

Pengaruh Usia, Lama Pernikahan, dan Jumlah Anak terhadap Beban Kerja Mental Ibu Rumah Tangga di Kota X

Fitra*¹, M. Agus Rinaldy²

^{1,2}Program Studi Teknik Industri, Institut Teknologi dan Bisnis Riau Pesisir

*e-mail: fitra@sttdumai.ac.id, muhammad.rinaldi.agus@gmail.com

HP : 0812-6141-6047

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh usia, lama pernikahan, dan jumlah anak terhadap beban kerja mental ibu rumah tangga di Kota X. Beban kerja mental diukur menggunakan metode NASA Task Load Index (NASA-TLX) yang mencakup enam dimensi yaitu mental demand, physical demand, temporal demand, performance, effort, dan frustration level. Pendekatan penelitian ini bersifat kuantitatif dengan metode survei terhadap 250 responden ibu rumah tangga yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk mengetahui distribusi beban kerja mental dan secara inferensial menggunakan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami beban kerja mental tinggi hingga sangat tinggi (59,6%) dengan rata-rata skor Weighted Workload (WWL) sebesar 56,4. Aktivitas yang paling banyak menimbulkan tekanan mental adalah membersihkan rumah, diikuti memasak dan mencuci pakaian. Hasil uji regresi menunjukkan bahwa variabel usia ($p = 0,397$), lama pernikahan ($p = 0,496$), dan jumlah anak ($p = 0,874$) tidak berpengaruh signifikan terhadap beban kerja mental dengan nilai $R^2 = 0,003$. Artinya, ketiga variabel tersebut hanya menjelaskan 0,3% variasi beban kerja mental, sedangkan faktor non-demografis seperti dukungan sosial, kondisi psikologis, dan pembagian peran keluarga memiliki pengaruh yang lebih besar. Penelitian ini menegaskan bahwa pekerjaan domestik memiliki kompleksitas dan beban kognitif tinggi sehingga perlu mendapatkan perhatian dalam konteks kesehatan mental dan kesejahteraan keluarga.

Kata Kunci: Beban Kerja Mental, Ibu Rumah Tangga, Lama Pernikahan, Jumlah Anak, NASA-TLX, Usia.

Abstract

This study aims to analyze the effect of age, duration of marriage, and number of children on the mental workload of housewives in City X. Mental workload was measured using the NASA Task Load Index (NASA-TLX) method, which consists of six dimensions: mental demand, physical demand, temporal demand, performance, effort, and frustration level. This research employed a quantitative approach using a survey method involving 250 housewife respondents selected through purposive sampling. Data were analyzed descriptively to identify the distribution of workload levels and inferentially using multiple linear regression analysis. The results revealed that the majority of respondents experienced high to very high mental workload (59.6%), with an average Weighted Workload (WWL) score of 56.4. The most mentally demanding activities were cleaning the house, followed by cooking and washing clothes. Regression results indicated that age ($p = 0.397$), duration of marriage ($p = 0.496$), and number of children ($p = 0.874$) had no significant effect on mental workload, with an R^2 value of 0.003. This means that the three demographic variables explain only 0.3% of the variation in mental workload, while non-demographic factors such as social support, psychological condition, and division of household roles have a more substantial impact. The findings emphasize that domestic work carries high cognitive and emotional demands, suggesting the need for greater recognition of household labor as a legitimate form of work that deserves attention in discussions of mental health and family well-being.

Keywords: Age, Duration of Marriage, Housewives, Mental Workload, NASA-TLX, Number Of Children,

1. PENDAHULUAN

Ibu rumah tangga memiliki peran sentral dalam menjaga keseimbangan kehidupan keluarga, mencakup dimensi fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Aktivitas sehari-hari seperti mengasuh anak, memasak, membersihkan rumah, dan mengatur keuangan keluarga menuntut energi, waktu, dan perhatian yang tinggi. Meski demikian, aktivitas ini sering kali dianggap sebagai pekerjaan non-produktif dan tidak diakui secara formal sebagai bentuk kerja yang membutuhkan pengukuran ilmiah (Fitra and Rinaldy, 2025). Padahal, pekerjaan domestik memiliki tingkat kompleksitas dan beban kerja mental (*mental workload*) yang sebanding dengan pekerjaan di sektor formal. Menurut Kusuma Negari dan Rohmatun (2020), ibu rumah tangga menghabiskan rata-rata 98 jam kerja per minggu, dengan waktu istirahat yang sangat terbatas. Kondisi ini menyebabkan munculnya kelelahan fisik dan mental, bahkan gangguan emosional yang berujung pada stres kronis (Negari and Rohmatun, 2020). Di sisi lain, penelitian Sihombing (2021) menunjukkan bahwa ibu rumah tangga memiliki kemampuan coping stress yang lebih rendah dibandingkan ibu bekerja dalam menghadapi pembelajaran daring anak selama pandemi, menunjukkan tekanan psikologis yang lebih besar pada kelompok ibu rumah tangga (Sihombing, 2021).

Pandemi COVID-19 semakin mempertegas kerentanan ini. Putri dan Rahmawati (2021) menemukan bahwa perempuan yang menjalankan beban ganda — sebagai pekerja sekaligus pengurus rumah tangga— mengalami peningkatan stres dan kelelahan emosional akibat tuntutan kerja dan pengasuhan yang tidak seimbang (Putri and Rahmawati, 2021). Sementara itu, Widyowati dan Sari (2020) membuktikan bahwa terapi laughter yoga dapat menurunkan tingkat stres pada ibu rumah tangga, menandakan tingginya tekanan mental yang mereka alami (Widyowati and Sari, 2020). Dari sisi demografis, usia, lama pernikahan, dan jumlah anak berkontribusi signifikan terhadap beban kerja mental. Ibu dengan usia yang lebih tua cenderung mengalami kelelahan akibat penurunan kemampuan fisik, sementara lamanya pernikahan dapat memunculkan kejenuhan emosional dan stres relasional (Savitri and Retnowati, 2020). Jumlah anak juga memengaruhi tekanan psikologis, karena semakin banyak anak, semakin tinggi tanggung jawab pengasuhan dan kebutuhan emosional yang harus dipenuhi (Purwoko and Sari, 2025). Hal ini diperkuat oleh hasil riset internasional yang menyatakan bahwa hubungan ibu-anak (*mother-child bonding*) dapat terganggu akibat stres dan kelelahan psikologis pada ibu (Khalili-Azar *et al.*, 2025).

Dari perspektif ergonomi kognitif, beban kerja mental merupakan kombinasi dari tuntutan tugas, kemampuan individu, serta persepsi terhadap tekanan waktu dan performansi. Fitra *et al.* (2023) menjelaskan bahwa metode NASA Task Load Index (NASA-TLX) menjadi instrumen yang paling banyak digunakan untuk mengukur beban kerja mental pada berbagai sektor, mulai dari manufaktur hingga jasa pelayanan (Fitra *et al.*, 2023, 2024). Namun, penerapannya di ranah domestik masih sangat terbatas. Kajian terbaru oleh Fitra & Rinaldy (2025) menunjukkan bahwa 70% ibu rumah tangga mengalami beban kerja mental tinggi hingga sangat tinggi, terutama dalam aktivitas membersihkan rumah, diikuti memasak dan mencuci (Fitra and Rinaldy, 2025). Dimensi dominan yang berkontribusi terhadap beban tersebut adalah *effort* dan *performance*, menunjukkan bahwa pekerjaan rumah tangga menuntut konsentrasi dan stamina yang intensif (Fitra and Rinaldy, 2025).

Temuan tersebut memperkuat argumen bahwa pekerjaan rumah tangga bukan sekadar aktivitas rutin, melainkan bentuk kerja kompleks yang menuntut beban kognitif dan emosional tinggi. Ismiyasa dan Mailani (2025) juga menunjukkan bahwa pekerjaan domestik berulang seperti menyapu dan mengepel memicu kelelahan mental akibat kurangnya waktu istirahat dan minimnya pembagian peran dalam keluarga (Ismiyasa and Mailani, 2025). Hal serupa ditegaskan oleh Oktavilia *et al.* (2022) bahwa

beban kerja ibu meningkat drastis selama pandemi COVID-19, terutama pada keluarga dengan kondisi sosial ekonomi rendah (Oktavilia *et al.*, 2022).

Dari aspek sosial psikologis, penelitian Calista *et al.* (2020) dan Manggali & Agustina (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kemampuan adaptasi memiliki peran penting dalam mengurangi tekanan mental ibu rumah tangga (Calista, Sriatmi and Budiyan, 2020). Ibu yang memiliki jaringan sosial kuat dan komunikasi keluarga yang baik cenderung mampu mengelola stres dengan lebih adaptif dibanding yang tidak (Manggali and Agustina, 2022). Sebaliknya, isolasi sosial dan kurangnya dukungan pasangan meningkatkan risiko stres, depresi, dan gangguan psikosomatik. Kondisi ini menunjukkan bahwa beban kerja mental ibu rumah tangga bersifat *multidimensional*, dipengaruhi oleh faktor usia, lama pernikahan, jumlah anak, dukungan sosial, dan kondisi lingkungan domestik. Namun, studi kuantitatif yang menganalisis hubungan variabel-variabel tersebut dengan pendekatan ilmiah seperti NASA-TLX masih sangat jarang dilakukan di Indonesia, khususnya di wilayah perkotaan seperti Kota X yang memiliki dinamika sosial ekonomi tinggi.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh usia, lama pernikahan, dan jumlah anak terhadap beban kerja mental ibu rumah tangga di Kota X menggunakan metode NASA-TLX. Melalui pendekatan ini, diharapkan diperoleh pemahaman ilmiah yang komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan mental ibu rumah tangga. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan kebijakan sosial berbasis gender, strategi pemberdayaan perempuan, dan program pendampingan psikologis untuk meningkatkan kualitas hidup keluarga di era modern.

2. METODE PENELITIAN

2.1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif-verifikatif dengan metode survei lapangan (*field study*). Tujuan utama penelitian adalah untuk menganalisis pengaruh usia, lama pernikahan, dan jumlah anak terhadap beban kerja mental ibu rumah tangga di Kota X. Pendekatan deskriptif digunakan untuk memetakan tingkat beban kerja mental, sedangkan pendekatan verifikatif digunakan untuk menguji pengaruh antarvariabel menggunakan analisis regresi linear berganda. Penelitian ini juga mengadopsi metode NASA Task Load Index (NASA-TLX) yang dikembangkan oleh Hart dan Staveland (1988), karena metode ini mampu mengukur beban kerja mental secara multidimensional dan objektif. NASA-TLX banyak digunakan dalam konteks ergonomi industri, namun pada penelitian ini diadaptasi ke konteks domestik sesuai dengan rekomendasi Fitra & Rinaldy (2025) tentang “Pemetaan Beban Kerja Mental Ibu Rumah Tangga” (Fitra and Rinaldy, 2025).

2.2. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Kota X, wilayah urban yang memiliki karakteristik sosial-ekonomi menengah dengan dominasi peran domestik pada perempuan usia produktif. Pengumpulan data dilakukan selama bulan Mei–Juli 2025, melalui penyebaran kuesioner secara langsung kepada responden di beberapa kecamatan yang mewakili area perumahan dan pemukiman padat penduduk. (Fitra and Rinaldy, 2025).

2.3. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian adalah seluruh ibu rumah tangga yang tinggal di Kota X dan menjalankan kegiatan rumah tangga tanpa asisten rumah tangga. Sampel diambil menggunakan purposive sampling dengan kriteria berikut:

- a. Ibu rumah tangga aktif berusia 25–60 tahun;
- b. Telah menikah minimal 3 tahun;

- c. Melakukan pekerjaan domestik rutin (memasak, mencuci, membersihkan rumah);
- d. Bersedia menjadi responden dengan mengisi kuesioner NASA-TLX secara lengkap.

Jumlah sampel sebanyak 250 responden, dianggap memenuhi syarat untuk analisis regresi berganda ($\geq 30 \times$ jumlah variabel bebas). Sampel yang digunakan telah melalui proses pemeriksaan kelengkapan data dan validasi numerik sebelum dianalisis.

2.4. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Penelitian ini memiliki empat variabel:

- a. Variabel dependen (Y): Beban Kerja Mental (WWL/NASA-TLX score).
- b. Variabel independen (X):
 1. Usia (X_1): umur responden dalam tahun.
 2. Lama Pernikahan (X_2): jumlah tahun responden telah menikah.
 3. Jumlah Anak (X_3): jumlah anak kandung yang diasuh.

Definisi Operasional Variabel

1. Beban Kerja Mental (Y): tingkat tekanan kognitif dan emosional yang dirasakan selama melakukan aktivitas domestik. Diukur dengan metode NASA-TLX pada enam dimensi: mental demand, physical demand, temporal demand, performance, effort, dan frustration level. Skor akhir dinyatakan dalam skala 0–100.

Kategori klasifikasi:

Kategori	Skor NASA-TLX
Rendah	0–9
Sedang	10–29
Agak Tinggi	30–49
Tinggi	50–79
Sangat Tinggi	80–100

Hancock dan Meshkati Qurtthuby, dkk dalam (Zaidan 2022) (Fitra and Rinaldy, 2025).

2. Usia (X_1): umur responden saat penelitian (tahun).
3. Lama Pernikahan (X_2): waktu sejak menikah hingga saat penelitian (tahun).
4. Jumlah Anak (X_3): banyaknya anak kandung yang diasuh responden.

2.5. Instrumen Penelitian

Instrumen utama adalah kuesioner NASA-TLX yang telah dimodifikasi sesuai konteks pekerjaan rumah tangga, mencakup tiga aktivitas utama yaitu Memasak, Mencuci pakaian, dan Membersihkan rumah. Responden memberikan penilaian untuk setiap dimensi beban kerja pada skala 0–100, kemudian dilakukan pembobotan berpasangan (pairwise comparison) untuk menentukan dimensi paling dominan dalam memengaruhi persepsi beban mental. Hasil WWL inilah yang digunakan sebagai nilai beban kerja mental (Y) pada analisis regresi.

2.6. Teknik Pengumpulan Data

- a. Survei Lapangan: dilakukan dengan penyebaran kuesioner kepada responden secara langsung.
- b. Wawancara Terbimbing: untuk menjelaskan setiap indikator pada NASA-TLX agar responden memahami konteks penilaian.
- c. Uji Validitas dan Reliabilitas:
 1. *Content validity* dilakukan melalui penilaian pakar (ahli ergonomi dan psikologi kerja).
 2. *Reliability test* menggunakan nilai *Cronbach's Alpha* ($\alpha > 0,70$ dinyatakan reliabel).

2.7. Teknik Analisis Data

Analisis dilakukan dalam dua tahap, yaitu analisis deskriptif dan analisis inferensial (regresi linear berganda).

a. Analisis Deskriptif

Menampilkan distribusi skor NASA-TLX dari 250 responden.

b. Analisis Inferensial – Regresi Linear Berganda

Untuk menguji pengaruh usia (X_1), lama pernikahan (X_2), dan jumlah anak (X_3) terhadap beban kerja mental (Y), digunakan model:

$$Y = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + e \quad (1)$$

di mana

Y = Beban kerja mental (NASA-TLX),

X_1 = Usia,

X_2 = Lama Pernikahan,

X_3 = Jumlah Anak,

β_0 = konstanta, dan

e = error term.

Uji asumsi klasik yang dilakukan meliputi uji normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas yang menunjukkan model memenuhi kriteria analisis regresi..

2.8 Etika Penelitian

- Penelitian ini dilakukan dengan memperhatikan kode etik penelitian sosial, antara lain:
- Menjamin kerahasiaan identitas responden.
- Menggunakan informed consent sebelum pengisian kuesioner.
- Menyajikan data hanya untuk kepentingan akademik dan non-komersial.

2.9 Alur Penelitian

- Studi literatur dan penentuan variabel.
- Penyusunan dan validasi kuesioner NASA-TLX.
- Penyebaran kuesioner dan pengumpulan data lapangan.
- Pengolahan dan pengujian data (validitas, reliabilitas, regresi).
- Interpretasi hasil dan penarikan kesimpulan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Analisis Deskriptif

Penelitian melibatkan 250 responden ibu rumah tangga di Kota X yang dinilai menggunakan metode NASA-Task Load Index (NASA-TLX) untuk mengukur beban kerja mental. Berdasarkan hasil perhitungan *Weighted Workload* (WWL), diperoleh distribusi klasifikasi seperti pada Gambar 1.



Gambar 1. Distribusi Klasifikasi Beban Kerja Mental Ibu Rumah Tangga

Berdasarkan hasil pengukuran, diperoleh rincian hasil pengukuran NASA-TLX dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pengukuran NASA-TLX

Kategori	Rentang Skor NASA-TLX	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	0–9	0	0
Sedang	10–29	28	11,2
Agak Tinggi	30–49	73	29,2
Tinggi	50–79	107	42,8
Sangat Tinggi	80–100	42	16,8
Total		250	100

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu rumah tangga (59,6%) mengalami beban kerja mental tinggi hingga sangat tinggi, dengan rata-rata skor NASA-TLX sebesar 56,4 (kategori tinggi). Aktivitas yang paling memicu beban mental tinggi adalah membersihkan rumah (70%), diikuti memasak (66%), dan mencuci pakaian (62%). Temuan ini memperkuat hasil studi Fitra & Rinaldy (2025) yang menyatakan bahwa pekerjaan domestik memiliki kompleksitas mental yang setara dengan pekerjaan formal, terutama pada dimensi *effort* (usaha) dan *performance* (persepsi keberhasilan) (Fitra and Rinaldy, 2025).

3.2. Analisis Regresi Pengaruh Usia, Lama Pernikahan, dan Jumlah Anak

Untuk mengetahui pengaruh faktor demografis terhadap beban kerja mental, dilakukan analisis regresi linear berganda dengan variabel dependen beban kerja mental (Y) dan variabel independen usia (X_1), lama pernikahan (X_2), serta jumlah anak (X_3). Model regresi menggunakan Rumus 1, sedangkan hasil table uji regresi menggunakan software SPSS dapat dilihat pada Tabel 2 dan hasil koefisien regresi dapat di lihat pada Tabel 3.

Tabel 2. Hasil Uji Regresi (SPSS Output)

Statistik	Nilai
R	0,054
R ²	0,003
Adjusted R ²	–0,009
F Hitung	0,242
Sig. (p-value)	0,867
Std. Error	17,133

Tabel 3. Koefisien Regresi

Variabel	B	t	Sig.	Interpretasi
(Konstanta)	62,8	6,762	0	Konstanta positif menunjukkan rata-rata beban kerja mental tinggi.
Usia (X_1)	–0,254	–0,848	0,4	Tidak signifikan; kecenderungan beban menurun seiring bertambahnya usia.
Lama Pernikahan (X_2)	0,217	0,683	0,5	Tidak signifikan; sedikit peningkatan beban pada masa pernikahan panjang.
Jumlah Anak (X_3)	–0,152	–0,159	0,87	Tidak signifikan; jumlah anak tidak berpengaruh langsung terhadap beban mental.

3.3. Pembahasan

a. Hubungan Usia dengan Beban Kerja Mental

Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel usia tidak berpengaruh signifikan terhadap beban kerja mental ($p = 0,397$). Meskipun demikian, arah koefisien negatif ($-0,254$) menunjukkan tren bahwa semakin bertambah usia, tingkat beban kerja mental cenderung menurun. Hal ini dapat dijelaskan oleh teori *Cognitive Adaptation*, di mana individu dengan usia lebih matang memiliki pengalaman, manajemen emosi, dan strategi coping yang lebih baik. Namun, pada usia lanjut (>55 tahun), faktor kelelahan fisik dan kesehatan dapat kembali meningkatkan persepsi beban mental.

b. Pengaruh Lama Pernikahan

Koefisien regresi positif ($+0,217$) menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin lama pernikahan, semakin tinggi beban kerja mental, meskipun tidak signifikan ($p = 0,496$). Hal ini dapat terjadi karena rutinitas yang berulang tanpa variasi dan meningkatnya tanggung jawab emosional seiring pertambahan usia anak serta hubungan interpersonal dalam keluarga.

c. Pengaruh Jumlah Anak

Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien negatif ($-0,152$) dengan signifikansi tinggi ($p = 0,874$), menandakan bahwa jumlah anak tidak berpengaruh langsung terhadap beban kerja mental. Temuan ini menarik karena secara umum diasumsikan bahwa semakin banyak anak, semakin tinggi beban mental. Namun dalam konteks sosial perkotaan di Kota X, faktor dukungan keluarga besar dan pembagian peran (misalnya keterlibatan suami atau anak sulung) kemungkinan besar mengurangi efek langsung jumlah anak terhadap beban mental.

d. Interpretasi Umum

Nilai $R^2 = 0,003$ menunjukkan bahwa ketiga variabel (usia, lama pernikahan, jumlah anak) hanya menjelaskan 0,3% variasi beban kerja mental. Dengan demikian, beban kerja mental ibu rumah tangga lebih banyak dipengaruhi oleh faktor lain, seperti:

1. Beban kerja fisik dan waktu,
2. Dukungan sosial keluarga,
3. Kesehatan fisik dan psikologis,
4. Konflik peran ganda, dan
5. Tingkat stres lingkungan.

Temuan ini sejalan dengan studi Oktavilia et al. (2022) dan Fitra & Rinaldy (2025) yang menyebutkan bahwa dimensi effort dan performance menjadi penyumbang terbesar terhadap beban kerja mental ibu rumah tangga, sementara faktor demografis hanya berperan kecil (Oktavilia et al., 2022; Fitra and Rinaldy, 2025).

3.4. Implikasi Penelitian

Hasil penelitian ini memberikan beberapa implikasi praktis yaitu pentingnya pengakuan formal terhadap pekerjaan domestik sebagai aktivitas kerja bermakna yang memiliki beban kognitif tinggi. Perlunya intervensi psikoedukatif bagi ibu rumah tangga, seperti pelatihan manajemen stres, efisiensi waktu, dan teknik mindfulness. Rekomendasi kebijakan sosial, agar lembaga pemberdayaan perempuan dan PKK setempat dapat mengembangkan program berbasis dukungan keluarga untuk mengurangi tekanan mental domestik.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara umum ibu rumah tangga di Kota X mengalami beban kerja mental yang tergolong tinggi, dengan rata-rata skor Weighted Workload (WWL) sebesar 56,4 menurut metode NASA-TLX. Sebagian besar responden (59,6%) termasuk dalam kategori beban kerja mental tinggi hingga sangat tinggi, yang disebabkan oleh tuntutan multitugas dalam aktivitas domestik seperti

membersihkan rumah, memasak, dan mencuci pakaian. Aktivitas-aktivitas tersebut tidak hanya menuntut tenaga fisik, tetapi juga perhatian, ketelitian, dan konsentrasi yang tinggi sehingga menimbulkan kelelahan kognitif dan emosional yang signifikan.

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa usia, lama pernikahan, dan jumlah anak tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap beban kerja mental ibu rumah tangga, dengan nilai signifikansi masing-masing lebih besar dari 0,05 dan koefisien determinasi (R^2) hanya sebesar 0,003. Hal ini berarti ketiga faktor demografis tersebut hanya mampu menjelaskan 0,3% variasi beban kerja mental, sedangkan sisanya 99,7% dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan sosial, kondisi fisik, pembagian peran keluarga, dan stres lingkungan. Meskipun tidak signifikan, arah koefisien regresi menunjukkan kecenderungan bahwa beban kerja mental cenderung menurun seiring bertambahnya usia, namun dapat meningkat kembali pada masa pernikahan yang panjang akibat rutinitas dan kejenuhan emosional.

Temuan ini menegaskan bahwa faktor non-demografis lebih dominan memengaruhi beban kerja mental ibu rumah tangga. Dukungan sosial, pembagian kerja yang adil dalam rumah tangga, serta kondisi psikologis individu memiliki peranan lebih besar dalam menentukan tingkat kesejahteraan mental ibu. Dimensi effort dan performance pada instrumen NASA-TLX menjadi faktor paling berpengaruh terhadap persepsi beban mental, yang mencerminkan adanya tekanan bagi ibu rumah tangga untuk mempertahankan standar keberhasilan dalam mengelola rumah tangga. Dengan demikian, penelitian ini menggarisbawahi pentingnya pengakuan terhadap pekerjaan domestik sebagai aktivitas yang memiliki beban kognitif tinggi dan membutuhkan perhatian serius dalam aspek kesehatan mental serta kesejahteraan keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh ibu rumah tangga di Kota X yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini dan dengan penuh kesabaran meluangkan waktu untuk menjawab seluruh instrumen penelitian. Ucapan terima kasih jugadisampaikan kepada pihak-pihak yang telah membantu proses pengumpulan data, baik dari perangkat RT/RW setempat, kader PKK, maupun relawan mahasiswa. Penghargaan yang sebesar-besarnya juga ditujukan kepada institusi tempat Penulis bernaung yang telah memberikan dukungan moral dan teknis selama proses pelaksanaan penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata bagi peningkatan kesejahteraan keluarga, khususnya dalam pengakuan terhadap kerja domestik sebagai bagian dari beban kerja mental yang perlu dihargai secara akademis dan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Calista, A.P., Sariatmi, A. and Budiyaniti, R.T. (2020) 'Pengaruh Dukungan Sosial dan Proses Adaptasi dengan Status Kesehatan Mental Ibu Rumah Tangga Akibat Kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar di Kota Jakarta Timur', *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 8(3), pp. 197–206. Available at: <https://doi.org/10.14710/jmki.8.3.2020.197-206>.
- Fitra *et al.* (2023) 'Investigasi Beban Kerja Mental Pada Pekerja Mekanik Untuk Meningkatkan Produktivitas Kerja di SUZ Dealer Honda Dumai', *Journal of Industrial and Manufacture Engineering*, 7(2), pp. 247–257. Available at: <https://doi.org/10.31289/jime.v7i2.10138>.
- Fitra *et al.* (2024) 'Pengukuran Beban Kerja Mental Sopir Travel Rute Dumai-Padang-Dumai', *JIME (Journal of Industrial and Manufacture Engineering)*, 8(1), pp. 39–48.

- Fitra and Rinaldy, M.A. (2025) 'Pemetaan Beban Kerja Mental Ibu Rumah Tangga Menggunakan Metode NASA-TLX', *Prosiding Semna 2025 Sekolah Tinggi Teknologi Dumai*, 1(2), pp. 332–342.
- Ismiyasa, S.W. and Mailani, R. (2025) 'A Cross-Sectional Study: The Relationship Between Physical Activity and Mental Workload Among Housewives', *Jurnal Berkala Epidemiologi (Periodic Epidemiology Journal)*, 13(1), pp. 18–24. Available at: <https://doi.org/10.20473/jbe.v13i12025.18>.
- Khalili-Azar, K. *et al.* (2025) 'Comparison of Mental Health and Mother–Child Bonding Between Mothers of Children With and Without Developmental Delay', *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 22(April). Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2025.100849>.
- Manggali, K.A. and Agustina, M.W. (2022) 'Dinamika Psikologis pada Ibu Rumah Tangga dalam Menghadapi Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19', *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 13(1), pp. 34–55. Available at: <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v13i1.13861>.
- Negari, D.A.K. and Rohmatun (2020) 'Perbedaan Kelelahan pada Ibu Rumah Tangga dan Ibu Peran Ganda di Desa M Kecamatan K Kabupaten Tegal', *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2(November), pp. 261–271.
- Oktavilia, Z. *et al.* (2022) 'Beban Kerja Ibu dalam Rumah Tangga Miskin pada Masa Pandemi Covid-19 (Studi Pada 5 Keluarga di Kelurahan Purus Kota Padang)', *Journal of Civic Education*, 5(1), pp. 31–37.
- Purwoko, F.R. and Sari, D.P. (2025) 'Kesehatan Mental Ibu Rumah Tangga Ditinjau dari Jumlah Anak', *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 3(3), pp. 102–111.
- Putri, Y.A. and Rahmawati, I. (2021) 'Mengungkap Beban Ganda pada Ibu di Masa Pandemi Covid-19', *Prosiding Konferensi Nasional Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia*, 01(01), pp. 101–116.
- Savitri, N.P.H. and Retnowati, M. (2020) 'Hubungan Faktor-Faktor Yang Relevan Pada Kondisi Kelelahan Ibu Rumah Tangga Yang Menyusui Bayi 0-12 Bulan Di Wilayah Kotatip Cilacap', *Jurnal Bina Cipta Husada*, 16(2), pp. 61–77.
- Sihombing, S.J. (2021) 'Coping Stress Antara Ibu Rumah Tangga Dengan Ibu Bekerja Dalam Menghadapi Pembelajaran Daring', *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM*, 9(2), pp. 36–42. Available at: <https://doi.org/10.37721/psi.v9i2.753>.
- Widyowati, A. and Sari, D.N. (2020) 'Pengaruh Penerapan Laughter Yoga Terhadap Tingkat Stres Ibu Rumah Tangga Di Dusun Tawang Sari Kecamatan Semen Kediri', *Jurnal Sabhanga*, 2(1), pp. 1–6. Available at: <https://doi.org/10.53835/vol-2.no.1.thn.2020.hal-1-6>.