas butir pernyataan dalam skala *Social Comparison* dan *Parenting Stress* dinyatakan valid (lebih dari 90% memenuhi kriteria) dengan nilai Alpha Cronbach masing-masing sebesar 0,867 dan 0,884, yang menunjukkan reliabilitas tinggi. Hasil uji normalitas Kolmogorov–Smirnov juga menunjukkan distribusi data yang normal ($Sig. = 0,200 > 0,05$), sehingga data

memenuhi asumsi klasik dan layak digunakan dalam analisis regresi. Dengan demikian, hasil yang diperoleh memiliki keandalan statistik yang baik dan mendukung validitas instrumen penelitian.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa *social comparison* merupakan salah satu faktor psikososial penting yang berpengaruh terhadap kesejahteraan emosional ibu rumah tangga generasi Z. Meskipun kontribusinya terhadap variabel *parenting stress* tergolong kecil, sebesar 4,2% variasi pada *Parenting Stress*, yang sisanya 95,8% mungkin dijelaskan oleh faktor lain di luar variabel *social comparison*.

H. Implikasi

Berdasarkan hasil temuan di atas, dapat disimpulkan juga bahwa penelitian ini memiliki implikasi secara teoritis maupun praktis.

1. Implikasi teoritis, hasil penelitian ini memberikan dukungan empiris terhadap teori perbandingan sosial dalam konteks kehidupan modern, yang menunjukkan bahwa media sosial menjadi medium aktualisasi dan evaluasi diri yang dapat memicu stres pengasuhan. Hal ini menambah bukti bahwa dinamika psikologis ibu di era digital tidak hanya dipengaruhi oleh faktor keluarga dan lingkungan, tetapi juga oleh interaksi virtual yang membentuk persepsi diri.
2. Implikasi praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi praktisi psikologi, khususnya di bidang psikologi keluarga dan pendidikan, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang program *psychoeducation* atau *parenting class* yang mengajarkan regulasi emosi, peningkatan *self-compassion*, serta penggunaan media sosial yang lebih sehat. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi rujukan bagi lembaga konseling keluarga dalam mengembangkan layanan konseling berbasis media digital yang relevan dengan kebutuhan generasi muda, khususnya Ibu Rumah Tangga generasi Z.

I. Limitasi

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, nilai R^2 yang relatif kecil menunjukkan bahwa masih banyak faktor lain yang memengaruhi stres pengasuhan, seperti kepribadian, dukungan sosial, ekonomi, dan jumlah anak, yang belum diteliti secara mendalam. Kedua, penggunaan metode *accidental sampling* membatasi generalisasi hasil penelitian hanya pada populasi ibu rumah tangga generasi Z. Ketiga, pengukuran variabel dilakukan dengan skala likert yang berpotensi menimbulkan bias responden penelitian, yang mungkin dipengaruhi oleh persepsi sosial atau keinginan untuk menampilkan citra positif diri.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan dianalisis diatas maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat *parenting stress* pada ibu rumah tangga generasi Z berada pada kategori sedang, dengan nilai rata-rata 4.3196 ($SD = 0.23610$). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu rumah tangga generasi Z mengalami tekanan emosional dalam menjalankan peran pengasuhan, terutama pada aspek *parental distress*.
2. Tingkat *social comparison* di media sosial juga tergolong sedang, dengan rata-rata 35.5625 ($SD = 6.12156$). Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu rumah tangga generasi Z sering melakukan perbandingan sosial yang standar terhadap figur ibu ideal di media sosial.
3. *Social comparison* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *parenting stress*, dengan nilai signifikansi sebesar 0,030 ($< 0,05$) dan koefisien regresi positif ($B = 0,008$), yang berarti semakin tinggi intensitas seorang ibu melakukan perbandingan sosial di media sosial, maka semakin tinggi pula tingkat stres pengasuhan yang dialami. Meskipun besarnya pengaruh hanya sebesar 4,2% ($R^2 = 0,042$), temuan ini tetap signifikan secara statistik dan memiliki kontribusi terhadap dinamika psikologis ibu dalam pengasuhan.

B. Saran

Bagi peneliti selanjutnya, peneliti menyarankan untuk menambahkan variabel lain seperti *self-efficacy*, dukungan pasangan, atau kepribadian untuk memperoleh model prediksi yang lebih komprehensif. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan pendekatan *mixed methods* agar memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang dinamika emosional ibu rumah tangga dalam penggunaan media sosial.

Bagi Ibu Rumah Tangga generasi Z, diharapkan dapat mengembangkan kesadaran diri dalam menggunakan media sosial, dengan cara membatasi waktu penggunaan, memilih konten yang positif, serta menghindari perbandingan sosial yang tidak sehat. Dengan menerapkan teknik *mindfulness* dan *self-acceptance* diharapkan dapat membantu menurunkan tekanan psikologis akibat paparan media sosial.

Bagi praktisi psikologi dan lembaga pendidikan, perlu adanya peran aktif dalam menyediakan pelatihan atau konseling kelompok mengenai *digital well-being* bagi ibu muda. Selain itu, program *parenting class* berbasis literasi digital juga dapat membantu orang tua memahami bahwa pengasuhan yang baik tidak harus dibandingkan dengan standar orang lain, tetapi disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi keluarga masing-masing.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, R. R. (1995). Parenting stress index: Manual (3rd ed.). Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Agustiani, S., & Gazi, G. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial dan Perbandingan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif Ibu Muda Pengguna Media Sosial. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 9(2), 122–132. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v9i2.17540>
- Amelia, G. A. (2019). Pengaruh social comparison terhadap life satisfaction pada remaja akhir yang menggunakan Instagram. *Skripsi*, 1–83. chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/http://repository.unj.ac.id/3069/1/GinaAzkiaAmelia_1125151783_PengaruhSocialComparisonTerhadapLifeSatisfactionRemajaAkhirYangMenggunakanInstagram.pdf
- Anggraini, S. (2022).) = 0,784 > 0,430 R. *Hubungan Parenting Stress Dengan Perilaku Kekerasan Pada Anak*, 2(8), 2747–2754.
- Ardiany, M. F., & Ardi, R. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram terhadap Self-Esteem Emerging Adult yang dimediasi dengan Perbandingan Sosial. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 153–162. <https://doi.org/10.20473/BRPKM.V2I1.31965>
- Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). The parental stress scale: Initial psychometric evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(3), 463–472. <https://doi.org/10.1177/0265407595123009>
- Chae, J. (2015). “Am I a Better Mother Than You?”: Media and 21st-Century Motherhood in the Context of the Social Comparison Theory. *Communication Research*, 42(4), 503–525. <https://doi.org/10.1177/0093650214534969>
- Chairini, N. (2013). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres pengasuhan pada ibu dengan anak usia prasekolah di Posyandu Kemiri Muka*. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/24103>
- Fadil, Marwinata, P., Jannah, S., & Siroj, A. M. (2024). Religious Moderation and Family Resilience in the City of Malang, Indonesia: The Historical Perspectives of the Islamic Law. *Samarah: Jurnal Hukum Keluarga Dan Hukum Islam*, 8(1), 236–256. <https://doi.org/10.22373/SJHK.V8I1.19821>
- Fauziah, S., Hacantya, B. B., Paramita, A. W., & Saliha, W. M. (2020). Kontribusi Penggunaan Media Sosial Dalam Perbandingan Sosial Pada Anak-Anak Akhir. *Psycho Idea*, 18(2), 91. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i2.7145>
- Festinger Leon. (1954). A theory of social comparison processes. In *Human Relations* (Vol. 7, pp. 117–140).
- Firamadhina, F. I. R., & Krisnani, H. (2021). PERILAKU GENERASI Z TERHADAP PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK: TikTok Sebagai Media Edukasi dan Aktivisme. *Share : Social Work Journal*, 10(2), 199. <https://doi.org/10.24198/share.v10i2.31443>
- Fitri, H. U., Rasmanah, M., & Risti, A. P. (2023). *HUBUNGAN RELIGIOSITAS TERHADAP OVERTHINKING IBU RUMAH TANGGA DI PERKUMPULAN KELUARGA BERENCANA INDONESIA (PKBI)*. 203–213.
- 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.*
<https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i2.5697>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(3), 466–475. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466>
- Gayatri Safa Ramadhanty, Endang R. Surjaningrum, M.AppPsych., Ph.D., P. (2019). *HUBUNGAN PERBANDINGAN SOSIAL DENGAN RISIKO DEPRESI PASCALEAHIRKAN PADA IBU PENGGUNA MEDIA SOSIAL THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL COMPARISON AND THE RISK OF POSTPARTUM.* 79–86.
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(1), 129–142. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>
- Gujarati, D. N., & Porter, D. C. (2012). Basic Econometrics (5th ed.). McGraw-Hill Education
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25* (9th ed.). Semarang, Indonesia: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gina, F., & Fitriani, Y. (2022). Pengaruh regulasi emosi terhadap parenting stress pada ibu bekerja selama pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 10*(2), 145–156.
- Hasiana, I., & Aisyah. (2024). Gambaran Parenting Stres Pada Ibu yang Menikah di Usia Muda terhadap Perilaku Kekerasan pada Anak Usia Dini. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini, 6*(1), 123–129. <https://doi.org/10.35473/ijec.v6i1.2766>
- Herachwati, N., Sulistiawan, J., & Nguru, M. G. B. (2015). Pengaruh social comparison pada work attitude: Peran pemoderasi competitive work group. *Jurnal Siasat Bisnis, 19*(2), 146–160. <https://doi.org/10.20885/jsb.vol19.iss2.art5>
- Holloway, J. M., Holloway, J. M., & Long, T. M. (2019). Perspective The Interdependence of Motor and Social Skill Development: Influence on Participation. *Physical Therapy, 99*(6), 761. <https://academic.oup.com/ptj/article/99/6/761/5364549>
- Hutabarat, H. W., & Sulastra, M. C. (2023). Kontribusi Bentuk Perceived Social Support terhadap Parenting Stress pada Ibu yang Memiliki Anak Batita di Kota Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi), 7*(3), 285–304. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v7i3.7575>
- Khadafie, M., Ulul, M., & Harahap, A. (2024). *Holistic Parenting Method Perspektif al-Qur'an : Penguatan Ketahanan Keluarga Menghadapi Dinamika Kehidupan Modern Pendahuluan Kehidupan modern yang semakin kompleks dan dinamis , ketahanan keluarga menjadi isu yang sangat krusial serta tantangannya sem.* 1–14.
- Khotimah, N. K. (2022). *Hubungan Religius Spiritual Dengan Stres Pada Ibu Rumah Tangga Dengan Hipertensi.* 7(2).
- Kumalasari, D., & Fourianalistyawati, E. (2020). The role of mindful parenting to the parenting. *Jurnal Psikologi, 19*(2), 135–142.
- Lestari, S., Widayati, Y., & Kunci, K. (2016). Gambaran Parenting Stress dan Coping

- Stress pada Ibu yang Memiliki Anak Kembar Parenting Stress and Coping Stress on Mother with Twins. *Jurnal Psikogenesis*, 4(1).
- Louie, A. D., Cromer, L. D., & Berry, J. O. (2017). Assessing Parenting Stress: Review of the Use and Interpretation of the Parental Stress Scale. *Family Journal*, 25(4), 359–367. <https://doi.org/10.1177/1066480717731347>
- Malano, F. S. (2022). Pengaruh parenting self-efficacy dan dukungan sosial terhadap parenting stress pada ibu bekerja yang memiliki anak usia prasekolah. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Nafis, R. Y., & Kasturi, T. (2023). Hubungan Social Comparison dan Kebersyukuran dengan Subjective Well-Being pada Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 8(2), 92. <https://doi.org/10.20961/jip.v8i2.73852>.
- Nachrowi, D., & Usman, H. (2006). Pendekatan populer dan praktis ekonometrika untuk analisis ekonomi dan keuangan. Lembaga Penerbit Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. yi, Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/J.AMEPRE.2017.01.010>
- Salsabila Auliannisa, & Muhammad Ilmi Hatta. (2022). Hubungan Social Comparison dengan Gejala Depresi pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 147–153. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.561>
- Sari, D. Y., Pranaji, D. K., & Yuliati, L. N. (2015). Stres Ibu dalam Mengasuh Anak pada Keluarga dengan Anak Pertama Berusia di Bawah Dua Tahun. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 8(2), 80–87. <https://doi.org/10.24156/jikk.2015.8.2.80>
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Swari, N. K. E. P., & Tobing, D. H. (2024). Dampak Perbandingan Sosial Pada Pengguna Media Sosial: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(7), 853–863. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11194800>
- Titis Dwi Rahayu, A., Amalia, S., Psikologi, F., & Muhammadiyah Malang, U. (2019). RELIGIUSITAS DAN STRES PENGASUHAN PADA IBU DENGAN ANAK AUTIS. *Agustus*, 07(02), 2540–8291.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/PPM0000047>
- Wheeler, L., & Miyake, K. (1992). Social Comparison in Everyday Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(5), 760–773. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.5.760>

LAMPIRAN

1. SKALA PARENTING STRESS

Nomor	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1	Saya sering merasa tidak mampu menangani segala sesuatunya dengan baik					
2	Memenuhi kebutuhan anak-anak saya memerlukan sebagian besar hidup saya daripada yang pernah saya bayangkan.					
3	Saya merasa terjebak dengan tanggung jawab saya sebagai orang tua					
4	Sejak memiliki anak, saya tidak dapat melakukan sesuatu hal yang baru ataupun berbeda dari kebiasaan					
5	Sejak memiliki anak, saya merasa hampir tidak pernah melakukan sesuatu hal yang saya sukai					
6	Saya tidak senang dengan pembelian pakaian terakhir yang saya lakukan untuk diri sendiri.					
7	Ada banyak hal yang mengganggu saya terkait kehidupan saya					
8	Pada hubungan saya dengan pasangan ataupun teman laki-laki dan perempuan, memiliki anak telah menimbulkan masalah lebih banyak dari yang diharapkan					
9	Saya merasa sendirian dan tidak memiliki teman					
10	Saya biasanya tidak berharap untuk bersenang-senang di pesta ataupun acara					
11	Saya tidak lagi tertarik pada orang lain seperti dulu					
12	Saya tidak lagi menikmati hal-hal seperti dulu					
13	Anak saya jarang melakukan sesuatu yang membuat saya senang.					
14	Terkadang saya merasa anak saya tidak menyukai saya dan tidak ingin dekat dengan saya.					
15	Anak saya tersenyum pada saya jauh lebih sedikit dari yang saya harapkan.					
16	Ketika saya melakukan sesuatu untuk anak saya, saya merasa upaya saya tidak dihargai dengan baik.					
17	Anak saya tidak sering tertawa cekikan atau tertawa saat bermain.					
18	Sepertinya kecepatan belajar anak saya tidak secepat kebanyakan anak-anak.					
19	Anak saya sepertinya tidak banyak tersenyum seperti kebanyakan anak-anak.					
20	Anak saya tidak mampu melakukan sebanyak yang saya harapkan.					

21	Butuh waktu lama dan sangat sulit bagi anak saya untuk membiasakan diri dengan hal-hal baru.				
22	Saya merasa bahwa saya: 1. tidak terlalu baik dalam menjadi orang tua 2. adalah seseorang yang mengalami kesulitan dalam menjadi orang tua 3. adalah orang tua seperti kebanyakan orang tua lainnya 4. adalah orang tua yang lebih baik dari kebanyakan orang tua lainnya 5. adalah orang tua yang sangat baik				
23	Saya merasa tidak nyaman karena saya ingin lebih dekat dan hangat kepada anak saya daripada yang saya lakukan saat ini				
24	Terkadang anak saya melakukan hal-hal yang mengganggu saya hanya untuk bersikap jahat				
25	Daripada kebanyakan anak, anak saya lebih sering menangis atau rewel.				
26	Anak saya biasanya bangun dengan suasana hati yang buruk.				
27	Saya merasa anak saya sangat mudah kesal dan berubah suasana hatinya				
28	Anak saya melakukan beberapa hal yang sangat mengganggu saya.				
29	Anak saya bereaksi dengan sangat kuat ketika terjadi sesuatu hal yang tidak dia suka				
30	Hal sekecil apa pun dapat membuat anak saya kesal.				
31	Menjadwalkan makan dan tidur anak saya secara teratur jauh lebih sulit dari perkiraan saya				
32	Saya menyadari bahwa meminta anak saya untuk melakukan sesuatu atau berhenti melakukan sesuatu adalah.. 1. Hal yang jauh lebih sulit daripada apa yang saya bayangkan 2.Hal yang sedikit lebih sulit daripada apa yang saya bayangkan 3. Hal yang sulit seperti apa yang saya bayangkan 4. Hal yang sedikit lebih mudah daripada apa yang saya bayangkan 5. Hal yang jauh lebih mudah daripada apa yang saya bayangkan				
33	Pikirkan baik-baik dan cobalah untuk menghitung ada berapa banyak hal yang dilakukan anak Anda dan telah mengganggu Anda. Misal: Terlalu lambat, menolak untuk mendengarkan, terlalu aktif, menangis, menyela, berkelahi, merengek, dan lain sebagainya.	1 - 3	4 - 5	6 - 7	8 - 9 10+
34	Beberapa tindakan anak saya sangat mengganggu saya.				
35	Anak saya menimbulkan lebih banyak masalah daripada yang saya duga.				
36	Tidak seperti kebanyakan anak, anak saya menuntut lebih banyak dari saya.				

2. SKALA SOCIAL COMPARISON

NO	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1	Saya membandingkan apa yang dilakukan orang-orang terdekat saya dengan apa yang dilakukan orang lain.					
2	Saya membandingkan apa yang saya lakukan dengan apa yang dilakukan orang lain.					
3	Saya membandingkan hasil kerja saya dengan hasil kerja orang lain.					
4	Saya membandingkan kehidupan sosial saya dengan orang lain. (Misal: dalam hal cara bergaul dan cara disukai banyak orang)					
5	Saya tidak suka membandingkan diri saya dengan orang lain.					
6	Saya membandingkan keberhasilan hidup saya dengan keberhasilan hidup orang lain.					
7	Saya mengobrol dengan orang lain untuk bertukar pikiran.					
8	Saya mencari tahu apa yang dipikirkan orang lain yang memiliki masalah serupa dengan yang saya alami.					
9	Saya ingin tahu apa yang dilakukan orang lain jika berada dalam situasi yang sama dengan situasi yang saya alami.					
10	Saya mencari tahu apa yang dipikirkan oleh orang lain saat menjalani suatu masalah.					
11	Saya tidak membandingkan kondisi saya dengan kondisi orang lain.					

3. BLUEPRINT

Social Comparison						
No	Aspek	Indikator	Favorable (No. Item)	Unfavorable (No. Item)	Total Item	
1	Kemampuan (Ability)	Membuat perbandingan dengan orang yang dicintai	1		1	
		Memperhatikan pencapaian diri sendiri dan orang lain	2		1	
		Mengevaluasi pencapaian melalui perbandingan	3		1	
		Membandingkan sosialisasi	4		1	
		Menyangkal adanya perbandingan dengan orang lain		5	1	
2	Pendapat (Opinion)	Membandingkan pencapaian hidup	6		1	
		Bertukar pendapat dan pengalaman dengan orang lain	7		1	
		Minat pada pemikiran orang lain yang serupa	8		1	
		Minat pada strategi coping orang lain yang serupa;	9		1	
		Memperoleh pengetahuan melalui pemikiran orang lain	10		1	
Tidak melakukan perbandingan situasi kehidupan pribadi				11	1	
Total Item			9	2	11	
Parenting Stress						
No	Aspek	Indikator	Favorable (No. Item)	Unfavorable (No. Item)	Total Item	
1	Parental Distress (PD)	Merasa tidak mampu menyelesaikan masalah	1		1	
		Merasa terbatasi karena adanya ikatan dengan anak	2,3,4,5		4	
		Merasa kehilangan minat pada banyak hal	6,10,11,12		4	
		Merasa cemas atau tidak nyaman pada banyak hal	7		1	
		Adanya konflik yang terjadi dengan pasangan atau teman karena keberadaan anak	8		1	
2	Parent-Child Dysfunction al Interaction (PCDI)	Merasa tidak memiliki dukungan emosional dari lingkungan sekitar	9		1	
		Merasa tidak nyaman dalam berinteraksi dengan anak	14,16,24,28, 33,34,36		7	
		Merasa anak tidak dapat memenuhi harapan orang tua	13,15,20,		3	
		Merasa tidak nyaman dengan jarak emosional antara orang tua dengan anak	23		1	
		Merasa belum dapat memenuhi peran sebagai orang tua dengan baik		22	1	
3	Difficult Child (DC)	Orang tua merasa kesulitan dalam mendidik dan mengarahkan anak	35	32	2	
		Anak mengalami kesulitan dalam beradaptasi	18,21		2	
		Anak mengalami kesulitan dalam pengelolaan emosi	25,26,27,29, 30		5	
		Anak memiliki pola makan dan tidur yang tidak teratur	31		1	
		Anak cenderung memiliki karakter pendiam atau pemurung	17,19		2	
Total Item			34	2	36	

4. VALIDITAS SOCIAL COMPARISON'

Correlations													
	SC.1	SC.2	SC.3	SC.4	SC.5	SC.6	SC.7	SC.8	SC.9	SC.10	SC.11	TOTAL_SC	
SC.1	Pearson Correlation	1	.649**	.496**	.349**	-.083	.411**	-.012	.322**	.332**	.282**	-.160	.645**
	Sig. (2-tailed)		<.001	<.001	<.001	.386	<.001	.901	<.001	<.001	.003	.092	<.001
	N	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112
SC.2	Pearson Correlation	.649**	1	.665**	.661**	-.159	.498**	-.101	.290**	.417**	.284**	-.428**	.688**
	Sig. (2-tailed)	<.001		<.001	<.001	.093	<.001	.289	.002	<.001	.002	<.001	<.001
	N	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112
SC.3	Pearson Correlation	.496**	.665**	1	.525**	-.177	.592**	.027	.341**	.385**	.357**	-.345**	.706**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001		<.001	.062	<.001	.776	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112
SC.4	Pearson Correlation	.349**	.661**	.525**	1	-.191*	.428**	-.013	.256**	.296**	.131	-.357**	.570**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001		.044	<.001	.895	.007	.002	.170	<.001	<.001
	N	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112
SC.5	Pearson Correlation	-.083	-.159	-.177	-.191*	1	-.187*	.020	.039	-.245**	-.149	.410**	.084
	Sig. (2-tailed)	.386	.093	.062	.044		.048	.837	.683	.009	.117	<.001	.376
	N	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112
SC.6	Pearson Correlation	.411**	.498**	.592**	.428**	-.187*	1	-.016	.326**	.321**	.372**	-.427**	.615**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	.048		.864	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112
SC.7	Pearson Correlation	-.012	-.101	.027	-.013	.020	-.016	1	.291**	.089	.166	.163	.257**
	Sig. (2-tailed)	.901	.289	.776	.895	.837	.864		.002	.349	.081	.087	.006
	N	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112
SC.8	Pearson Correlation	.322**	.290**	.341**	.256**	.039	.326**	.291**	1	.696***	.487**	-.029	.734**
	Sig. (2-tailed)	<.001	.002	<.001	.007	.683	<.001	.002		<.001	<.001	.764	<.001
	N	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112
SC.9	Pearson Correlation	.332**	.417**	.385**	.296**	-.245**	.321**	.089	.696**	1	.637**	-.233*	.670**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	.002	.009	<.001	.349	<.001		<.001	.013	<.001
	N	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112
SC.10	Pearson Correlation	.282**	.284**	.357**	.131	-.149	.372**	.166	.487**	.637**	1	-.280**	.591**
	Sig. (2-tailed)	.003	.002	<.001	.170	.117	<.001	.081	<.001	<.001		.003	<.001
	N	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112
SC.11	Pearson Correlation	-.160	-.428**	-.345**	-.357**	.410**	-.427**	.163	-.029	-.233*	-.280**	1	-.109
	Sig. (2-tailed)	.092	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.087	.764	.013	.003		.254
	N	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112
TOTAL_SC	Pearson Correlation	.645**	.688**	.706**	.570**	.084	.615**	.257**	.734**	.670**	.591**	-.109	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	.376	<.001	.006	<.001	<.001	<.001	.254	
	N	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

5. VALIDITAS PARENTING STRESS

6. RELIABILITAS

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.899	.907	43

7. UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		TOTAL_SC	LN_TOTAL_PS
N		112	112
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	35.5625	4.3196
	Std. Deviation	6.12156	.23610
Most Extreme Differences	Absolute	.070	.048
	Positive	.059	.048
	Negative	-.070	-.040
Test Statistic		.070	.048
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d	.200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.	.193	.750
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.183
		Upper Bound	.203
			.761

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 1314643744.