

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Periode *toddler* merupakan periode yang sangat krusial dalam kehidupan anak. *World Health Organization* (WHO) mengelompokkan *toddler* sebagai anak usia satu hingga tiga tahun.¹ Periode *toddler* diartikan sebagai transisi dari bayi menuju pra-sekolah yang menunjukkan bahwa laju pertumbuhan fisik dan kemampuan motorik yang mulai melambat. Pada tahap ini terjadi lonjakan signifikan dalam perkembangan intelektual, sosial, dan emosional anak.² Anak mulai menunjukkan keinginan untuk lebih mandiri, mengeksplorasi lingkungan sekitarnya, serta mengembangkan keterampilan sosial dasar melalui interaksi dengan orang lain, terutama dengan orang tua. Masa *toddler* ditandai dengan perilaku yang sulit diprediksi, seperti tantrum, ketidakmampuan mengatur emosi, serta ketergantungan tinggi terhadap pengasuh.³

Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023 mencatat bahwa jumlah anak usia 0–4 tahun termasuk kelompok *toddler* di Indonesia mencapai 22,5 juta jiwa.⁴ Jumlah ini menunjukkan bahwa anak *toddler* sebagai kelompok yang signifikan dalam struktur penduduk nasional dan memiliki peran strategis dalam mewujudkan generasi unggul menuju Indonesia Emas 2045.⁵ Laporan tersebut juga menjelaskan bahwa ibu yang memiliki anak di bawah lima tahun termasuk ke dalam kelompok yang berisiko mengalami masalah kesehatan jiwa karena tingginya beban psikososial dalam menjalankan peran pengasuhan.⁴

Kehidupan masyarakat Indonesia menunjukkan bahwa tanggung jawab pengasuhan anak umumnya lebih banyak dibebankan kepada ibu. Meskipun secara ideal pengasuhan anak merupakan kewajiban bersama antara ibu, ayah, serta anggota keluarga lain yang tinggal serumah. Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat bahwa sekitar 70% aktivitas pengasuhan dilakukan oleh ibu. Sementara itu, sekitar 22% anak diasuh oleh anggota keluarga lainnya, dan hanya sebagian kecil yang menunjukkan keterlibatan bersama antara ayah dan ibu dalam pengasuhan anak.⁶

Kondisi tingginya jumlah anak usia dini dan beban pengasuhan pada ibu juga terlihat di tingkat lokal. Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Padang Tahun 2024 Edisi 2025, anak usia 0–4 tahun merupakan kelompok usia terbanyak di Kota Padang, dengan jumlah 83.262 jiwa. Wilayah kerja Puskesmas Belimbing menjadi puskesmas dengan jumlah sasaran anak usia 0-59 bulan tertinggi di Kota Padang yaitu 6.314 anak. Berdasarkan penyaringan tanggal lahir pada laporan Sigizi Kesga Puskesmas Belimbing, diketahui bahwa diantara balita tersebut terdapat 1.798 anak usia 1-3 tahun (*toddler*).⁷

Berdasarkan data e-kohort jiwa Puskesmas Belimbing tahun 2025, tercatat sebanyak 170 pasien melakukan kunjungan jiwa. Pasien perempuan lebih banyak yaitu 88 orang, dibandingkan laki-laki yang berjumlah 82 orang. Kondisi ini mengindikasikan perlunya perhatian terhadap kesehatan jiwa pada kelompok perempuan, yang dalam konteks pengasuhan dapat berpotensi berkaitan dengan peran ibu, khususnya pada ibu yang memiliki anak usia *toddler*.⁸

Ibu tidak hanya menjalankan peran sebagai pengasuh dan pendidik pertama bagi anak, tetapi juga seringkali merangkap peran domestik lainnya, bahkan ekonomi dalam beberapa kasus.⁹ Tantangan semakin besar ketika ibu mengasuh anak usia *toddler* (1-3 tahun) yang secara perkembangan berada pada tahap eksplorasi tinggi, emosional yang belum stabil, serta sering menunjukkan perilaku seperti tantrum, agresi dan kelekatan berlebih.¹⁰ Perilaku menantang seperti tantrum, penolakan, dan ketidakpatuhan sering memicu stres bagi ibu. Tanpa strategi regulasi emosi yang memadai, kondisi ini dapat memperburuk relasi ibu dan anak yang dapat menyebabkan *parenting stress* pada ibu.³

Sebuah studi longitudinal pada tahun 2022 menunjukkan bahwa prevalensi *parenting stress* pada ibu mencapai sekitar 85,4% pada saat anak berusia 36 bulan (puncak fase *toddler*).¹¹ Penelitian lain menemukan bahwa *parenting stress* yang berlanjut hingga anak berusia 36 bulan berkaitan secara signifikan dengan kecenderungan *physical punishment* dikemudian hari.¹²

Parenting stress atau stres pengasuhan merupakan konstruk yang berkaitan dengan persepsi seseorang terhadap kesulitan dan perasaan tidak mampu mengatasi tuntutan pengasuhan.¹³ *Parenting stress* didefinisikan

sebagai ketegangan dan tekanan yang dialami oleh orang tua saat berinteraksi dengan anak-anak mereka.¹⁴ Pendekatan teori P–C–R menjelaskan bahwa *parenting stress* dapat dipicu oleh tiga sumber utama yaitu orang tua (*Parent*), anak (*Child*), dan dinamika dalam hubungan orang tua-anak (*Relationship*)¹⁵. Komponen P (*Parent*) meliputi karakteristik pribadi orang tua seperti kecemasan atau depresi yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres. Komponen C (*Child*) merujuk pada sifat atau perilaku anak seperti temperamen dan hiperaktif yang dapat membebani orang tua dan menyebabkan *parenting stress*. Komponen R (*Relationship*) mencakup aspek interaksi atau kualitas hubungan antara orang tua dan anak seperti minimnya kedekatan emosional atau adanya konflik hubungan yang juga berkontribusi signifikan terhadap peningkatan *parenting stress*.¹⁶

Parenting stress dapat menimbulkan dampak bagi orang tua maupun anak. Orang tua khususnya ibu dengan *parenting stress* yang tinggi cenderung menunjukkan pola pengasuhan yang tidak efektif, seperti menerapkan disiplin yang keras, memberikan hukuman fisik, serta memiliki pandangan negatif terhadap peran sebagai orang tua. Dampaknya bagi anak, perkembangan anak menjadi tidak optimal, hilangnya rasa percaya diri, terbentuknya konsep diri yang negatif, serta dapat menghambat potensi anak untuk berkembang secara menyeluruh.¹⁷ Oleh karena itu, dibutuhkan strategi pengasuhan yang mampu mengurangi dampak negatif dari *parenting stress* yang berpotensi merugikan ibu dan anak.

Parenting stress menjadi masalah signifikan yang dialami oleh orang tua khususnya ibu sebagai pengasuh utama yang memiliki anak usia dini dan seringkali menyebabkan tekanan emosional dan menyebabkan terganggunya hubungan antara keduanya.¹⁸ Pengasuhan dan pendekatan yang penuh kesadaran (*mindful parenting*) muncul sebagai strategi efektif untuk mengurangi *parenting stress* dengan menumbuhkan kesadaran, regulasi emosi, dan interaksi responsif antara orang tua dan anak.¹⁹

Mindful parenting merupakan perluasan dari konsep *mindfulness* dalam konteks pengasuhan. *Mindful parenting* didefinisikan sebagai keterampilan mengasuh anak dengan penuh perhatian dan penuh kesadaran, serta menerima

anak tanpa menghakimi. Penerapan pengasuhan yang penuh perhatian akan menghindari orang tua dari pengasuhan yang kasar dan mengurangi *parenting stress*.²⁰ Ibu yang menerapkan *mindful parenting* cenderung lebih mampu menghadapi perilaku sulit anak dengan ketenangan, mengurangi konflik dalam pengasuhan, serta membangun hubungan yang lebih positif dengan anak.²¹

Penelitian-penelitian terdahulu telah menunjukkan adanya hubungan negatif antara *mindful parenting* dan *parenting stress*, yang berarti semakin tinggi tingkat *mindful parenting* seseorang, maka semakin rendah tingkat *parenting stress* yang dirasakan.²⁰ Literatur lain menjelaskan bahwa *mindful parenting* berkontribusi pada kesejahteraan orang tua, penerapan pola asuh yang positif, serta mengurangi perilaku masalah eksternal dan internal pada anak. Orang tua yang mengaplikasikan *mindful parenting* lebih berempati, mengelola amarah, dan membangun kehangatan dalam interaksi dengan anak.²²

Minat terhadap *mindful parenting* terus meningkat, namun penelitian mengenai efektivitasnya dalam menurunkan stres pada orang tua anak usia dini masih terbatas terutama dalam konteks budaya non-Barat.²³ Belum ditemukan penelitian mengenai *parenting stress* ibu di Kota Padang Sumatera Barat yang terkenal dengan paham matrilineal dan kental akan budaya patriarki.²⁴ Banyak penelitian yang ada berfokus pada intervensi berbasis kesadaran untuk populasi klinis, seperti orang tua anak autisme atau ADHD, sehingga masih terdapat kesenjangan dalam pemahaman penerapannya yang lebih luas.²⁵ Penelitian sebelumnya yang membahas stres pada ibu dilakukan pada ibu yang bekerja dan mengaitkannya dengan kesehatan mental anak tapi tidak secara spesifik membahas anak usia *toddler* (1-3 tahun) dan hubungannya dengan *mindful parenting*.²⁶ Oleh karena itu, peneliti ingin membahas lebih mendalam mengenai hubungan *mindful parenting* dan *parenting stress* ibu yang memiliki anak *toddler*.

Secara spesifik penelitian ini akan dilakukan pada kelompok ibu yang memiliki anak usia *toddler* (1-3 tahun). Pertimbangan ini didasarkan pada penelitian yang menyatakan bahwa terjadi peningkatan stres pada ibu yang memiliki anak usia dini¹⁸. Penelitian akan dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang karena laporan dari Profil Kesehatan Kota

Padang Tahun 2024 Edisi 2025 menyatakan bahwa anak usia 0–4 tahun merupakan mayoritas kelompok usia di Kota Padang dan wilayah kerja Puskesmas Belimbing menjadi puskesmas dengan jumlah sasaran anak usia 0–59 bulan tertinggi di Kota Padang. Selain itu, wilayah kerja puskesmas ini juga menjadi salah satu puskesmas dengan kunjungan gangguan jiwa terbanyak di Kota Padang.⁷

Berdasarkan pemaparan yang telah diuraikan, peneliti tertarik untuk menguji hubungan *mindful parenting* dan *parenting stress* pada ibu yang memiliki anak usia *toddler* di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan penjelasan kekuatan hubungan antara kedua variabel, menekankan pentingnya *mindfulness* dalam pengasuhan, serta memperkuat promosi kesehatan jiwa ibu dan anak dalam program pelayanan primer.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan *mindful parenting* terhadap *parenting stress* pada ibu dengan anak *toddler* di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *mindful parenting* terhadap *parenting stress* pada ibu dengan anak *toddler* di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden (usia, jumlah anak, status hubungan keluarga, pekerjaan, pendidikan terakhir, dan penghasilan keluarga perbulan) pada ibu dengan anak *toddler* di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang
2. Untuk mengetahui deskripsi statistik *mindful parenting* pada ibu dengan anak *toddler* di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang
3. Untuk mengetahui deskripsi statistik *parenting stress* pada ibu dengan anak *toddler* di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang

4. Untuk mengetahui hubungan *mindful parenting* terhadap *parenting stress* pada ibu dengan anak *toddler* di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Melalui penelitian ini, peneliti mendapatkan pengalaman berharga untuk menambah pengetahuan dan wawasan dalam bidang penelitian dan juga dapat memenuhi syarat dalam memperoleh gelar sarjana.

1.4.2 Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian yang akan datang dalam melihat hubungan dari *mindful parenting* terhadap *parenting stress* pada ibu yang memiliki anak *toddler*.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat tentang pentingnya kesadaran penuh untuk manajemen tingkat stres dalam pengasuhan anak *toddler* agar anak dapat mengeksplorasi lingkungannya dengan tetap mendapatkan perhatian penuh dari orang tua terkhusus ibunya.

