

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama yang berperan dalam membentuk kualitas tumbuh kembang anak. Di dalam keluarga, orang tua, terutama ibu, memiliki peran penting dalam memenuhi kebutuhan fisik, emosional, sosial, dan psikologis anak sejak masa awal kehidupan (Asqia & Musakkir, 2024). Kehadiran anak kerap dipandang sebagai pelengkap kebahagiaan dalam sebuah pernikahan. Akan tetapi, selain membawa kebahagiaan, peralihan peran menjadi orang tua merupakan peristiwa hidup yang dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis (Alviana & Nanik Setyowati, 2023). Transisi menjadi orang tua ditandai dengan berbagai perubahan dalam diri dan keluarga yakni mulai dari gaya hidup, pola tidur, hingga identitas diri sebagai ibu yang menuntut kemampuan adaptasi. Beratnya proses adaptasi ini tercermin dari tingginya tekanan psikologis yang dialami ibu di Indonesia (Condon et al., 2004). Salah satu kelompok ibu yang perlu mendapat perhatian dalam proses transisi menjadi orang tua adalah ibu muda.

Ibu muda merupakan individu yang memasuki peran sebagai ibu pada usia relatif muda. Hingga saat ini belum terdapat batasan usia yang disepakati secara universal mengenai kategori ibu muda. Ladlow et al. (2024) mendefinisikan *young parents* sebagai individu yang memasuki peran sebagai orang tua pada usia 18 - 25 tahun atau lebih muda. Sementara itu, ibu yang menjadi orang tua pada usia di bawah 18 tahun umumnya dikategorikan sebagai *adolescent mothers* atau ibu remaja (World Health Organization [WHO], 2024). Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini mendefinisikan ibu muda sebagai ibu berusia 18–25 tahun yang telah memasuki peran sebagai orang tua. Rentang usia tersebut dipilih untuk membedakan kelompok ibu muda dari kelompok ibu remaja serta mengacu pada batasan usia *young parent* yang digunakan dalam literatur.

Kondisi ini membuat ibu muda berisiko mengalami kerentanan psikologis yang lebih tinggi karena selain menjalankan peran sebagai ibu, mereka juga masih berupaya menyelesaikan tugas-tugas perkembangan menuju kedewasaan (Nasution & Cahya, 2025). Kerentanan tersebut dapat menjadi semakin besar ketika mereka baru pertama kali memasuki peran sebagai orang tua atau disebut ibu primipara, ibu primipara adalah ibu yang baru pertama kali melahirkan dan menjalankan peran sebagai orang tua pada anak pertamanya. Berbeda dengan ibu yang telah memiliki pengalaman mengasuh anak sebelumnya, ibu primipara masih berada pada tahap awal mempelajari berbagai tugas pengasuhan dan menyesuaikan diri dengan tanggung jawab sebagai orang tua (Zhu et al., 2022). Hal tersebut menjelaskan bahwa periode awal setelah melahirkan merupakan masa yang penuh tanggung jawab bagi ibu primipara karena mereka belum memiliki pengalaman pengasuhan sebelumnya, sehingga proses adaptasi terhadap tugas-tugas pengasuhan menjadi tantangan tersendiri.

Ketika memasuki peran sebagai ibu, perempuan akan menjalani masa transisi yang dipandang sebagai salah satu periode dengan kerentanan psikologis yang tinggi. Penelitian Sunaringtyas dan Setiawan (2024) menjelaskan bahwa masa transisi menjadi orang tua sering kali disertai dengan peningkatan stres akibat tuntutan penyesuaian terhadap peran pengasuhan. Sejalan dengan itu, Vismara et al. (2016) menemukan bahwa pada tiga hingga enam bulan pertama setelah melahirkan, ibu yang pertama kali memiliki anak melaporkan tingkat *parenting stress*, kecemasan, dan depresi pascapersalinan yang lebih tinggi dibandingkan ayah. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kondisi tersebut adalah terganggunya pola tidur ibu karena harus terbangun pada malam hari untuk memenuhi kebutuhan bayi. Cai et al. (2023) menunjukkan bahwa dua tahun pertama kehidupan anak merupakan periode ketika ibu mengalami kekurangan tidur yang cukup berat, sedangkan Fitriani et al. (2021) menemukan bahwa rendahnya durasi tidur berhubungan dengan meningkatnya *parenting stress* pada ibu. Selain perubahan fisik dan psikologis setelah persalinan, ibu juga dihadapkan pada berbagai tuntutan pengasuhan sehari-hari yang dapat menjadi sumber tekanan selama menjalankan peran sebagai orang tua.

Pada masa awal kehidupan anak, ibu muda dihadapkan pada berbagai tuntutan pengasuhan, mulai dari proses menyusui, memastikan kecukupan nutrisi anak, mengatasi gangguan tidur akibat bayi yang sering terbangun pada malam hari, hingga memahami kebutuhan dan perilaku anak (Cai et al., 2023; Zhu et al., 2022). Seiring bertambahnya usia anak, tuntutan tersebut berkembang menjadi tantangan lain, seperti menentukan pola makan, menyiapkan makanan pendamping ASI (MPASI), menghadapi anak yang sulit makan, serta mengelola perilaku anak yang mulai menunjukkan penolakan atau tantrum (Crnic & Low, 2002). Bagi ibu muda, terutama yang baru pertama kali menjalankan peran sebagai orang tua, keterbatasan pengalaman dalam pengasuhan dapat membuat berbagai situasi tersebut dipersepsikan sebagai tuntutan yang melebihi kemampuan yang dimiliki sehingga meningkatkan risiko munculnya *parenting stress* (Cai et al., 2023).

Berdasarkan data yang dipublikasikan oleh BKKBN, sekitar 57% ibu di Indonesia mengalami gejala *baby blues syndrome* setelah melahirkan (CNBC Indonesia, 2024). Fenomena tersebut menunjukkan bahwa periode transisi menjadi ibu merupakan fase yang rentan terhadap munculnya berbagai tekanan psikologis. Selain *baby blues*, salah satu bentuk tekanan psikologis yang sering dialami ibu dalam menjalankan peran pengasuhan adalah *parenting stress* (Setyaningtyas & Mariyati, 2025). Tekanan tersebut cenderung lebih berat dirasakan oleh perempuan yang menjadi ibu pada usia relatif muda. Berdasarkan data dari Survei Kementerian Kesehatan (Kemenkes, 2023) mayoritas perempuan mengalami kehamilan pertama pada rentang usia 20-24 tahun dengan persentase 46,8% dan terdapat 25,8% yang mengalami kehamilan pertamanya pada usia 15-19 tahun, sebagian besar perempuan di Indonesia sudah menjadi ibu sebelum genap berusia 25 tahun atau dapat disebut ibu muda. Berbagai tantangan yang dihadapi ibu muda tersebut menunjukkan bahwa menjalankan peran sebagai orang tua tidak hanya menuntut kemampuan dalam mengasuh anak, tetapi juga kemampuan beradaptasi terhadap berbagai perubahan dan tekanan yang muncul selama proses pengasuhan. Ketika tuntutan tersebut dipersepsikan melebihi sumber daya yang dimiliki, ibu berisiko mengalami *parenting stress*.

Parenting stress didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang muncul ketika orang tua mempersepsikan bahwa tuntutan dari peran pengasuhan melebihi

sumber daya personal, sosial, maupun finansial yang mereka miliki (Abidin, 1992; Berry & Jones, 1995). Secara spesifik, *parenting stress* mencakup dua dimensi yang saling berinteraksi: dimensi *strain* yang menggambarkan beban dan kelelahan dalam pengasuhan, serta dimensi *pleasure* yang mencerminkan kebahagiaan dan kepuasan dalam menjalankan peran sebagai ibu di mana stres meningkat ketika beban melebihi kepuasan yang diperoleh (Berry & Jones, 1995).

Parenting stress yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada kualitas pengasuhan ibu (Anggraini & Asi, 2022). Kondisi ini dapat mengganggu kualitas interaksi antara ibu dan anak serta berdampak pada fungsi keluarga secara keseluruhan. Selain itu, ibu yang mengalami *parenting stress* cenderung lebih mudah menerapkan pola pengasuhan yang keras dibandingkan menggunakan pendekatan pengasuhan yang positif, sehingga meningkatkan risiko terjadinya perlakuan salah atau kekerasan terhadap anak (Sari et al., 2025). Selain itu, tingginya *parenting stress* juga dapat memengaruhi kualitas hubungan suami istri. Penelitian Maharini dan Soekandar (2023) menunjukkan bahwa *parenting stress* berperan secara signifikan terhadap menurunnya kepuasan pernikahan pada pasangan yang sedang menjalani transisi menjadi orang tua. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *parenting stress* tidak hanya berdampak pada kualitas pengasuhan, tetapi juga dapat memengaruhi keharmonisan hubungan dalam keluarga.

Namun, tidak semua ibu yang menghadapi tuntutan pengasuhan menunjukkan tingkat *parenting stress* yang sama. Sebagian ibu mampu menjalankan peran pengasuhan dengan baik meskipun menghadapi berbagai tantangan, karena mereka memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu memenuhi kebutuhan anak, mengatasi permasalahan pengasuhan, serta beradaptasi terhadap tuntutan yang muncul (Mazzeschi et al., 2015). Perbedaan dalam cara ibu mempersepsikan kemampuan dirinya dan menghadapi tuntutan pengasuhan tersebut menunjukkan adanya faktor psikologis yang berperan dalam munculnya *parenting stress*. Salah satu faktor yang diduga berperan adalah *parenting sense of competence*, yaitu keyakinan orang tua mengenai kemampuan dirinya dalam menjalankan peran pengasuhan (Johnston & Mash, 1989).

Parenting sense of competence (PSOC) merupakan keyakinan orang tua terhadap kemampuannya dalam menjalankan peran pengasuhan secara efektif sekaligus merasa puas dengan peran tersebut. Johnston dan Mash (1989) menjelaskan bahwa PSOC terdiri atas dua dimensi, yaitu *efficacy*, yang berkaitan dengan keyakinan orang tua terhadap kemampuannya mengasuh anak, serta *satisfaction*, yang menggambarkan perasaan puas dan nyaman dalam menjalankan peran sebagai orang tua. Sejalan dengan itu, Nunes et al. (2023) menjelaskan bahwa PSOC tidak hanya berkaitan dengan penilaian orang tua terhadap kemampuan mengasuh, tetapi juga dengan bagaimana mereka merasakan dan menjalani peran tersebut.

Keterkaitan antara keyakinan kompetensi pengasuhan dan *parenting stress* memiliki dasar teoretis yang jelas. Dalam kerangka teoretis *parenting stress*, Abidin memandang faktor personal dan psikologis orang tua sebagai komponen penting dalam pembentukan *parenting stress*, di mana domain *parent* mencakup aspek-aspek seperti depresi, *attachment*, dan *sense of competence* (Fang et al., 2021). Hal ini sejalan dengan model umum stres Folkman dan Lazarus, yang menjelaskan bahwa stres muncul dari interaksi antara *stressor*, penilaian kognitif (*cognitive appraisal*), dan *coping*, yakni ketika individu menilai bahwa suatu situasi telah melampaui sumber daya yang dimilikinya (Fang et al., 2022). Dengan demikian, keyakinan ibu terhadap kompetensinya dalam mengasuh dapat memengaruhi bagaimana ia mempersepsikan tuntutan pengasuhan, sehingga turut menentukan tingkat *parenting stress* yang dialami.

Bukti empiris turut menunjukkan bahwa *parenting sense of competence* berhubungan negatif dengan *parenting stress*. Penelitian Yan dan Hou (2025) pada orang tua anak berkebutuhan khusus menemukan bahwa *parenting satisfaction* berkorelasi negatif kuat dengan *parenting stress*, sementara *parenting efficacy* juga berkorelasi negatif dengan *parenting stress*. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi keyakinan dan kepuasan ibu terhadap kompetensi pengasuhannya, semakin rendah tingkat *parenting stress* yang dialami. Penelitian di Indonesia turut mendukung hubungan tersebut. Penelitian Daulay, Ramdhani, dan Hadjam (2018) terhadap 256 ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Yogyakarta menemukan bahwa *parenting sense of competence* berpengaruh langsung secara

negatif terhadap *parenting stress* dan berkorelasi negatif dengan *parenting stress*. Temuan ini menunjukkan bahwa *parenting sense of competence* sebagai kekuatan internal ibu berperan menekan munculnya *parenting stress*, di mana ibu yang memandang kemampuan pengasuhannya secara positif lebih mampu mengelola emosi negatif dan menurunkan tekanan yang dirasakannya.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian yang menguji hubungan langsung antara *parenting sense of competence* dan *parenting stress* masih berfokus pada populasi ibu dengan karakteristik khusus, yakni ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus atau gangguan spektrum autisme, dengan subjek yang tergolong berusia relatif matang. Penelitian Yan dan Hou (2025), misalnya, melibatkan orang tua dengan usia rata-rata 36,77 tahun, sementara penelitian Daulay et al. (2018) melibatkan ibu dengan rentang usia yang luas (mayoritas 18–40 tahun). Demikian *parenting sense of competence* sering dikaitkan dengan kemampuan orang tua dalam menghadapi tuntutan pengasuhan, beberapa penelitian menunjukkan bahwa pengalaman stres pengasuhan juga dipengaruhi oleh faktor lain dalam konteks pengasuhan. Woolfson dan Grant (2006) menemukan bahwa *parenting stress* pada orang tua tidak hanya berkaitan dengan karakteristik pengasuhan dan kompetensi pengasuhan yang dimiliki ibu, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi anak dan tuntutan spesifik yang dihadapi keluarga.

Sementara itu, penelitian yang menyentuh ibu berusia muda umumnya berbentuk studi intervensi pada ibu remaja (usia 15–19 tahun) yang mengukur *parenting stress* dan *parenting sense of competence* sebagai dua hasil terpisah dari suatu program, bukan menguji pengaruh langsung di antara keduanya (Kleebpan et al., 2025). Dengan demikian, kajian mengenai pengaruh *parenting sense of competence* terhadap *parenting stress* pada ibu muda masih belum banyak dieksplorasi secara spesifik. Padahal, ibu muda menghadapi kondisi yang berbeda karena tuntutan pengasuhan berlangsung bersamaan dengan tugas-tugas perkembangan menuju kedewasaan, sehingga dinamika kedua variabel tersebut belum tentu sama dengan kelompok ibu yang lebih matang secara usia.

Urgensi penelitian ini terletak pada tingginya kerentanan psikologis yang dialami ibu muda serta implikasinya terhadap kualitas pengasuhan. *Parenting stress* yang tidak dikelola dengan baik tidak hanya berdampak pada kesejahteraan

psikologis ibu, tetapi juga pada kualitas interaksi ibu-anak dan perkembangan anak (Fang et al., 2021). *Parenting sense of competence* tidak hanya memengaruhi kesehatan mental ibu, tetapi juga menjadi prediktor kuat bagi kemampuan pengasuhan dan capaian perkembangan anak (Zhu et al., 2022). Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *parenting sense of competence* terhadap *parenting stress* pada ibu muda.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah di atas, berikut beberapa masalah yang dapat diidentifikasi:

- a. Sebagian besar perempuan di Indonesia mengalami kehamilan pertama sebelum berusia 25 tahun, sehingga banyak di antaranya menjalankan peran pengasuhan untuk pertama kalinya pada usia muda. Pengalaman mengasuh yang masih terbatas pada masa awal menjadi ibu dapat meningkatkan kerentanan terhadap *parenting stress*.
- b. Tidak semua ibu menunjukkan tingkat *parenting stress* yang sama dalam menghadapi tuntutan pengasuhan, Sebagian ibu mampu menjalankan peran pengasuhan dengan baik meskipun menghadapi berbagai tantangan, karena mereka memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu memenuhi kebutuhan anak, mengatasi permasalahan pengasuhan, serta beradaptasi terhadap tuntutan yang muncul.
- c. Sehingga diduga *parenting sense of competence* berperan sebagai faktor psikologis yang memengaruhinya.

1.3. Pembatasan Masalah

Agar tetap menjaga fokus penelitian dan menghindari pembahasan yang melebar, maka penelitian ini dibatasi yang berjudul “Pengaruh *Parenting Sense of Competence* terhadap *Parenting Stress* pada Ibu Muda” dengan berfokus pada pengaruh *parenting sense of competence* terhadap *parenting stress* pada ibu muda.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dipaparkan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat pengaruh *parenting sense of competence* terhadap *parenting stress* pada ibu muda?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Parenting Sense of Competence* terhadap *Parenting Stress* pada ibu muda.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi keluarga dan perkembangan, dengan memperkaya kajian mengenai *pengaruh parenting sense of competence* terhadap *parenting stress*. Secara khusus, penelitian ini memperluas cakupan kajian yang selama ini banyak dilakukan pada ibu dengan karakteristik khusus dan ibu berusia relatif matang, ke populasi ibu muda yang berada pada fase *emerging adulthood* (18–25 tahun). Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan rujukan dan pembandingan bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji dinamika faktor psikologis internal dalam pengasuhan, khususnya pada kelompok ibu muda yang masih jarang diteliti.

1.6.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Ibu Muda

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pentingnya keyakinan terhadap kompetensi pengasuhan dalam menghadapi berbagai tuntutan peran sebagai orang tua, sehingga dapat menjadi bahan refleksi untuk mengenali dan mengelola tekanan yang dirasakan selama menjalani masa transisi menjadi ibu.

2. Bagi Keluarga

Khususnya suami dan orang tua terdekat, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menciptakan lingkungan yang mendukung penguatan keyakinan ibu muda terhadap kemampuannya mengasuh, sehingga keluarga dapat berperan dalam membantu menurunkan *parenting stress* yang dialami.

3. Bagi Praktisi Psikologi dan Konselor Pernikahan

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi maupun layanan konseling yang berfokus pada penguatan *parenting sense of competence* untuk menurunkan *parenting stress* pada ibu muda. Pemilihan *parenting sense of competence* sebagai fokus penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa faktor ini merupakan faktor internal yang berasal dari dalam diri ibu, yakni keyakinan terhadap kemampuannya mengasuh. Berbeda dengan faktor eksternal seperti dukungan sosial, kondisi ekonomi, atau perilaku anak yang cenderung berada di luar kendali langsung ibu dan lebih sulit diubah, *parenting sense of competence* bersifat lebih dapat dikembangkan melalui penguatan psikologis, edukasi, dan pelatihan pengasuhan. Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada faktor internal ini dinilai lebih strategis dan aplikatif bagi praktisi.

4. Bagi Pemerintah dan Pembuat Kebijakan

Bagi pemerintah, khususnya instansi yang menangani urusan keluarga, kesehatan, dan pemberdayaan perempuan, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menyusun program edukasi dan pendampingan pengasuhan bagi ibu muda sebagai bagian dari upaya menjaga kesejahteraan psikologis ibu dan tumbuh kembang anak.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan dan pembanding untuk mengkaji lebih lanjut dinamika *parenting sense of competence* dan *parenting stress*, baik dengan menambahkan variabel lain, memperluas populasi, maupun menggunakan pendekatan penelitian yang berbeda.