

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kelahiran seorang anak umumnya merupakan momen yang amat ditunggu-tunggu oleh keluarga, terutama oleh ayah dan ibu sebagai orang tuanya. Masa penantian berbulan-bulan ketika hamil membuat ibu tidak sabar melihat kedatangan anaknya ke dunia. Namun, bersamaan dengan lahirnya anak, ibu juga akan dihadapkan dengan berbagai tantangan dan tanggung jawab yang tidak sedikit. Tanggung jawab seorang ibu yang besar ini disebabkan karena selama masa kanak-kanak, ibu cenderung terlibat langsung dalam pengasuhan anak lebih banyak dibandingkan ayah, sehingga umumnya anak lebih banyak menghabiskan waktu dengan ibu (McBride & Mills, 1994 dalam Mcquillan dan Bates, 2017). Walau sama-sama berkontribusi dalam pengasuhan anak, ayah dan ibu memiliki tugas serta porsi pengasuhan yang berbeda. Pada perkembangan fisik anak, ibu lebih banyak berkontribusi dalam hal tersebut. Ibu adalah orang tua yang pertama dicari oleh anak untuk mendapat perhatian, pengharapan, serta kasih sayang (Surahman, 2019). Ibu merupakan orang yang paling pertama dalam mendukung dan memperhatikan perkembangan anak secara fisik, dengan menyusukan serta menggantikan pakaiannya (Sobur, 1986 dalam Surahman, 2019).

Selain pada perkembangan fisik anak, ibu juga memiliki peran lain dalam berbagai aspek tumbuh kembang anak. Shobariyah (2020) menyatakan bahwa ibu berperan sebagai pendidik anak, sebagai teladan, dan juga sebagai pengawas. Ibu adalah guru bagi anaknya dalam keluarga, ibu merupakan pendidik pada bidang agama, seperti misalnya memberi arahan tentang ibadah. Ibu juga berperan sebagai teladan yang memberi contoh baik maupun buruk kepada anak. Tidak hanya itu, ibu berperan pula sebagai pengawas yang mengawasi perilaku anak, cara anak berbicara, dan tata krama anak.

Peran-peran tersebut tidak serta merta dikuasai ibu ketika memiliki anak, terutama pada ibu yang baru melakukan kelahiran pertamanya, mereka akan mengalami transisi menjadi seorang ibu. Dalam masa transisi ini, calon ibu akan bersiap dengan menciptakan citra diri sebagai seorang ibu, mendapat ilmu mengenai peran ibu, serta mendapat keterampilan-keterampilan yang dibutuhkan dalam pengasuhan anak (Shindo dan Wada, 1992 dalam Nakamura et al., 2015). Berbagai tuntutan dan tantangan akan dirasakan wanita dalam melaksanakan perannya sebagai ibu, mulai dari rutinitas yang berubah, jam tidur yang berkurang, sulitnya mengatur waktu untuk pekerjaan rumah dan anak, hingga kesulitan dalam mengasuh anak. Kesulitan yang ibu rasakan tentu akan terasa berat pada usia awal kehidupan anak, seperti ketika anak menginjak usia batita.

Batita adalah istilah bagi anak berusia di bawah tiga tahun. Usia tiga tahun pertama dalam hidup anak merupakan usia yang amat penting untuk diperhatikan, karena periode ini termasuk sebagai *golden age* atau usia emas (Hapsari, 2022). Usia emas pada anak hanya datang satu kali dan sangat menentukan untuk pengembangan kualitas diri mereka ke depannya (Trenggonowati, 2018). Pada tiga tahun pertama di kehidupannya, otak anak akan berkembang pesat dan menangkap stimulus yang ada di lingkungan dengan lebih efisien. Hal ini membuat ibu harus berhati-hati karena pada usia ini anak sangat rentan dengan pengaruh-pengaruh negatif yang ada di sekitar mereka (Hapsari, 2022).

Pada periode anak batita, anak mulai mengembangkan sifat otonomnya, sehingga ibu mulai harus terlibat aktif dalam mengenalkan anak-anak mereka kepada nilai, norma, perilaku yang sesuai secara sosial, serta keterampilan yang mendukung anak untuk berfungsi dengan efektif dalam masyarakat (Maccoby, 1984 dalam Andreadakis et al., 2020). Tugas pengasuhan ini terbukti cukup sulit dilakukan pada anak usia 16 hingga 36 bulan (Lally et al., 2003 dalam Andreadakis et al., 2020) karena ada banyak tuntutan yang tidak menyenangkan bagi anak, seperti anak yang harus belajar bersih-bersih dan tidur tepat waktu, sedangkan kemampuan mereka dalam mengatur diri (*self-regulation*) baru muncul. Sejalan dengan Hapsari (2022) yang mengemukakan bahwa pada usia 2 tahun ada istilah "*terrible two*" atau 2 tahun yang

mengkhawatirkan pada anak, karena sifat otonom anak yang mulai berkembang sehingga anak ingin melakukan sendiri segala sesuatunya sesuai yang mereka inginkan. Hal ini menjadikan tugas pengasuhan anak pada rentang usia ini terbukti lebih berat bagi orang tua untuk menumbuhkan sifat kepatuhan anak namun juga ingin mendukung otonomi mereka (Deci et al., 2013 dalam Andreadakis et al., 2020).

Karakteristik lain yang muncul pada anak usia awal *toddler* adalah mereka mulai menunjukkan inisiatif dan mengekspresikan kebutuhannya. Namun, terkadang sifat tersebut dapat menjadi berlebihan dan pada akhirnya memunculkan tantangan bagi orang tua (Novitasari, 2016). Anak pada usia ini menunjukkan peningkatan drastis pada temper tantrum dan sikap membantah pada orang dewasa. Anak cenderung bersikeras akan keinginannya dan menunjukkan perlawanan jika kemauannya tidak terpenuhi (Allen dan Marrotz, 2000 dalam Novitasari, 2016). Selain berkembangnya sifat anak ini, ibu juga akan dihadapkan dengan kesulitan seperti gangguan nafsu makan anak. Gangguan nafsu makan umumnya dialami oleh anak usia 1-3 tahun, yang membuat usia ini disebut pula sebagai usia *food jag*. *Food jag* adalah istilah yang digunakan ketika anak hanya ingin makan makanan yang mereka sukai, anak cenderung akan pilih-pilih dan sulit makan (Saftarina & Wardani, 2016).

Pesatnya perkembangan anak pada usia batita serta kesulitan dan tantangan yang ibu hadapi akan rentan membuat ibu mengalami stres. King (2017) mendefinisikan stres sebagai respon yang individu berikan terhadap stresor lingkungan, situasi, maupun peristiwa yang mengancam serta membebani kemampuan mereka dalam menyelesaikan masalah. Stres merupakan proses individu dalam menilai situasi sebagai sesuatu yang menantang, membahayakan, maupun mengancam dan individu akan merespon situasi tersebut pada level emosional, fisiologis, perilaku, dan kognitif (Feldman, 1992 dalam Andriyani, 2019). Stres dapat timbul karena berbagai macam tekanan yang dialami di kehidupan. Stres yang terjadi karena tekanan yang berkaitan dengan pengasuhan anak disebut juga sebagai stres pengasuhan (*parenting stress*).

Parenting stress merupakan reaksi yang timbul ketika orang tua mengalami kesulitan dalam menjalankan dan memenuhi tuntutan sebagai orang tua (Berry dan

Jones, 1995). Lestari (2012) mengartikan *parenting stress* sebagai situasi penuh tekanan yang dialami saat melaksanakan tugas perkembangan anak. *Parenting stress* dapat timbul karena adanya ketidaksesuaian antara respon orang tua dalam mengatasi konflik dengan anak-anak mereka (Abidin, 1992 dalam Ahern, 2004). Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Epifanio et al. (2015) ditemukan adanya *parenting stress* tingkat tinggi pada ibu (20,8%) pada bulan-bulan awal kehidupan anak. Skreden et al. (2012) dalam Akmalia dan Febriani (2021) mengemukakan bahwa proses adaptasi ibu terhadap anak yang berusia 6 hingga 36 bulan membuat ibu merasakan *parenting stress* lebih tinggi dibanding ibu yang anaknya berusia lebih tua. Hal ini dapat terjadi karena orang tua dengan anak yang berusia lebih muda memiliki tuntutan pengasuhan lebih tinggi dibanding orang tua yang usia anaknya lebih tua.

Timbulnya *parenting stress* bukan merupakan hal yang dapat disepelekan, karena *parenting stress* dapat berdampak kepada anak dan menimbulkan kesulitan bagi orang tua, khususnya pada ibu. *Parenting stress* yang dialami ibu dapat berpengaruh pada tanggung jawabnya dalam merawat anak, menghambat pekerjaan yang dilakukan sehari-hari, serta menimbulkan permasalahan pada pertumbuhan dan perkembangan anak (Gunarsa, 2006). Dampak lainnya adalah muncul konflik dengan pasangan, kondisi orang tua yang depresif, menurunnya kesehatan fisik, berkurangnya efektivitas pengasuhan dan interaksi dengan anak, dan lebih rentan menimbulkan masalah perilaku pada anak (Neece et al dalam Fitriani, Gina, & Perdhana, 2021). Deater-Deckard (1998) mengemukakan bahwa orang tua dengan tingkat *parenting stress* lebih tinggi cenderung menjadi orang tua *authoritarian*, bersikap kasar dan negatif dalam pengasuhan, serta kurang terlibat dengan anak-anak mereka. *Parenting stress* memang tidak selalu berdampak pada kekerasan pada anak, namun jika tidak terkelola dengan baik, akan dapat merenggangkan hubungan antara orangtua dan anak. Anak akan kehilangan tempat untuk dituju ketika menghadapi masalah, serta dapat menghambat perkembangan anak dalam memecahkan masalah dan mengambil keputusan (Lestari, 2012).

Munculnya *parenting stress* dapat didorong oleh beberapa faktor. Johnston et al. (2003) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi *parenting stress* ini adalah

family cohesion, family income, child behavioral problems, serta maternal psychological well being. Parenting stress juga berkaitan dengan penghasilan dan pengetahuan orang tua, persepsi orang tua, tuntutan hidup, dan kesejahteraan keluarga (Alisma & Adri, 2021). Gunarsa (2006) mengungkapkan bahwa *parenting stress* dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial, kondisi anak, kematangan psikologis orang tua, status ekonomi, dan juga stres secara umum dalam kehidupan. Serupa dengan Yunus, Wahyuni, & Hasanah (2022) yang menyatakan bahwa stres secara umum dapat mendorong stres pengasuhan pada orang tua.

Stres secara umum dapat bersumber dari peristiwa yang dianggap individu sebagai ancaman atau tantangan (Rahman, 2016). Karakteristik dari peristiwa yang dapat menimbulkan stres adalah peristiwa yang memberi perubahan besar dalam hidup, traumatis, tidak dapat diprediksi, atau tidak dapat dikendalikan (Nolen-Hoeksema et al., 2009). Salah satu hal yang tidak dapat dikendalikan oleh individu adalah reaksi sosial terhadap bentuk tubuh yang dimiliki, sehingga memberikan tekanan akan bagaimana orang lain memandang bentuk tubuh individu (Ardani, 2007 dalam Gimon et al., 2020). Keterbatasan individu seperti penampilan fisik mereka yang kurang menarik dapat menjadi sumber datangnya stres (Gimon, et al., 2020). Ketika individu merasa tidak puas akan bentuk tubuhnya, besar kemungkinan bagi individu untuk memperhatikan penampilan dan memperhatikan bagaimana orang lain memandang penampilan mereka.

Perubahan bentuk fisik ibu saat hamil dan pasca melahirkan dapat memberi tekanan tersendiri pada ibu. Dimana ibu yang menganggap bentuk tubuhnya tidak menarik pasca hamil dan melahirkan dapat mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh, sehingga menimbulkan tekanan baru dalam menjalani perannya sehari-hari, termasuk perannya sebagai ibu. Ketika ibu merasa tertekan akibat ketidakpuasan bentuk tubuh ini, dapat menjadikan ibu menganggap tuntutan dan peran pengasuhan yang mereka jalani sebagai pengalaman yang negatif, yang dapat menimbulkan *parenting stress*. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh ini yang disebut dengan *body dissatisfaction*, dimana menurut penelitian Campbell (2000) dalam Zanardo et al. (2015) dinyatakan bahwa *body dissatisfaction* memiliki korelasi yang positif dengan stres. Sejalan dengan

hal tersebut ditemukan pula bahwa *body dissatisfaction* dapat menjadi salah satu faktor penyebab stres (Ananta; 2016, Tasnim; 2020, dalam Makal et al; 2021), yang mana dapat berhubungan pula dengan *parenting stress* yang dirasakan ibu.

Perubahan fisik ibu yang terjadi saat hamil dan pasca melahirkan dapat membutuhkan waktu lama untuk dapat kembali seperti keadaan sebelum hamil dan melahirkan. Proses kembalinya tubuh seperti sebelum hamil dapat memakan waktu enam bulan pasca melahirkan (Krieger dalam Amalia, Dewi, & Kusumastuti, 2018). Namun, mungkin juga bagi ibu setelah 1 tahun melahirkan untuk tetap tidak kehilangan berat badan dari yang mereka dapatkan saat hamil (Linne, 2002). Pada masa kehamilan, wanita akan mengalami perubahan berat badan dan penampilan fisik lainnya, seperti pembesaran perut dan payudara, munculnya *stretch mark* pada area-area tubuh tertentu, serta timbulnya jerawat dan varises pada kaki (Juliadilla, 2017). Pada penelitian oleh Inanir et al. (2015), dinyatakan bahwa wanita yang sedang berada pada masa kehamilan mengalami penurunan persepsi akan perubahan citra tubuhnya. Tidak selesai pada masa kehamilan saja, kondisi tubuh wanita setelah hamil juga dapat bertahan dan membutuhkan waktu untuk kembali seperti semula. Chan et al. (2019) dalam penelitiannya menemukan bahwa 83% wanita khawatir tubuhnya tidak dapat kembali normal seperti sebelum hamil. Pada penelitian yang dilakukan oleh Clark et al. (2009) yang meneliti ketidakpuasan bentuk tubuh atau *body dissatisfaction* pada 10 wanita di masa akhir kehamilan dan 10 wanita pasca melahirkan, ditemukan bahwa tingkat *body dissatisfaction* paling menonjol setelah melahirkan dibandingkan saat masa kehamilan. Pada penelitian oleh Ridwan et al. (2017) ditemukan bahwa 33% wanita dewasa awal di Jakarta memiliki *body dissatisfaction* pasca melahirkan.

Body dissatisfaction merupakan rasa tidak puas akan ukuran dan bentuk tubuh akibat ketidaksesuaian persepsi antara ukuran tubuh yang dianggap ideal dengan ukuran tubuh yang sebenarnya pada diri individu (Ogden, 2002 dalam Maurilla dan Suarya, 2020). Cooper, Taylor, dan Fairburn (1987) mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai sebagai penilaian individu saat membandingkan citra tubuh mereka dengan orang lain, orientasi berlebihan terhadap citra tubuh, serta persepsi diri terhadap tubuh dan perubahan yang signifikan pada tubuh. Fenomena ini kerap dialami

oleh ibu muda pada masa kehamilan dan pasca melahirkan, karena tubuhnya yang mengalami perubahan dan sulit untuk kembali ke keadaan semula.

Fenomena *body dissatisfaction* ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, beberapa di antaranya adalah *thin ideal internalization* (Vartanian et al., 2013), *self-esteem, self-concept* (Vander Wal & Thelen, 2000), *social comparison* (Myers, 2009), *peer relationship, body mass index, marital satisfaction* (Friedman et al., 1999), dan *parental and peer emphases* serta karakteristik keluarga (Vander Wal & Thomas, 2004). *Body dissatisfaction* yang dialami para ibu muda ini dapat berdampak pada perilaku atau kebiasaan mereka. Walker & Freeland-Graves (1998) menyatakan bahwa wanita yang memiliki kepuasan tubuh rendah akan memiliki kemungkinan kecil untuk menyusui. Bentuk tubuh yang tidak lagi dianggap ideal juga dapat memunculkan hasrat untuk melakukan perilaku diet. Diet yang dilakukan oleh wanita pasca melahirkan, terutama bila dilakukan berlebihan, dapat mempengaruhi fungsi tubuh, mengurangi asupan gizi, serta menurunkan kualitas ASI yang dikeluarkan (Erbil et al., 2012). Padahal, anak di bawah 2 tahun masih banyak membutuhkan ASI eksklusif, dan juga membutuhkan waktu, perhatian, kasih sayang, dan stimulasi untuk perkembangannya dari ibu (Sari, Krisnatuti, Yulianti, 2015).

Perkembangan dan karakteristik anak batita dapat menimbulkan kesulitan saat pengasuhan bagi orang tua, yang dapat mendorong terjadinya *parenting stress* (Andreadakis et al., 2020). Timbulnya *parenting stress* dapat didorong oleh faktor seperti dukungan sosial, kondisi anak, status ekonomi, kematangan psikologis orang tua, dan stres secara umum yang orang tua alami dalam kehidupan (Gunarsa, 2006). Stres secara umum salah satunya dapat disebabkan oleh ketidakpuasan bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) (Ananta, 2016). Ibu rentan untuk merasakan *body dissatisfaction* akibat perubahan bentuk tubuh yang tidak lagi sama seperti sebelum masa kehamilan dan memiliki anak (Ridwan et al., 2017). Perubahan bentuk tubuh ini, terutama berat badan, dapat kembali normal seperti sebelum masa kehamilan dalam waktu enam bulan pasca melahirkan (Krieger dalam Amalia, Dewi, & Kusumastuti, 2018). Namun, mungkin juga bagi ibu setelah satu tahun melahirkan untuk tetap tidak kehilangan berat badan dari yang mereka dapatkan saat hamil (Linne, 2002). Tekanan yang ibu rasakan

karena *body dissatisfaction* ini dapat menjadikan ibu menganggap tuntutan dan peran pengasuhan sebagai pengalaman negatif, yang dapat memunculkan *parenting stress*. Telah banyak penelitian yang meneliti hubungan faktor-faktor lain dengan *parenting stress*, namun belum terdapat penelitian yang mencari tahu kaitan antara *body dissatisfaction* dengan *parenting stress*. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk meneliti mengenai hubungan *body dissatisfaction* dengan *parenting stress* pada ibu yang memiliki anak batita.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka identifikasi masalah penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana gambaran *parenting stress* pada ibu yang memiliki anak batita?
2. Bagaimana gambaran *body dissatisfaction* pada ibu yang memiliki anak batita?
3. Apakah terdapat hubungan *body dissatisfaction* dengan *parenting stress* pada ibu yang memiliki batita?

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti membatasi masalah penelitian ini dengan fokus penelitian pada hubungan *body dissatisfaction* dengan *parenting stress* pada ibu yang memiliki anak batita.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian sebelumnya, rumusan masalah dari penelitian ini adalah: Apakah terdapat hubungan *body dissatisfaction* dengan *parenting stress* pada ibu yang memiliki anak batita?

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan *body dissatisfaction* dengan *parenting stress* pada ibu yang memiliki anak batita.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1.6.1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah diharapkan dapat memberi sumbangan informasi dalam ilmu psikologi, serta menjadi referensi kajian literatur terkait *body dissatisfaction* dan *parenting stress* sebagai acuan penelitian sejenis yang dilakukan di masa mendatang.

1.6.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan peneliti mengenai *body dissatisfaction* dan *parenting stress*.

2. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi dan ilmu pengetahuan kepada masyarakat, khususnya bagi para ibu agar dapat mengenali tentang *body dissatisfaction* dan *parenting stress*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberi bekal pengetahuan dan menjadi referensi penelitian bagi peneliti selanjutnya, dan kedepannya dapat digunakan untuk pengembangan penelitian.