

BAB V

PENUTUP

A. SIMPULAN

1. Tingkat *Maternal guilt*

Tingkat *maternal guilt* terdistribusi yaitu 28,6% sangat tinggi, 17,1% tinggi, 15,2% sedang, 13,3% rendah, dan 25,7% sangat rendah. Ini menunjukkan bahwa perasaan bersalah sebagai ibu bekerja dominan berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini dikarenakan data responden mayoritas dosen dan berdasarkan hasil analisis uji beda terdapat tingkat *maternal guilt* cenderung lebih tinggi pada pekerjaan dosen dibandingkan pekerjaan lain. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurdin Ardalepa dkk, yang menjelaskan bahwa banyaknya tuntutan dan tanggung jawab yang harus dilaksanakan dosen, ditambah kondisi lingkungan dan faktor pencetus lainnya apabila dosen tidak dapat menyesuaikan diri maka hal ini akan memberikan tekanan/ketegangan bagi dosen yang akan mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang.¹⁴¹

2. Tingkat *Parenting Self Efficacy*

Parenting self efficacy pada ibu bekerja di UIN Antasari Banjarmasin menunjukkan distribusi yang terpolarisasi yaitu 30,5% berada pada kategori sangat tinggi, 12,4% tinggi, 17,1% sedang, 13,3% rendah, dan 26,7% sangat rendah. Hal

¹⁴¹ Nurdin Ardalepa, Yulia Hairina, and Shanty Komalasari, "Persepsi Terhadap Beban Kerja Pada Dosen Dengan Tugas Tambahan Perception of Workload on Lecturers with Additional Tasks," *Jurnal Al-Husna* 3, no. 1 (2022): 63–74, <https://doi.org/10.18592/jah.v3i1.4932>.

ini menunjukkan menunjukkan bahwa *parenting self efficacy* sebagai ibu bekerja dominan berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Monica Ahmad yang menyatakan ibu yang lebih tua memiliki kematangan emosional yang lebih besar dan merasa lebih siap untuk menjadi ibu. Usia maternal yang matang memberikan pengaruh protektif terhadap fungsi *behavioral*, sosial, dan emosional anak.¹⁴²

3. Kontribusi *Parenting self efficacy* dan *Maternal guilt*

Hasil analisis regresi menunjukkan adanya kontribusi positif yang signifikan dari *parenting self efficacy* terhadap *maternal guilt* (nilai signifikansi $0,001 < 0,05$). Artinya, semakin tinggi *parenting self efficacy*, semakin tinggi pula *maternal guilt* yang dirasakan. Hasil ini bertolak belakang dengan sebagian besar teori yang menyatakan bahwa *parenting self efficacy* justru menurunkan perasaan bersalah. Temuan ini dapat dipahami melalui konteks budaya religius di lingkungan UIN Antasari, di mana ibu dengan *self-efficacy* tinggi menetapkan standar idealisme tinggi terhadap pengasuhan, yang justru memicu *guilt* saat ekspektasi tidak tercapai. Selain itu, kontribusi yang ditemukan hanya sebesar 9,9%, menunjukkan bahwa *maternal guilt* lebih banyak dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini seperti dukungan sosial, stress kerja, kondisi keluarga, serta nilai dan norma budaya yang berlaku.

¹⁴² Ahmad, Sechi, and Vismara, "Advanced Maternal Age: A Scoping Review about the Psychological Impact on Mothers, Infants, and Their Relationship."

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil temuan serta berbagai keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini, peneliti menyampaikan sejumlah rekomendasi yang dapat di jadikan pertimbangan atau rujukan untuk penelitian di masa yang akan datang, antara lain:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - a. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel-variabel lain yang berpotensi memengaruhi *parenting self efficacy* dan *maternal guilt* seperti regulasi emosi, dukungan sosial, stress kerja, atau coping religius. Dengan demikian, dapat diketahui faktor mana yang paling dominan berpengaruh terhadap *maternal guilt* pada ibu bekerja.
 - b. Disarankan menggunakan pendekatan kualitatif seperti wawancara mendalam atau *focus group discussion* (FGD) untuk menggali pengalaman subjektif ibu bekerja terkait perasaan bersalah dan keyakinan dalam mengasuh. Hal ini dapat memperkaya pemahaman tentang dinamika psikologis yang tidak terungkap melalui kuesioner.
 - c. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan sampel ibu bekerja dari berbagai latar belakang pekerjaan, status pernikahan, tingkat pendidikan, daerah yang berbeda (tidak hanya di lingkungan kampus atau ASN) dan jumlah yang lebih luas sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasi secara lebih luas.
 - d. Menggali lebih dalam pengaruh dukungan pasangan (suami) atau pengasuh lain terhadap *parenting self efficacy* dan *maternal guilt*.

Penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden memiliki pasangan yang juga bekerja dan terdapat perbedaan *parenting self efficacy* antara ibu yang mempunyai pengasuh dan tidak, sehingga penting untuk mengetahui bagaimana peran sosial dalam mengurangi *maternal guilt* dan meningkatkan *parenting self efficacy*.

2. Bagi Ibu Bekerja

- a. Sebaiknya ibu bekerja belajar untuk manajemen diri dan kesehatan mental, contohnya bisa mengubah ekspektasi dari "ibu sempurna" menjadi "ibu yang cukup baik" (*good enough mother*)
- b. Sebaiknya ibu bekerja belajar untuk manajemen waktu dan prioritas. Fokus pada kualitas waktu daripada kuantitas dan membuat batasan yang jelas antara waktu kerja dan keluarga.

3. Bagi Instansi dan Pemerintahan

- a. Instansi dan pemerintah sebaiknya memberikan program layanan konseling untuk kesehatan mental dan program komunitas dukungan internal untuk ibu bekerja sehingga ibu bekerja tidak merasa sendirian dan dapat bekerja lebih baik.
- b. Instansi dan pemerintah memberikan fasilitas yang ramah untuk ibu bekerja seperti ruang laktasi atau taman untuk anak-anak.
- c. Instansi dan pemerintah memberikan kebijakan dukungan seperti cuti melahirkan bisa diperpanjang atau memberikan cuti ayah yang memadai untuk mendukung pembagian peran pengasuhan, menyediakan tunjangan penitipan anak atau subsidi *daycare* dan lain sebagai.