

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pengasuhan adalah proses yang dijalani saat menjadi orang tua. Pada pertumbuhan dan perkembangan anak, pengasuhan orang tua sangatlah penting, karena awal pendidikan anak adalah dari orang tua (Evalista et al., 2022). Pengasuhan yang berkualitas memiliki peran penting dalam pembentukan kepribadian anak yang baik. Bentuk pengasuhan tersebut meliputi pemberian perawatan kesehatan, pemenuhan kebutuhan gizi, kasih sayang, serta stimulasi yang mendukung perkembangan anak. Pengasuhan yang dilakukan dengan penuh kasih sayang juga merupakan hak setiap anak yang perlu dipenuhi oleh orang tua (Ngewa, 2019).

Namun, menjalankan pengasuhan bukanlah proses yang mudah. Sebab, proses pengasuhan sering kali dipandang sebagai pengalaman yang dapat menimbulkan stres bagi orang tua (Tourniwan et al., 2023). Stres pengasuhan berkaitan dengan berbagai *stressor* yang muncul sebagai konsekuensi dari peran seseorang dalam menjalankan tugas sebagai orang tua (Abidin et al., 2022). Selain itu, stres pengasuhan mencakup pengalaman berupa tekanan emosional dan psikologis yang muncul akibat tuntutan dalam mengasuh anak serta dapat berdampak signifikan terhadap berbagai aspek perkembangan anak (Mahiswar, 2024).

Selanjutnya, stres pengasuhan yang tinggi dapat berdampak pada menurunnya kedekatan antara orang tua dan anak, serta dapat meningkatkan kecenderungan respons perilaku negatif yang ditunjukkan secara verbal maupun fisik (Chung et al., 2022). Kelompok orang tua yang rentan mengalami kondisi tersebut adalah keluarga yang kedua orang tuanya bekerja (*dual-earner*), terutama ketika ibu tetap menjalankan peran sebagai pengasuh utama, sehingga tuntutan pekerjaan dapat membatasi pembagian tanggung jawab domestik dan pengasuhan.

Tingginya stres pengasuhan yang disertai rendahnya keterlibatan dalam tugas domestik pada pasangan suami istri yang keduanya bekerja (*dual-earner couple*) berkaitan dengan menurunnya kualitas pengasuhan yang diberikan kepada anak. Lizardi et al. (2025) menunjukkan bahwa tingginya stres pengasuhan yang disertai rendahnya keterlibatan pasangan dalam tugas domestik berkaitan dengan menurunnya kualitas pengasuhan, seperti berkurangnya kehangatan emosional, dukungan otonomi, dan disiplin demokratis, serta meningkatnya kecenderungan penggunaan disiplin punitif dan perilaku pengasuhan yang terlalu protektif. Kondisi tersebut juga tercermin pada keluarga *dual-earner* di wilayah Jabodetabek. Penelitian Sunarti et al. (2025) terhadap istri dari keluarga *dual-earner* di Kota Bogor menunjukkan bahwa konflik peran ganda, manajemen waktu, dan strategi penyeimbangan peran kerja-keluarga masih berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa ibu bekerja masih menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan pengasuhan.

Dalam konteks keluarga *dual-earner*, ibu tetap menjadi figur yang paling banyak terlibat dalam aktivitas pengasuhan sehari-hari. Menurut Santrock (2018), ibu merupakan figur pengasuh yang membangun ikatan emosional dengan anak melalui interaksi, kehangatan, dan pengasuhan yang sensitif sehingga mendukung perkembangan anak. Seiring dengan perubahan sosial dan ekonomi, peran ibu tidak lagi terbatas pada pengasuhan di dalam keluarga, tetapi juga semakin meluas ke ranah pekerjaan.

Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) perempuan di Indonesia menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir, di mana TPAK perempuan per Februari 2024 tercatat sebesar 55,41%, meningkat 1% dibandingkan tahun 2023 (BPS dalam GoodStats, 2024). Ditinjau dari jenis pekerjaannya, sebesar 43,13% perempuan bekerja di sektor informal dan 34,33% di sektor formal.

Keterlibatan perempuan juga semakin nyata pada bidang profesional di kawasan perkotaan, termasuk di wilayah Jabodetabek yang mencatat hampir separuh tenaga profesionalnya merupakan perempuan, yakni sebesar 48,04%

di DKI Jakarta, 45,41% di Kota Bogor, 42,58% di Kota Tangerang, 45,62% di Kota Depok, dan 47,42% di Kota Bekasi (BPS, 2024). Peningkatan partisipasi perempuan dalam dunia kerja tersebut menunjukkan bahwa semakin banyak ibu yang harus menjalankan dua peran secara bersamaan, yaitu sebagai pekerja dan pengasuh utama bagi anak.

Stres pengasuhan pada ibu bekerja merupakan fenomena yang semakin mendapat perhatian serius dalam kajian psikologi keluarga, mengingat meningkatnya partisipasi perempuan di dunia kerja tanpa diimbangi berkurangnya tanggung jawab domestik mereka. Meningkatnya partisipasi perempuan dalam dunia kerja profesional ini tidak serta-merta diimbangi dengan redistribusi tanggung jawab dalam ranah domestik. Hal ini ditunjukkan oleh Survei ILO (2023) yang mengungkapkan bahwa 79,3% responden perempuan mengaku menanggung beban ganda, sementara 68,3% responden laki-laki dan 66,2% responden perempuan menyatakan bahwa tanggung jawab perawatan keluarga masih dipandang sebagai prioritas utama bagi perempuan meskipun mereka telah memiliki pekerjaan berbayar.

Konsekuensi dari peran ganda tersebut adalah munculnya berbagai tuntutan yang harus dipenuhi secara bersamaan. Pada sebagian ibu bekerja, tuntutan profesional di tempat kerja dan tanggung jawab pengasuhan di rumah dapat menimbulkan kondisi yang dikenal sebagai konflik peran ganda (Akbar & Kartika, 2016). Dalam konteks budaya patriarki yang masih kuat di Indonesia, pembagian peran dalam rumah tangga cenderung menempatkan perempuan pada ranah domestik sehingga perempuan tetap memikul tanggung jawab pekerjaan rumah tangga meskipun turut berpartisipasi dalam pekerjaan di sektor publik, yang pada akhirnya dapat menimbulkan beban ganda (Tiffany et al., 2023).

Konflik peran ganda tersebut tidak berhenti pada ranah pekerjaan dan rumah tangga semata, melainkan juga terbukti berdampak langsung pada pengasuhan anak. Penelitian Rizal dan Fikry (2023) terhadap 209 ibu bekerja di Kota Padang menemukan bahwa konflik peran ganda berpengaruh signifikan terhadap stres pengasuhan, yang berarti semakin tinggi konflik antara peran

pekerjaan dan keluarga yang dirasakan ibu, semakin tinggi pula tekanan psikologis yang dialaminya dalam mengasuh anak. Temuan ini memperkuat dugaan bahwa fenomena peran ganda pada ibu bekerja menjadi salah satu jalur penting yang dapat menjelaskan munculnya stres pengasuhan.

Selain dari tuntutan peran ganda, karakteristik pekerjaan seperti jam kerja yang panjang, tuntutan lembur, dan rutinitas kerja yang padat juga dapat membatasi waktu ibu bersama keluarga serta meningkatkan kelelahan fisik dan emosional, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap munculnya stres pengasuhan (Asri & Hendriani, 2024). Kondisi ini semakin diperparah oleh tuntutan pekerjaan, seperti beban kerja yang berat, tugas yang tidak terduga, dan tekanan terkait pekerjaan, yang dapat menimbulkan ketegangan psikologis yang berdampak langsung pada kesehatan fisik maupun mental pekerja (Hwang et al., 2018). Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian pada 296 ibu bekerja di Jakarta Timur, di mana sebagian besar responden mengalami tingkat stres pengasuhan pada kategori rata-rata (66,5%), sementara sebagian kecil lainnya berada pada kategori tinggi (18,6%) (Asy-Syifa & Mustikasari, 2023).

Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa stres pengasuhan pada ibu bekerja bukan hanya dipengaruhi oleh tuntutan pekerjaan, tetapi juga berbagai faktor lain yang berasal dari individu maupun lingkungan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa faktor individu, seperti kemampuan mengelola emosi, serta faktor lingkungan, seperti dukungan di tempat kerja dan keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga, berperan dalam menentukan tingkat stres pengasuhan yang dialami ibu bekerja (Deater-Deckard et al., 2017; Hwang et al., 2018; Liang & Chen, 2025).

Di Indonesia, sebanyak 70,6% kondisi kesehatan mental orang tua yang bekerja terbukti memengaruhi kondisi keluarga dan pola asuh anak, sementara 64,7% orang tua bekerja dilaporkan memiliki kesehatan mental yang kurang baik (Prasetio & Ifadah, 2023). Selain itu, semakin tingginya tuntutan pekerjaan juga berkaitan dengan meningkatnya stres kerja yang dialami individu (Ningrat & Mulyana, 2022). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa stres pengasuhan pada ibu bekerja merupakan permasalahan yang

kompleks sehingga diperlukan kajian mengenai faktor psikologis yang dapat membantu ibu menghadapi berbagai tuntutan tersebut secara lebih adaptif.

Permasalahan tersebut umumnya ditemukan pada ibu bekerja yang berada pada masa dewasa awal. Pada fase perkembangan ini, individu umumnya mulai membangun keluarga, menjalankan peran sebagai pasangan, memasuki dunia kerja, serta mengasuh anak (Hurlock, 1980). Kondisi tersebut menjadikan ibu pada rentang usia dewasa awal lebih rentan menghadapi berbagai tuntutan yang dapat memicu stres pengasuhan. Penjelasan tersebut juga didukung oleh Paputungan (2023) yang menyatakan bahwa masa dewasa awal berada pada rentang usia 20–40 tahun. Selain itu, penelitian oleh Sitorus (2020) mengenai ibu bekerja menggunakan responden berusia 20–40 tahun, dan penelitian Muslih et al. (2024) menunjukkan bahwa ibu bekerja pada rentang usia dewasa awal (20–40 tahun) memiliki tingkat stres pengasuhan yang lebih tinggi dibandingkan ibu pada masa dewasa madya.

Beragam tuntutan perkembangan yang dihadapi pada masa dewasa awal menunjukkan bahwa ibu bekerja memerlukan sumber daya psikologis yang dapat membantu mereka menghadapi tekanan tersebut secara adaptif. Salah satunya adalah *self-compassion* yang selanjutnya disebut sebagai welas diri. Wahyuni et al. (2024) menemukan bahwa welas diri dan resiliensi secara bersama-sama memberikan kontribusi efektif sebesar 45,5% terhadap stres pengasuhan, dengan keduanya menunjukkan hubungan negatif yang signifikan terhadap stres pengasuhan. Di antara berbagai faktor tersebut, welas diri menjadi salah satu faktor yang penting karena berkaitan dengan cara individu memaknai serta menanggapi pengalaman sulit yang dihadapi. Dengan demikian, individu yang memiliki tingkat welas diri yang tinggi cenderung mampu menghadapi tekanan pengasuhan secara lebih adaptif sehingga tingkat stres pengasuhan yang dialami dapat berkurang.

Neff (2023) mendefinisikan welas diri sebagai kemampuan individu untuk bersikap suportif terhadap diri ketika menghadapi penderitaan atau rasa sakit, baik yang disebabkan oleh kesalahan dan kekurangan pribadi maupun tantangan kehidupan dari luar. Selanjutnya, welas diri memungkinkan orang

tua termasuk ibu dalam menghadapi penderitaan, kesulitan, serta kesalahan pribadi dengan sikap penuh kebaikan, pemahaman, dan tanpa menghakimi diri sendiri, sehingga berpotensi membantu mereka menghadapi tantangan dalam pengasuhan secara lebih adaptif (Jefferson et al., 2020).

Simpson et al. (2022) menjelaskan bahwa transisi menjadi ibu menghadirkan tuntutan dan stres yang dapat menyulitkan ibu dalam menyeimbangkan berbagai peran yang dijalani. Lebih lanjut, ibu cenderung mengambil peran sebagai pengasuh utama, sehingga lebih memprioritaskan kebutuhan anggota keluarga dan mengesampingkan kebutuhan dirinya sendiri. Temuan tersebut didukung oleh penelitian Kirana et al. (2025), yang menunjukkan bahwa welas diri memiliki hubungan positif yang signifikan dengan resiliensi pada ibu bekerja di Tangerang.

Welas diri memiliki berbagai dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis individu. Penelitian menunjukkan bahwa welas diri berkaitan dengan tingkat stres yang lebih rendah, regulasi emosi yang lebih baik, serta peningkatan kesejahteraan psikologis (Neff & Germer, 2017; Ferarri et al., 2019). Dalam konteks pengasuhan, peningkatan welas diri pada orang tua juga dikaitkan dengan penurunan stres, kecemasan, dan depresi, sehingga berpotensi membantu orang tua menghadapi tantangan pengasuhan secara lebih adaptif (Jefferson et al., 2020).

Urgensi mengkaji welas diri pada ibu bekerja semakin kuat apabila dikaitkan dengan berbagai tekanan psikologis yang mereka hadapi dalam menjalankan peran ganda. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab pengasuhan tidak hanya meningkatkan stres kerja, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan psikologis ibu bekerja. Purwanto dan Muizu (2023) menemukan bahwa konflik peran ganda yang dialami ibu bekerja dapat memunculkan stres kerja, karena banyak tanggung jawab dan padatnya aktivitas yang harus dijalankan. Kondisi ini diperparah oleh temuan Prasetio dan Ifadah (2023) yang menunjukkan bahwa sebagian besar subjek perempuan yang bekerja dalam penelitian memiliki kesehatan mental yang kurang baik, dan mayoritas menyatakan bahwa tekanan di

lingkungan pekerjaan maupun rumah dapat menjadi pemicu stres. Stres yang dialami ibu bekerja tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, akan tetapi juga pada kemampuan untuk tetap merawat diri sendiri. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan psikologis yang membantu ibu bekerja memperlakukan dirinya dengan lebih adaptif ketika menghadapi berbagai tekanan tersebut. *Welas diri* dinilai mampu memberikan manfaat positif bagi ibu yang sudah memiliki anak yang masih membutuhkan dukungan pengasuhan secara *intens*, sebagaimana *welas diri* mencakup pada *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* secara empiris berkaitan dengan berkurangnya tekanan psikologis serta meningkatnya perilaku yang mendukung kesehatan (Miller & Strachan, 2020; Neff, 2023).

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Akmalia dan Febriani (2021) menemukan bahwa *welas diri* dan dukungan sosial secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 28% terhadap stres pengasuhan pada ibu bekerja. Selain itu, *welas diri* menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dengan stres pengasuhan, sehingga semakin tinggi *welas diri* yang dimiliki ibu, semakin rendah tingkat stres pengasuhan yang dialaminya. Hasil yang serupa ditemukan oleh Hidayati dan Fitroh (2024), pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini, menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan sebesar 4,1% antara *welas diri* terhadap stres pengasuhan. Konsistensi temuan ini memperlihatkan bahwa faktor psikologis yang relevan dalam menurunkan variasi stres pengasuhan pada ibu yang bekerja salah satunya adalah *welas diri*.

Berdasarkan studi terdahulu yang telah dijelaskan di atas, menunjukkan bahwa fenomena peran ganda dan tingginya partisipasi kerja perempuan di kawasan Jabodetabek berkaitan erat dengan tingginya risiko stres pengasuhan pada ibu bekerja, sementara berbagai temuan empiris secara konsisten menunjukkan bahwa *welas diri* berperan sebagai faktor psikologis yang dapat menurunkan stres pengasuhan tersebut. Meskipun hubungan antara *welas diri* dan stres pengasuhan telah diteliti pada beberapa kelompok ibu bekerja, penelitian mengenai pengaruh *welas diri* terhadap stres pengasuhan pada ibu bekerja di wilayah Jabodetabek masih relatif terbatas. Padahal, karakteristik Jabodetabek sebagai wilayah metropolitan dengan tingginya partisipasi

perempuan dalam dunia kerja serta kompleksitas tuntutan pekerjaan dan keluarga memungkinkan adanya dinamika yang berbeda dibandingkan wilayah lain. Oleh karena itu, judul yang diangkat dalam penelitian ini adalah **“Pengaruh Welas Diri terhadap Stres Pengasuhan pada Ibu Bekerja di Jabodetabek”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada bagian latar belakang, peneliti mengidentifikasi beberapa poin permasalahan yang terjadi, yaitu:

- a) Ibu bekerja di wilayah urban seperti Jabodetabek menjalankan peran ganda sebagai pekerja dan pengasuhan, sehingga berpotensi mengalami stres pengasuhan akibat tuntutan peran yang berlangsung secara bersamaan.
- b) Tingkat stres pengasuhan yang tinggi pada ibu bekerja dapat berdampak pada penurunan kualitas pengasuhan.
- c) Untuk membantu menurunkan tingkat stres pengasuhan yang dialami ibu bekerja diperlukan variabel psikologis yaitu welas diri yang diduga berperan dalam membantu ibu bekerja mengelola tekanan pengasuhan serta menurunkan tingkat stres pengasuhan yang dialami.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka batasan masalah penelitian ini berfokus pada pengaruh welas diri terhadap stres pengasuhan pada ibu bekerja yang berdomisili di Jabodetabek yang menjalankan peran ganda sebagai pekerja dan pengasuh anak.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara welas diri terhadap stres pengasuhan pada ibu bekerja di Jabodetabek?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan masalah pada penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh yang signifikan antara welas diri terhadap stres pengasuhan pada ibu bekerja di Jabodetabek.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Manfaat secara teoritis dari penelitian ini adalah untuk pengembangan ilmu psikologi dengan menambah pemahaman terkait welas diri dan stres pengasuhan khususnya bagi para ibu bekerja. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi penelitian berikutnya dengan variabel yang sama.

1.6.2 Manfaat Praktis

a) Bagi Ibu Bekerja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada ibu bekerja mengenai hubungan antara welas diri dan stres pengasuhan. Informasi tersebut diharapkan dapat membantu ibu bekerja mengenali pentingnya sikap welas diri dalam menghadapi tuntutan pengasuhan dan pekerjaan secara bersamaan, sehingga dapat menjadi salah satu pertimbangan dalam mengelola tekanan yang muncul selama menjalankan kedua peran tersebut.

b) Bagi Suami/Keluarga Ibu Bekerja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman suami dan anggota keluarga mengenai kondisi psikologis yang dapat dialami ibu bekerja, khususnya terkait stres pengasuhan. Pemahaman tersebut diharapkan dapat menjadi dasar dalam memberikan dukungan emosional maupun bantuan dalam pelaksanaan tanggung jawab pengasuhan dan pekerjaan rumah tangga sesuai dengan kebutuhan ibu bekerja.

c) Bagi Tempat Kerja Ibu

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi tempat kerja mengenai pentingnya memperhatikan kesejahteraan psikologis ibu bekerja, khususnya yang berkaitan dengan stres

pengasuhan. Temuan penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai dasar dalam menyusun atau mengembangkan program yang mendukung keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan keluarga, seperti penyelenggaraan psikoedukasi mengenai pengelolaan stres, penyediaan layanan konseling bagi karyawan apabila tersedia, penerapan kebijakan kerja yang lebih fleksibel sesuai kebutuhan, maupun pemberian dukungan bagi ibu bekerja dalam menjalankan peran sebagai pekerja dan orang tua.

d) Bagi Psikolog/Konselor Keluarga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi mengenai pentingnya welas diri sebagai salah satu faktor yang berkaitan dengan stres pengasuhan pada ibu bekerja. Temuan penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dalam penyusunan program psikoedukasi, konseling, maupun intervensi psikologis yang ditujukan bagi ibu bekerja.

e) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji welas diri maupun stres pengasuhan pada ibu bekerja, serta menjadi bahan pertimbangan dalam mengembangkan penelitian dengan variabel, metode, atau karakteristik responden yang berbeda.

Intelligentia - Dignitas