

HUBUNGAN ANTARA WELAS DIRI DENGAN REGULASI EMOSI IBU DALAM PENGASUHAN ANAK USIA DINI YANG KEKURANGAN GIZI

Anindia Tri Nariswari¹, Hasan Fahrur Rozi¹

15000122130133

¹ Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: anindianariswari@gmail.com

ABSTRAK

Tantangan pemenuhan gizi anak pada pengasuhan anak usia dini dapat memicu berbagai emosi pada ibu yang dapat dilampiaskan dengan cara yang tidak tepat. Perasaan gagal dan kritik diri dalam proses pengasuhan menjadikan sikap welas diri relevan sebagai faktor pendukung regulasi emosi ibu. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara welas diri dengan regulasi emosi ibu dalam pengasuhan anak usia dini yang kekurangan gizi di posyandu wilayah kerja UPTD Puskesmas Ngesrep dan UPTD Puskesmas Padangsari. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dan melibatkan 90 partisipan dari total populasi sebanyak 194 ibu dengan anak yang memiliki status gizi *stunting*, *underweight*, dan *wasting*. Pengumpulan data menggunakan Skala Regulasi Emosi Pengasuhan Anak Usia Dini (24 aitem valid, $\alpha = 0,914$) serta Skala Welas Diri (20 aitem valid, $\alpha = 0,877$). Analisis korelasi menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara welas diri dengan regulasi emosi ($r = 0,470$, $p < 0,05$), dengan komponen kewawasan memiliki korelasi tertinggi ($r_s = 0,311$, $p < 0,05$).

Kata kunci: regulasi emosi, welas diri, ibu dengan anak kekurangan gizi, pengasuhan anak usia dini

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND EMOTION
REGULATION AMONG MOTHERS IN THE EARLY CHILDHOOD
PARENTING OF UNDERNOURISHED CHILDREN**

Anindia Tri Nariswari¹, Hasan Fahrur Rozi¹
15000122130133

¹Faculty of Psychology Universitas Diponegoro
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50275
E-mail: anindianariswari@gmail.com

ABSTRACT

Challenges in fulfilling children's nutritional needs during early childhood parenting may evoke various emotions in mothers, which can be expressed in maladaptive ways. Feelings of failure and self-criticism experienced throughout the parenting process make self-compassion a relevant factor in supporting mothers' emotion regulation. This study aimed to examine the relationship between self-compassion and emotion regulation among mothers of undernourished young children attending community health posts (Posyandu) within the service areas of UPTD Puskesmas Ngesrep and UPTD Puskesmas Padangsari. Participants were selected using purposive sampling, involving 90 mothers from a population of 194 mothers whose children were classified as stunted, underweight, or wasted. Data were collected using the Early Childhood Parenting Emotion Regulation Scale (24 valid items, $\alpha=0.914$) and the Self-Compassion Scale (20 valid items, $\alpha=0.877$). Correlation analysis revealed a significant positive relationship between self-compassion and emotion regulation ($r=0.470$, $p<0.05$), with mindfulness showing the strongest correlation among the self-compassion components ($r_s=0.311$, $p<0.05$).

Keywords: *emotion regulation, self-compassion, mothers of undernourished children, parenting*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Gizi memegang peran krusial dalam pembangunan manusia yang memengaruhi aspek kesehatan, pendidikan, dan ekonomi (Zulfiani & Fuadah, 2024). Kurangnya gizi pada anak menjadi salah satu tantangan bagi negara dalam pembangunan sumber daya manusia. Meskipun prevalensi *stunting* di Indonesia menunjukkan tren penurunan dalam satu dekade terakhir (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan [BKPK], 2025), kasus kekurangan gizi pada balita masih menjadi permasalahan yang perlu mendapat perhatian. Survei Status Gizi Indonesia menunjukkan prevalensi *stunting* sebesar 19,8%, *underweight* 16,8%, dan *wasting* 6,2% (BKPK, 2025). Berdasarkan standar klasifikasi internasional, angka tersebut termasuk dalam kategori sedang hingga tinggi dan masih belum mencapai target Indonesia Emas 2045 yang menargetkan prevalensi *stunting* di bawah 5% (de Onis dkk., 2019; Kemenkes RI, 2023).

Menurut data dari Tim Percepatan Penurunan Stunting Sekretariat Wakil Presiden, permasalahan tersebut juga masih dijumpai di Provinsi Jawa Tengah dengan prevalensi *stunting* sebesar 17%, *underweight* 15%, dan *wasting* 5,9% (TP2S, 2025). Salah satu wilayah di Jawa Tengah yang masih mencatat kasus kekurangan gizi adalah Kota Semarang, dengan prevalensi *stunting* sebesar 11,2%, *underweight* sebesar 10,3%, dan *wasting* sebesar 3,9% (BKPK, 2025). Keberadaan

kasus kekurangan gizi di berbagai wilayah menunjukkan bahwa permasalahan ini masih menjadi fokus penanganan pemerintah dan berbagai pemangku kepentingan.

Permasalahan gizi perlu ditangani dengan baik karena dapat memberikan berbagai dampak pada kehidupan. Kekurangan gizi akut (*underweight* dan *wasting*) serta kronis (*stunting*) dapat meningkatkan angka timbulnya penyakit, kejadian kematian, serta gangguan perkembangan fisik dan kognitif (BKPK, 2025). Anak dengan gizi yang kurang rentan oleh penyakit karena kurangnya nutrisi pada tahap awal kehidupan, yang kemudian berpengaruh pada perkembangan sistem saraf hingga kelainan motorik dan kognitif (Papotot dkk., 2021). Tidak hanya fisik, kekurangan gizi pada anak juga dapat berdampak pada kehidupan psikososial. Pertumbuhan pada balita *stunting* yang terhambat memungkinkan tinggi badan anak lebih pendek dari anak seusianya. Jika tidak ditangani dengan baik, gangguan psikososial dapat berlanjut hingga anak memasuki usia remaja, di mana tinggi badan dapat berhubungan dengan rendahnya efikasi diri dan interaksi teman sebaya (Himaz, 2018). Oleh karena itu, berbagai upaya terus dilakukan untuk mencegah dan menurunkan angka kekurangan gizi pada anak.

Berbagai upaya telah dilakukan berbagai pihak demi mengentaskan permasalahan gizi di Indonesia. Salah satu program yang telah berjalan adalah implementasi program 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Intervensi dari program tersebut dapat dilakukan selama periode kehamilan hingga BADUTA, sehingga membutuhkan peran penting dari posyadu dan puskesmas dalam pelaksanaannya (Aurelia, 2024). Pelaksanaan berbagai program tersebut menjadikan puskesmas dan posyandu sebagai garda terdepan dalam pemantauan

status gizi anak, pelaksanaan intervensi gizi, serta pendampingan keluarga di tingkat masyarakat.

UPTD Puskesmas Ngesrep dan UPTD Puskesmas Padangsari merupakan puskesmas yang aktif dalam menyelenggarakan program promotif hingga kuratif dalam kasus permasalahan gizi di Kecamatan Banyumanik, Semarang. Pemilihan kedua lokasi ini dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan populasi yang memenuhi kriteria penelitian, kemudahan akses terhadap partisipan, serta diperolehnya izin penelitian dari pihak puskesmas. Berdasarkan Profil Kesehatan Puskesmas Ngesrep 2025, masih terdapat kasus balita berat badan kurang (*underweight*), balita pendek (*stunting*), dan balita gizi kurang (*wasting*) (Puskesmas Ngesrep, 2025). Profil Kesehatan UPTD Puskesmas Padangsari 2025 juga menunjukkan adanya kasus balita dengan berat badan kurang (*underweight*), balita pendek (*stunting*), dan balita gizi kurang (*wasting*) yang serupa (Puskesmas Padangsari, 2025). Penanganan kekurangan gizi pada anak tidak terlepas dari keterlibatan keluarga. Oleh karena itu, berbagai program pelayanan kesehatan, seperti pemantauan berat badan dan tinggi badan secara rutin, memerlukan peran aktif orang tua sebagai pengasuh anak.

Sebagai pengasuh pertama, ibu memegang peranan penting dalam seluruh aspek kehidupan anak. Menurut Surahman (2019), peran ibu dalam pengasuhan dan masa depan anak adalah sebagai pendidik dan pembimbing, penjaga fisik kesehatan, pemberi fasilitas pendidikan dan keterampilan anak, serta sebagai pemberi teladan. Dalam mencapai peranan tersebut, ibu dihadapkan pada berbagai tantangan pengasuhan, seperti menghadapi perilaku anak, mengatur waktu tidur

anak, mengatasi kesulitan dalam waktu makan (anak pemilih dalam hal makanan), merapihkan mainan anak, hingga tekanan rumah tangga sehari-hari (Acar dkk., 2023). Tantangan tersebut telah menjadi tekanan sehari-hari yang dialami ibu, sehingga tuntutan pemenuhan gizi anak dapat menambah kompleksitas tantangan pengasuhan anak usia dini.

Studi pendahuluan berupa wawancara informal pada salah satu ahli gizi di UPTD Puskesmas Ngesrep pada tanggal 29 Oktober 2025 memberikan gambaran awal ibu dalam pengasuhan anak usia dini dengan status gizi *stunting*, *wasting*, dan *underweight*. Ibu dengan anak kekurangan gizi mengalami berbagai tekanan dalam mengasuh anak, terutama dalam pemenuhan gizi anak. Anak kerap menolak untuk diberi makan sehingga ibu merasa frustrasi dalam memberi asupan gizi yang dianjurkan pada anak. Selain itu, ada ibu yang merasa cemas apabila gagal dalam memenuhi target pertumbuhan anak. Lebih lanjut, studi literatur menunjukkan bahwa penolakan makanan oleh anak dapat menjadi tantangan psikologis bagi orang tua, seperti perasaan cemas dan frustrasi ketika orang tua berusaha untuk memenuhi nutrisi yang cukup pada anak (Nurhidayah dkk. 2023).

Berbagai tuntutan serta masalah lain yang dihadapi pada ibu dengan anak kekurangan gizi melahirkan masalah psikososial, seperti yang dirasakan pada ibu dengan anak *stunting* yang kerap mengalami stres, kecemasan, kehilangan, dan harga diri rendah (Hastuti dkk., 2022) Penelitian yang dilakukan oleh Hastuti dkk. (2022) menunjukkan bahwa beberapa ibu seringkali mengekspresikan emosinya dengan marah serta menganggap dirinya sebagai orang yang emosional dalam mengasuh anak. Hasil penelitian juga mengungkap bahwa banyak ibu yang

kesulitan dalam mengelola amarah yang kemudian tertuju kepada anak dan dapat diwujudkan dalam perilaku verbal, motorik, hingga fisik. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat isu mengenai regulasi emosi ibu dalam pengasuhan anak usia dini yang kekurangan gizi.

Regulasi emosi merupakan kemampuan mengelola emosi untuk mengatur luapan emosi negatif agar tidak memberikan dampak fisik maupun psikis pada anak, misalnya anak menjadi tertekan, terluka, bahkan sampai mengalami kematian (Gina & Fitriani, 2020). Sementara itu, ibu dengan regulasi emosi yang baik mampu untuk lebih mengontrol emosinya agar tidak diluapkan pada anak. Gina dan Fitriani (2020) menjelaskan bahwa ibu dengan regulasi emosi yang baik dapat berpikir positif, tetap tenang dalam segala situasi, hingga mampu mengubah situasi agar menjadi lebih nyaman.

Ibu melakukan berbagai upaya dalam meregulasi emosinya secara adaptif, tetapi dalam prosesnya, ibu tetap menghadapi berbagai tantangan. Pengasuhan anak usia balita mendorong ibu untuk lebih memprioritaskan kebutuhan anak daripada dirinya sendiri. Menurut Saraswati dan Maghfiroh (2025), kondisi ini dipengaruhi oleh perasaan bersalah yang muncul ketika ibu merasa tidak dapat memberikan perhatian sepenuhnya kepada anak, sehingga ibu cenderung menjadi lebih keras terhadap dirinya saat mengalami kegagalan dalam pengasuhan yang bisa berpengaruh terhadap bagaimana dirinya mengelola emosi. Oleh karena itu, ibu memerlukan berbagai faktor yang dapat mendukung proses regulasi emosi. Regulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, pengasuhan, dukungan sosial, hingga faktor intrapersonal (Carstensen dkk., 2000; Gross, 2014;

Morris dkk., 2007; Pauw dkk., 2022). Dalam konteks pengasuhan anak usia dini yang mengalami kekurangan gizi, tantangan pemenuhan gizi anak sering kali memunculkan perasaan gagal, kritik terhadap diri sendiri, dan kecenderungan menyalahkan diri. Di antara berbagai faktor intrapersonal, welas diri menjadi salah satu faktor yang paling relevan untuk dikaji karena berkaitan dengan cara individu menyikapi kegagalan, kritik terhadap diri, dan pengalaman yang tidak menyenangkan.

Welas diri atau *self-compassion* merupakan perasaan menerima serta peduli terhadap diri, memahami dan tidak menghakimi terhadap kegagalan diri, serta menyadari bahwa pengalaman diri merupakan bagian dari pengalaman manusia (Neff, 2003a). Wahyuni dkk. (2022) menyebutkan bahwa welas diri dapat berperan sebagai faktor pelindung terhadap kesulitan regulasi emosi dan kritik diri. Welas diri juga dapat dianggap sebagai strategi regulasi emosi yang baik. Neff (2003b) menjelaskan bahwa welas diri membuat perasaan menyakitkan atau mengganggu tidak dihindari, melainkan dihadapi dengan kesadaran, kebaikan, pemahaman, dan rasa kemanusiaan.

Kajian literatur yang dilakukan peneliti melalui Google Scholar dengan kata kunci “hubungan antara *self-compassion* dengan regulasi emosi”, dengan rentang tahun 2016-2025 menghasilkan beberapa temuan yang cukup relevan. Pada remaja, welas diri memiliki hubungan yang positif terhadap regulasi emosi, artinya tingginya welas diri akan diikuti dengan regulasi emosi yang juga tinggi (Rizki, 2024). Hubungan positif juga ditemukan di antara kedua variabel pada narapidana di rumah tahanan (Ramadhanti & Supradewi, 2024). Penelitian yang dilakukan oleh

Shofiyah (2021) juga menunjukkan hal serupa, di mana welas diri berkorelasi secara positif dengan regulasi emosi pada populasi ibu dengan anak autis.

Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, penelitian mengenai hubungan antara kedua variabel ini masih jarang ditemukan, khususnya pada populasi ibu dengan anak kekurangan gizi. Peneliti juga menemukan perbedaan hasil penelitian pada populasi *emerging adulthood*, yang mana hubungan antara kedua variabel berkorelasi negatif dan tidak signifikan (Jasmine & Wati, 2024). Kondisi ini memunculkan pertanyaan baru mengenai hubungan antara welas diri dengan regulasi emosi pada ibu yang menghadapi tantangan pengasuhan anak kekurangan gizi, khususnya di posyandu wilayah kerja UPTD Puskesmas Ngesrep dan UPTD Puskesmas Padangsari.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, “Apakah terdapat hubungan antara welas diri dengan regulasi emosi ibu dalam pengasuhan anak usia dini yang kekurangan gizi di Posyandu wilayah UPTD Puskesmas Ngesrep dan UPTD Puskesmas Padangsari?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara welas diri dengan regulasi emosi ibu dalam pengasuhan anak usia dini yang kekurangan gizi di Posyandu wilayah UPTD Puskesmas Ngesrep dan UPTD Puskesmas Padangsari.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan studi ilmiah di bidang ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis dan pengasuhan. Penelitian ini juga diharapkan dapat menambah kajian terkait welas diri dan regulasi emosi, utamanya pada populasi ibu dalam pengasuhan anak usia dini yang kekurangan gizi.

2. Manfaat Praktis

a) Ibu

Memberikan pemahaman mengenai sikap baik terhadap diri melalui welas diri, serta pemahaman terkait regulasi emosi ibu dalam pengasuhan anak usia dini.

b) UPTD Puskesmas Ngesrep dan UPTD Puskesmas Padangsari

Hasil penelitian dapat menyajikan landasan usulan program edukasi hingga pelatihan welas diri dan regulasi emosi dalam konteks pengasuhan anak usia dini, utamanya pada ibu.

c) Mahasiswa

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber referensi yang berkaitan dengan welas diri dan regulasi emosi ibu dalam pengasuhan.

d) Penelitian selanjutnya

Hasil penelitian dapat memberikan gambaran terkait hubungan antara welas diri dengan regulasi emosi pada ibu dalam pengasuhan anak usia dini yang kekurangan gizi.