

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Menjadi orang tua adalah kebahagiaan tersendiri bagi pasangan yang telah menikah yang kemudian dikaruniai seorang anak. Mereka mengemban amanah yang dititipkan oleh Allah SWT yang harus dididik dan diasuh dengan baik. Peran pengasuhan yang orang tua berikan kepada anak sangat penting karena orang tua adalah model utama dalam pembentukan karakter, perilaku, dan keterampilan sosial anak. Setiap orang tua perlu menyadari bahwa proses pengasuhan anak merupakan tanggung jawab jangka panjang dan intensif, yang pada dasarnya adalah komitmen seumur hidup. Pengasuhan yang diberikan mencakup banyak aspek seperti emosional, sosial, moral, dan intelektual, terlebih pada masa perkembangan awal anak saat usia dini (Diane Papalia, 2021).

Hainstock sebagaimana dikutip (dalam Supriani et al., 2022) menyatakan bahwa Anak pada rentang usia dari lahir hingga 6 tahun berada dalam masa keemasan (*the golden years*), yaitu periode di mana mereka sangat peka dan sensitif terhadap berbagai rangsangan. Sejak lahir hingga memasuki jenjang pendidikan dasar merupakan periode emas sekaligus tahap yang sangat penting (Yusuf., dkk, 2023). Masa “golden age” merupakan fase berharga karena perkembangan kemampuan kognitif anak berlangsung sangat pesat dan tidak dapat terulang kembali, yang kemudian menentukan kualitas perkembangan manusia (Trenggonowati & Kulsum, 2018). Pada periode ini, anak memerlukan perlindungan orang dewasa yang lebih intensif untuk memenuhi kebutuhan fisik dan kesehatannya dibandingkan dengan tahap perkembangan selanjutnya.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Arifiana., et al (2024) didapatkan data bahwa banyak ibu yang mengeluhkan minimnya peran ayah dalam mengasuh anak sehingga beban pengasuhan anak sepenuhnya jatuh kepada ibu. Kebutuhan anak, tekanan sosial, dan beban harian lainnya dapat menjadi tantangan kompleks bagi ibu, terlebih pada ibu yang baru mempunyai anak. Keadaan tersebut dapat membuat sebagian ibu lebih rentan mengalami ledakan emosi negatif akibat tekanan yang dihadapi. Stres yang menumpuk berisiko mengganggu cara berpikir rasional, sehingga ibu mengalami kesulitan dalam mengatur emosinya (Pusvitasari & Yuliasari, 2021).

Pada masa Golden Age, orang tua juga diharuskan untuk dapat menyesuaikan dengan masa tumbuh dan kembangnya, anak masih membutuhkan pengawasan yang ketat. Anak pada masa ini

sering kali rewel karena ingin diperhatikan, ditemani, dan disayangi, sehingga membuat orang tua sulit memiliki waktu istirahat atau memperhatikan diri sendiri. Fase ini juga menjadi masa eksplorasi, di mana anak mulai penasaran dan ingin tahu tentang banyak hal di lingkungannya. tanggung jawab orang tua dalam mengasuh anak usia dini sangat berpotensi menimbulkan emosi bagi orang tua. Dalam penelitian mengenai stress pengasuhan yang telah dilakukan oleh Hutabarat & Sulastra (2023) didapatkan data bahwa tingkat stress pengasuhan ibu dalam mengurus anak batita di Kota Bandung mencapai 50,4%. Hal tersebut menunjukkan bahwa lebih dari setengah populasi ibu dalam kategori tersebut menghadapi tekanan psikologis dalam menjalankan peran pengasuhan. Zimmer-Gembeck et al., (2022) menemukan bahwa kesulitan mengelola atau mengatur emosi berhubungan dengan perilaku pengasuhan yang kurang mendukung, yang biasanya mencerminkan stres yang lebih tinggi dan sensitivitas dalam pengasuhan.

Menurut data yang bersumber dari SIMFONI – PPA pada tahun 2025, tercatat bahwa sebanyak 1.619 pelaku kekerasan di Indonesia adalah orang tua, serta jumlah kasus kekerasan di Indonesia paling banyak terjadi di wilayah Jawa Barat. Adapun tempat kejadian kasus dan korban kekerasan paling banyak terjadi di dalam rumah tangga. Jenis kekerasan yang terjadi meliputi kekerasan fisik, psikis, seksual, eksploitasi, penelantaran, dan lain-lain. Dikutip dari detik.com, pada bulan September tahun 2024, Kota Bandung digemparkan dengan sebuah berita mengenai kasus kekerasan anak berusia 14 bulan, kabarnya anak tersebut ditemukan dalam keadaan sudah meninggal karena dianiaya oleh orang tua angkatnya.

Salah satu faktor yang diduga menjadi latar belakang terjadinya kekerasan yang dilakukan oleh orang tua kepada anak adalah tingginya tingkat stress pengasuhan, terutama pada ibu yang menjadi pengasuh utama anak. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Lavi et al., (2021) kepada para orang tua, ditemukan bahwa orang tua yang melakukan maltreatment menunjukkan masalah regulasi emosi dan reaktivitas, artinya orangtua dengan regulasi emosi yang buruk lebih cenderung melakukan bentuk kekerasan terhadap anak. Untuk itu, upaya regulasi emosi menjadi krusial dalam mencegah dan mengatasi kekerasan. Lunkenheimer et al., (2023) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa reaktivitas emosional tinggi dan regulasi emosi yang buruk pada orangtua dikaitkan dengan pola asuh yang keras seperti teriakan, pemukulan, dan ekspresi kemarahan yang tidak terkontrol.

Penelitian yang dilakukan oleh Richter et al., (2025) di Bavaria, Jerman pada tahun 2025 menemukan bahwa fenomena stres pengasuhan pada ibu dengan anak usia dini masih sangat tinggi meskipun pandemi telah berakhir. Didapat lebih dari separuh orang tua (53,7%) melaporkan mengalami stres pengasuhan pada tingkat sedang hingga tinggi, dengan mayoritas kasus dialami oleh ibu. Selain itu, ditemukan pula gejala psikologis yang menyertai, yaitu kecemasan (13,5%) dan depresi (14,6%). Dalam penelitian ini ditemukan bahwa kesejahteraan ibu dalam mengasuh anak usia dini tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal keluarga, tetapi juga sangat rentan terhadap tekanan sosial dan ekonomi yang lebih luas.

Selain itu, di Indonesia masih terdapat masyarakat yang menganut budaya patriarki, yaitu sistem sosial yang menempatkan laki-laki pada posisi lebih tinggi dibandingkan perempuan. Dalam budaya ini, laki-laki dipandang sebagai pencari nafkah utama dan pengambilan keputusan sedangkan perempuan lebih banyak diidentikkan dengan peran domestik seperti mengurus rumah tangga, melayani suami, dan mengasuh anak. Cara pandang ini dipengaruhi oleh adat, tradisi, dan sebagian interpretasi agama yang menekankan kedudukan laki-laki sebagai pemimpin. Akibatnya, perempuan di Indonesia seringkali menghadapi berbagai bentuk ketidaksetaraan. Misalnya, kesempatan kerja dan pendidikan yang lebih terbatas hingga beban ganda ketika harus bekerja di luar rumah tetapi juga tetap dituntut penuh dalam urusan rumah tangga. Meski kini semakin banyak perempuan Indonesia yang berpendidikan tinggi, berkarier, dan aktif di ruang publik, pengaruh budaya patriarki tetap terasa dalam relasi keluarga maupun masyarakat.

Dalam menjalankan peran pengasuhan ini, ibu tidak hanya membutuhkan keterampilan dalam pengasuhan, namun juga dukungan emosional yang dapat membantu mengelola perasaan yang muncul, terutama dalam menghadapi situasi yang menimbulkan stres (Vitoasmara et al., 2024). Peran ibu dalam pengasuhan serta keterlibatan ayah memiliki arti penting dan keduanya sama-sama berkontribusi terhadap optimalisasi perkembangan anak. Kehadiran ayah dalam proses pengasuhan terbukti memberikan dampak positif bagi tumbuh kembang anak (Aritonang et al., 2020).

Pada penelitian ini, peneliti telah melakukan studi pendahuluan dengan menyebar kuesioner kepada 20 ibu yang mempunyai anak pertama dalam rentang usia 1-5 tahun dan berdomisili di Kecamatan Cibiru. Adapun alasan pemilihan lokasi ini karena Kecamatan Cibiru

merupakan salah satu wilayah di Kota Bandung yang mengalami perkembangan jumlah penduduk cukup pesat. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023 menunjukkan bahwa jumlah penduduk Cibiru meningkat dari 67.412 jiwa pada tahun 2010 menjadi 72.090 jiwa pada tahun 2020, dan mencapai sekitar 74.481 jiwa pada pertengahan tahun 2023. Dengan luas wilayah sebesar 6,32 km², kepadatan penduduk di Kecamatan Cibiru mencapai lebih dari 11.000 jiwa per km², yang menunjukkan kondisi lingkungan sosial yang padat.

Kepadatan penduduk yang tinggi berpotensi menimbulkan tantangan dalam interaksi sosial, dinamika keluarga, hingga tingkat stres masyarakat. Selain itu, karakteristik ekonomi di Kecamatan Cibiru didominasi oleh sektor informal seperti perdagangan, industri usaha kecil skala rumah tangga, serta jasa akomodasi dan kuliner. Pekerjaan di sektor tersebut memungkinkan untuk menuntut tenaga dan waktu yang ekstra, sehingga dapat memengaruhi kondisi emosional individu, khususnya ibu yang memiliki peran ganda dalam rumah tangga.

Dalam studi pendahuluan, peneliti juga telah melakukan wawancara kepada 1 diantaranya. Adapun hasil yang peneliti dapatkan yaitu sebanyak 88,9% adalah ibu rumah tangga, yang mana mereka mempunyai lebih banyak waktu untuk mengasuh anak. Sedangkan 11,1% lainnya adalah ibu bekerja yang mempunyai beban pekerjaan lain. Sebanyak 77,8% ibu merasakan kejengkelan saat anak susah untuk diberitahu hal yang benar atau diberi nasehat, terlebih saat anak melakukan kesalahan berulang ibu biasanya akan meluapkan emosi dengan nada yang tinggi, mengurung anak di kamar, hingga mencubitnya. Namun, diluar dari perasaan negatif yang muncul, sebagian besar ibu juga berusaha untuk melihat situasi negatif dari sudut pandang anak sehingga mereka mampu menjaga emosi tetap positif.

Dalam wawancara yang telah dilakukan, jika ibu sudah merasa sangat kesal terhadap anaknya, ia akan mencoba mengalihkannya dengan bermain handphone atau membereskan rumah supaya emosinya tidak tersulut kepada anaknya. Subjek juga menyebutkan bahwa bebannya dalam mengasuh anak terbilang cukup berkurang apabila anak sudah diajak main oleh ayahnya, dengan begitu, ibu dapat mengerjakan tugas rumah lainnya. Sejalan dengan hasil studi pendahuluan pada kuesioner bahwa hampir seluruh ibu berpendapat jikalau dukungan dari keluarga terutama suami adalah dukungan utama yang bisa membuat ibu merasa terbantu dalam mengasuh anak. Hal

tersebut menunjukkan bahwa adanya peran dan dukungan suami dalam pengasuhan anak dapat membuat beban ibu menjadi lebih ringan.

Tidak bisa dipungkiri, faktor eksternal seperti dukungan dari orang-orang terdekat seperti suami, orang tua, keluarga, dan teman dapat membantu meringankan beban istri dalam pengasuhan. Suami adalah orang yang paling dekat dengan istri, sehingga dukungan suami terbilang sangat penting untuk ibu dalam pengasuhan anak. Namun, dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Aritonang et al., (2020) ditemukan data bahwa keterlibatan ayah dalam pengasuhan anak ada pada kategori rendah. Kurangnya kesungguhan dalam menanggapi pertanyaan anak, serta tidak adanya upaya memperkenalkan aturan di rumah maupun memberikan konsekuensi saat anak melanggar aturan.

Partisipasi suami secara aktif dalam pengasuhan anak, seperti keamanan finansial yang terjamin, serta dukungan emosional kepada istri termasuk ke dalam bentuk dukungan yang bisa diberikan (Astutiningrum et al., 2021). Dukungan suami diartikan sebagai bentuk dukungan yang diberikan suami kepada istri. Bentuk dukungan tersebut dapat berupa bantuan psikologis baik berupa dorongan, perhatian, dan penerimaan. Dukungan ini merupakan hubungan yang bersifat menolong yang memiliki nilai khusus bagi istri karena mencerminkan adanya hubungan positif dalam rumah tangga (Devi Cynthia Anggraini & Rohani, 2021). Suami yang memberikan dukungan dengan penuh kasih sayang dan pengertian dapat menjadi sumber kekuatan emosional bagi ibu, sehingga ibu akan lebih mampu menjaga kestabilan emosinya. Dengan adanya dukungan dari suami, ibu cenderung memiliki ketahanan emosional yang lebih baik dalam menghadapi tantangan pengasuhan, yang kemudian berdampak pada peningkatan regulasi emosi yang sehat.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan juga diperoleh sebanyak 94,4% Ibu saat mulai marah terhadap anak, biasanya Ibu akan mengucapkan kata atau kalimat yang positif untuk menjaga emosinya. Hal tersebut termasuk pada ciri-ciri *self-compassion*, yaitu *self kindness* (Neff, 2011), bersikap baik pada diri sendiri dan menghindari terlalu keras menyalahkan diri sendiri. Merujuk pada hasil penelitian Meilinda, dkk. (2024) ditemukan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh yang kuat terhadap regulasi emosi guru Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). Semakin tinggi tingkat *self-compassion*, semakin baik pula kemampuan individu dalam melakukan regulasi emosi. Hal tersebut menunjukkan bahwa selain dukungan dari pasangan, aspek lain yang berpengaruh

pada kemampuan regulasi emosi ibu adalah *self-compassion* atau kasih sayang terhadap diri sendiri. Namun, dalam penelitian Kohunusa & Huwae (2024) ditemukan bahwa *self-compassion* tidak memiliki hubungan signifikan dengan regulasi emosi.

Self-compassion adalah kemampuan seseorang untuk bersikap lembut dan penuh penerimaan terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan atau tekanan (Neff, 2003). Bagi ibu, memiliki *self-compassion* memungkinkan mereka untuk menerima dan menghargai kekurangan diri tanpa harus terlalu keras menghakimi. Kemampuan untuk memahami dan mengasihi diri sendiri ini sangat penting, karena membuat ibu lebih tenang dan mampu mengelola emosinya dengan baik dalam situasi yang menantang. Dengan *self-compassion*, ibu dapat melihat dirinya sebagai manusia yang wajar memiliki keterbatasan, sehingga ia bisa lebih sabar dan bijak dalam menjalani perannya sebagai pengasuh utama.

Self-compassion melibatkan pertimbangan terhadap kekurangan, kegagalan, ataupun kesalahan yang dimiliki individu, serta bagaimana individu bereaksi terhadap situasi menyakitkan dalam hidup yang berada di luar kendali seseorang (Germer & Neff, 2013). *Self-compassion* menjadi mekanisme koping yang sangat penting, terutama pada saat mengalami peristiwa negatif dalam hidup. Individu yang memiliki *self-compassion* rendah cenderung bereaksi negatif terhadap kejadian yang tidak diinginkan dalam hidupnya.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini karena tingkat regulasi emosi yang dimiliki seorang ibu dalam mengasuh anak dapat sangat berdampak terhadap anak juga perkembangannya. Penelitian ini dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan regulasi emosinya, sehingga bisa memberikan pengasuhan yang positif dan hangat kepada anak. Adapun kebaruan dalam penelitian ini dapat dilihat dari subjek penelitian dan lokasi penelitian, yaitu ibu yang baru mempunyai anak pertama berusia 1-5 tahun di Kecamatan Cibiru. Selain itu, terdapat celah penelitian mengenai *self-compassion* terhadap regulasi emosi yang mengindikasikan adanya kesenjangan empiris yang menarik untuk ditelusuri lebih lanjut. Kemudian dengan adanya permasalahan terkait kesejahteraan emosional ibu, menjadikan landasan peneliti untuk mengkaji penelitian dengan judul “Pengaruh dukungan suami dan *self-compassion* terhadap regulasi emosi ibu dalam pengasuhan anak usia dini”.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah dukungan suami berpengaruh secara parsial terhadap regulasi emosi ibu dalam mengasuh anak usia dini di Kecamatan Cibiru?
2. Apakah *self-compassion* berpengaruh secara parsial terhadap regulasi emosi ibu dalam mengasuh anak usia dini di Kecamatan Cibiru?
3. Apakah dukungan suami dan *self-compassion* berpengaruh secara simultan terhadap regulasi emosi ibu dalam mengasuh anak usia dini di Kecamatan Cibiru?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui pengaruh secara parsial dukungan suami terhadap regulasi emosi ibu dalam pengasuhan anak usia dini di Kecamatan Cibiru
2. Mengetahui pengaruh secara parsial *self-compassion* terhadap regulasi emosi ibu dalam pengasuhan anak usia dini di Kecamatan Cibiru
3. Mengetahui pengaruh secara simultan dukungan suami dan *self-compassion* terhadap regulasi emosi ibu dalam pengasuhan anak usia dini di Kecamatan Cibiru

Kegunaan Penelitian

Kegunaan Teoretis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan terhadap pengembangan teori dalam ranah psikologi keluarga, khususnya yang berkaitan dengan peran suami dalam pengasuhan anak. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang bagaimana dukungan dari pasangan dan kasih sayang terhadap diri sendiri dapat mempengaruhi kemampuan ibu untuk memiliki regulasi emosi yang baik pada interaksi antara ibu dan anak.

Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan praktis bagi suami dalam memahami pentingnya peran ayah dalam pengasuhan anak. Suami diharapkan dapat lebih termotivasi untuk berperan aktif dalam mendukung kesejahteraan emosional istri. Penelitian ini juga dapat menjadi sumber informasi bagi konselor atau terapis keluarga yang menangani kasus-kasus terkait pengasuhan dan kesejahteraan emosional ibu. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi wilayah sekitar Kampus 1, khususnya Kecamatan Cibiru.