

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Keterlibatan perempuan dalam dunia kerja mengalami peningkatan yang signifikan selama beberapa dekade terakhir, yang mencerminkan perubahan peran perempuan dalam kehidupan masyarakat kontemporer. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2025), tingkat partisipasi kerja perempuan di Indonesia telah mencapai 55,4%, dengan sebagian besar merupakan ibu yang memiliki anak pada usia prasekolah dan sekolah. Kenaikan ini tidak hanya terlihat pada skala nasional, melainkan juga pada tingkat daerah, khususnya di Provinsi Bali yang tengah mengalami pertumbuhan ekonomi yang pesat. Jumlah angkatan kerja Provinsi Bali pada Agustus 2024 tercatat sebanyak 2,71 juta orang dengan Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) yang mencapai 77,37%, melebihi rata-rata nasional (Badan Pusat Statistik Provinsi Bali, 2024).

Sebagai ibukota provinsi sekaligus pusat administrasi dan perekonomian Bali, Kota Denpasar memiliki tingkat partisipasi perempuan di dunia kerja yang sangat tinggi, khususnya pada sektor formal seperti pemerintahan, pendidikan, dan kesehatan. Dinas Kesehatan Kota Denpasar sebagai salah satu lembaga pemerintah yang memainkan peran penting dalam pelayanan kesehatan masyarakat, didominasi oleh pekerja perempuan. Total pegawai Dinas Kesehatan yang tersebar di sebelas Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Puskesmas dan satu rumah sakit umum daerah di Kota Denpasar berjumlah 1.608 orang. Dari komposisi tersebut, 70%

merupakan perempuan dengan jumlah 1.138 orang, sementara sisanya adalah laki-laki. Dari 1.138 pegawai perempuan tersebut, 90% telah menikah dan 50% memiliki anak usia dini (Dinas Kesehatan, 2024). Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan Kepala Sub Bagian Kepegawaian Dinas Kesehatan Kota Denpasar pada bulan Oktober 2025, diketahui bahwa pegawai perempuan mengalami permasalahan beban ganda (double burden), bahkan beban tiga lapis (triple burden) yang berdampak signifikan terhadap kinerja profesional mereka. Narasumber menjelaskan bahwa dari 1.138 pegawai perempuan di instansi tersebut, 90% berstatus menikah dan memiliki anak usia dini, sehingga mereka harus menjalankan tugas profesional sebagai Aparatur Sipil Negara (ASN) di bidang kesehatan sekaligus memikul tanggung jawab rumah tangga sebagai pengasuh utama (primary caregiver) bagi anak-anak mereka.

Kerumitan peran ini semakin bertambah dengan adanya kewajiban sosial-budaya yang melekat pada perempuan Bali, yakni tanggung jawab dalam aktivitas adat dan penerapan filosofi menyama braya (kekerabatan komunal) yang mengharuskan keterlibatan aktif dalam berbagai upacara keagamaan, ritual keluarga besar, dan kegiatan banjar. Menurut narasumber, akumulasi dari tiga lapis beban kerja yang mencakup aspek profesional, domestik, dan kultural telah menyebabkan gejala kelelahan kerja (burnout) pada sebagian pegawai, yang tampak dalam penurunan semangat kerja, penurunan kualitas pelayanan kesehatan, serta peningkatan tingkat ketidakhadiran. Temuan ini mengindikasikan urgensi kebijakan yang sensitif gender dan mempertimbangkan konteks budaya lokal untuk mendukung keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan (work-life balance) pegawai perempuan di sektor publik.

Peran ganda sebagai ibu dan pekerja membawa dampak psikologis yang kompleks, terutama berupa peningkatan stres pengasuhan (*parenting stress*). Secara konseptual, stres pengasuhan mengacu pada respons psikologis negatif yang muncul ketika tuntutan pengasuhan melampaui kemampuan personal maupun sosial yang dimiliki untuk mengatasinya (Abidin, 1992). Fang et al. (2022) melalui meta-analisis terkini menemukan bahwa faktor-faktor yang berkontribusi pada stres pengasuhan mencakup karakteristik orang tua, sifat anak, serta kondisi situasional, di mana status pekerjaan ibu termasuk prediktor yang signifikan. Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa stres pengasuhan yang berlangsung secara terus-menerus tidak hanya mempengaruhi kondisi psikologis ibu, tetapi juga memberikan dampak negatif pada perkembangan sosio-emosional dan perilaku anak (Spinelli et al., 2020; Yıldız & Uzundağ, 2024).

Pada ibu bekerja, sumber tekanan tidak hanya berasal dari karakteristik temperamen anak atau dinamika keluarga, tetapi juga dari konflik peran antara tuntutan karir dan kewajiban mengasuh (*work-family conflict*). Hosokawa & Katsura (2021) dalam penelitiannya menemukan bahwa konflik kerja-keluarga pada ibu bekerja berhubungan positif dengan tingkat stres yang dialami dan praktik pengasuhan yang kurang adaptif. Tekanan waktu, keterbatasan energi fisik dan emosional, serta perasaan bersalah karena ketidakmampuan mencurahkan perhatian sepenuhnya kepada anak merupakan beban psikologis yang dirasakan ibu bekerja. Studi meta-analisis terkini menunjukkan bahwa stres pengasuhan yang tinggi pada ibu bekerja berkaitan dengan peningkatan risiko masalah perilaku pada anak, baik perilaku eksternalisasi maupun internalisasi (Rusu et al., 2025).

Palupi & Tirtayani (2022) dalam Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha mengkaji strategi coping orang tua dalam mendampingi anak usia dini belajar dari rumah. Penelitian tersebut menemukan bahwa orang tua menggunakan problem-focused coping dan emotional-focused coping dalam menghadapi beban pengasuhan. Temuan ini relevan untuk memahami proses adaptasi ibu bekerja dalam mengelola stres pengasuhan.

*Mindfulness parenting* kini menjadi fokus perhatian penelitian sebagai strategi yang dapat membantu menurunkan stres pengasuhan pada ibu bekerja. Secara konseptual, *mindfulness parenting* merujuk pada praktik menghadirkan perhatian secara utuh dengan kesadaran dan penerimaan tanpa penilaian dalam situasi mengasuh anak (Duncan et al., 2009). Tinjauan sistematis dan meta-analisis oleh Shorey & Ng (2021) yang melibatkan 11 studi randomized controlled trials (RCT) dengan total 1.340 orang tua dari enam negara memperlihatkan bahwa intervensi *mindfulness parenting* terbukti efektif dalam menurunkan stres pengasuhan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis orang tua. Penelitian terkini di Indonesia oleh Rinaldi & Hardika (2025) juga memperkuat bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *mindfulness parenting* dan kecemasan pada ibu bekerja penuh waktu ( $r_{xy} = -0,210$ ,  $p < 0,050$ ).

Penelitian Burgdorf et al. (2019) dalam tinjauan sistematis yang diterbitkan di *Mindfulness Journal* menemukan bahwa sebagian besar intervensi berbasis *mindfulness* menunjukkan efektivitas dalam menurunkan stres pengasuhan, dengan mayoritas intervensi berlangsung antara empat hingga sembilan sesi. Di Indonesia, penelitian Srifianti et al. (2022) yang dipublikasikan di jurnal terindeks Sinta

menunjukkan bahwa mindfulness parenting memberikan kontribusi yang bermakna pada penurunan stres pengasuhan pada ibu bekerja. Temuan serupa juga diperoleh dari penelitian Gani & Kumalasari (2019) yang menyimpulkan bahwa ibu dengan tingkat *mindful parenting* yang lebih tinggi cenderung mengalami stres pengasuhan yang lebih rendah.

Penelitian di Bali oleh Asril & Handayani (2023) yang dipublikasikan di Universitas Pendidikan Ganesha menemukan adanya hubungan antara stres ibu dalam pengasuhan dengan mindfulness trait pada ibu dengan anak usia dini. Temuan ini mengisyaratkan bahwa praktik mindfulness dapat menjadi faktor pelindung terhadap stres pengasuhan dalam konteks budaya Bali. Penelitian lanjutan oleh Asril (2024) membuktikan pengaruh tingkat mindfulness ibu terhadap masalah perilaku anak prasekolah melalui model mediasi berantai, yang semakin memperkuat bahwa peran mindfulness parenting sangat substansial dalam pengasuhan.

Pendekatan mindfulness memang sangat relevan untuk diterapkan dalam mengurangi dampak stres pada pengasuhan. Berdasarkan penelitian Dantes et al. (2024) yang berjudul *A Brief Mindfulness Intervention Based on Mobile Apps to Reduce Anxiety and Stress for Indonesian Senior High School Teachers: A Randomized Controlled Trial* dalam *JMIR Research Protocols*, intervensi mindfulness berbasis aplikasi mobile terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan dan stres, yang mendukung keberhasilan pendekatan mindfulness.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Antara et al. (2021) mengenai Analisis Stimulasi Mindfulness pada Anak Taman Kanak-Kanak di Kabupaten Buleleng

memberikan penguatan pemahaman bahwa mindfulness pada anak usia dini memegang peran penting dalam perkembangan anak.

Di samping *mindfulness parenting*, dukungan sosial juga merupakan faktor penting yang mampu menurunkan stres pengasuhan pada ibu bekerja. Secara konseptual, dukungan sosial mengacu pada persepsi maupun pengalaman mendapatkan bantuan dari orang lain, yang meliputi dimensi emosional, instrumental, informasional, dan appraisal (Cohen & Wills, 1985). Meta-analisis terbaru mengungkapkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai penyangga yang mampu meredam dampak negatif stres terhadap kesejahteraan ibu (Rusu et al., 2025). Penelitian oleh Yıldız & Uzundag (2024) yang dipublikasikan di *Sage Journals* menemukan bahwa dukungan sosial yang dipersepsikan memoderasi hubungan antara stres pengasuhan dan kontrol diri anak, yang menunjukkan fungsi protektif dukungan sosial dalam konteks pengasuhan.

Penelitian longitudinal oleh Lee & Lee (2024) dalam *Children and Youth Services Review* menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi pengaruh tekanan ekonomi terhadap gejala depresi dan stres pengasuhan melalui jalur mediasi. Di Indonesia, penelitian Asy-Syifa & Mustikasari (2023) yang dipublikasikan di Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (jurnal terindeks Sinta) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dan stres pengasuhan pada ibu bekerja selama pandemi COVID-19, dengan dukungan sosial sebagai salah satu komponen yang berkontribusi terhadap resiliensi. Penelitian tersebut melibatkan 296 partisipan ibu bekerja yang memiliki anak usia 0-12 tahun di Jakarta Timur.



Dalam konteks Indonesia, khususnya di Bali dengan tradisi kekerabatan yang kuat, dukungan sosial memiliki dimensi yang lebih kompleks. Dukungan tidak hanya bersumber dari pasangan, melainkan juga dari keluarga besar, tetangga, dan komunitas. Meskipun demikian, perubahan struktur sosial dan mobilitas geografis yang tinggi di kota-kota seperti Denpasar dapat mengurangi akses terhadap dukungan sosial tradisional tersebut. Penelitian oleh Yao et al. (2025) tentang peran dukungan atasan dan kondisi kerja pada ibu baru yang bekerja memperlihatkan bahwa dukungan dari lingkungan kerja juga memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengasuhan yang sensitif melalui mediasi kesehatan mental ibu.

Meskipun telah banyak penelitian yang mengeksplorasi hubungan *mindfulness parenting* dan dukungan sosial dengan stres pengasuhan secara terpisah, masih sedikit penelitian yang mengkaji keterkaitan kedua konstruk tersebut secara bersamaan, khususnya pada populasi ibu bekerja di sektor kesehatan di Indonesia. Penelitian ini menjadi penting karena pegawai kesehatan, terutama di masa pasca-pandemi, menghadapi intensitas kerja yang tinggi serta beban emosional yang besar dalam pekerjaan mereka (Marković et al., 2024). Kondisi ini dapat memperparah stres pengasuhan yang mereka alami sebagai ibu.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan *mindfulness parenting* dan dukungan sosial dengan stres pengasuhan pada ibu bekerja di Dinas Kesehatan Kota Denpasar. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam memahami mekanisme perlindungan psikologis pada ibu bekerja, sekaligus memberikan manfaat praktis bagi penyusunan program intervensi yang dapat menurunkan stres pengasuhan dan

meningkatkan kesejahteraan ibu pekerja beserta keluarga mereka.

## 1.2 Identifikasi Masalah Penelitian

Berdasarkan pengamatan terhadap permasalahan di lapangan, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut.

1. Tingginya keterlibatan ibu bekerja di Dinas Kesehatan Kota Denpasar menimbulkan potensi konflik peran antara tuntutan pekerjaan profesional di bidang kesehatan dengan tanggung jawab pengasuhan anak.
2. Stres pengasuhan pada ibu bekerja dapat memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis ibu dan perkembangan sosial-emosional anak, sebagaimana ditunjukkan oleh berbagai penelitian longitudinal.
3. Beban kerja yang berat dan tuntutan emosional dalam profesi kesehatan, khususnya di era pasca-pandemi COVID-19, dapat memperburuk tingkat stres pengasuhan yang dialami ibu bekerja.
4. *Mindfulness parenting* sebagai pendekatan berbasis kesadaran penuh dalam pengasuhan belum banyak dipraktikkan oleh ibu bekerja di Indonesia, meskipun berbagai penelitian internasional menunjukkan efektivitasnya dalam menurunkan stres pengasuhan.
5. Dukungan sosial yang mencakup dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penilaian merupakan faktor protektif yang penting, namun aksesnya dapat terbatas bagi ibu bekerja di perkotaan akibat perubahan struktur sosial dan mobilitas geografis.
6. Masih terbatas penelitian yang mengkaji secara simultan hubungan *mindfulness parenting* dan dukungan sosial dengan stres pengasuhan,



terutama pada ibu bekerja di sektor kesehatan di Indonesia.

7. Belum tersedia data empiris mengenai tingkat stres pengasuhan, praktik mindfulness parenting, dan persepsi dukungan sosial pada ibu bekerja di Dinas Kesehatan Kota Denpasar secara spesifik.

### 1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang teridentifikasi, penelitian ini membatasi fokus pada hal-hal berikut:

1. Penelitian ini hanya mengkaji hubungan mindfulness parenting dan dukungan sosial dengan stres pengasuhan, tanpa meneliti variabel-variabel lain yang mungkin juga berpengaruh seperti kepribadian, status sosial ekonomi, atau usia anak secara mendalam.
2. Subjek penelitian dibatasi pada ibu bekerja yang berstatus sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS) atau Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja PPPK) di Dinas Kesehatan Kota Denpasar yang memiliki anak usia 2-6 tahun.
3. Penelitian ini bersifat korelasional dan tidak dimaksudkan untuk menguji hubungan sebab-akibat melalui desain eksperimental.
4. Pengukuran konstruk menggunakan skala persepsi diri melalui instrumen survei (*self-report*), tanpa melibatkan observasi langsung atau penilaian dari pihak lain.
5. Dukungan sosial yang diukur mencakup dukungan dari pasangan, keluarga, teman, dan rekan kerja, tidak terbatas pada satu sumber dukungan saja.

#### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah disampaikan, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut.

1. Apakah terdapat hubungan antara *mindfulness parenting* dengan stres pengasuhan pada ibu bekerja di Dinas Kesehatan Kota Denpasar?
2. Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres pengasuhan pada ibu bekerja di Dinas Kesehatan Kota Denpasar?
3. Apakah terdapat hubungan secara simultan antara *mindfulness parenting* dan dukungan sosial dengan stres pengasuhan pada ibu bekerja di Dinas Kesehatan Kota Denpasar?

#### 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan penelitian ini dijabarkan sebagai berikut.

1. Menganalisis hubungan antara *mindfulness parenting* dengan stres pengasuhan pada ibu bekerja di Dinas Kesehatan Kota Denpasar.
2. Menganalisis hubungan antara dukungan sosial dengan stres pengasuhan pada ibu bekerja di Dinas Kesehatan Kota Denpasar.
3. Menganalisis hubungan secara simultan antara *mindfulness parenting* dan dukungan sosial dengan stres pengasuhan pada ibu bekerja di Dinas Kesehatan Kota Denpasar.

#### 1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari hasil penelitian ini dapat dikelompokkan menjadi dua kategori, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis, yang diuraikan sebagai berikut.

## 1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memperdalam pemahaman mengenai hubungan antara *mindfulness parenting* dan dukungan sosial dengan stres pengasuhan, khususnya dalam konteks ibu bekerja. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan di bidang psikologi keluarga dan pengasuhan.

## 2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini dapat memberikan dampak langsung pada berbagai pihak, yang diuraikan sebagai berikut.

### a. Bagi Ibu

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai bagaimana *mindfulness parenting* dan dukungan sosial dapat membantu menurunkan stres pengasuhan meskipun memiliki tuntutan pekerjaan yang tinggi.

### b. Bagi Keluarga

Penelitian ini dapat menyediakan informasi mengenai pentingnya *mindfulness parenting* dan dukungan sosial dalam pengasuhan untuk menciptakan lingkungan keluarga yang lebih positif dan pengasuhan yang berbasis kesadaran.

### c. Bagi Dinas Kesehatan Kota Denpasar

Penelitian ini menyediakan data empiris tentang tingkat stres pengasuhan yang dialami pegawai perempuan, yang dapat menjadi dasar untuk pengembangan

program kesejahteraan pegawai serta memberikan kontribusi pada peningkatan produktivitas kerja dan kualitas pelayanan kesehatan melalui pengurangan stres pegawai, mengingat kesejahteraan psikologis pegawai berkaitan dengan kualitas layanan yang diberikan.

d. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat menjadi landasan untuk penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang mempengaruhi hubungan antara *mindfulness parenting*, dukungan sosial dengan stres pengasuhan pada ibu bekerja.

### 1.7 Luaran Penelitian

Luaran dari penelitian ini adalah artikel yang akan dipublikasikan di jurnal nasional, yaitu pada Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Pendidikan Ganesha.

