

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Karunia berupa seorang anak merupakan sebuah berkat yang diberikan oleh Yang Mahakuasa bagi pasangan suami istri. Hadirnya seorang anak memang akan mendatangkan kebahagiaan, serta menambah kelengkapan dalam keluarga kecil. Oleh sebab itu, untuk menjadi orangtua memerlukan banyak pertimbangan dan juga persiapan dalam menggapai masa depan anaknya, misalnya mempersiapkan biaya makan, sekolah, serta banyak lagi. Tidak hanya dalam mempersiapkan kebutuhan pokoknya saja, sebagai orangtua juga memiliki tanggung jawab dalam mendidik serta mengasuh anak, agar anaknya menjadi pribadi yang baik dan sesuai dengan harapan mereka.

Untuk menggapai keinginan tersebut, idealnya orangtua mampu membangun komunikasi yang baik dengan anak, agar lebih dekat dengan anak dan memaknai kehadiran anak. Namun demikian, ternyata tidak semua orangtua mampu melaksanakan peran mereka sebagai orangtua dengan baik. Hal ini dikarenakan mereka memiliki tanggung jawab lainnya, seperti bekerja, mengurus rumah, dan lain sebagainya, sehingga kurang maksimal dalam mengasuh anak. Hal ini didukung pula oleh penelitian Berry & Jones (1995) yang menyatakan kebanyakan orangtua masih kesulitan dalam menjalankan perannya sebagai orangtua, hal itu dikarenakan para orangtua biasanya sibuk bekerja dan kelelahan sehingga orangtua kurang dalam memiliki waktu bersama dengan anaknya.

*“Sebagai ibu yang kerja dan juga sekaligus orangtua itu kak, sangat sulit menurut saya. Apalagi saya kerja kantoran dan pulang juga malam kadang lembur. Jadi waktu untuk main, ngajarin, momongin anak ya pasti kurang, kadang saya berangkat aja dia belum bangun. Kalau ketemu pas pulang kerja palingan dia masih main sama temannya, terus saya dirumah istirahat gitu. Jadi emang waktunya kurang karna saya kan juga capek di kerja jadi dia di rumah ya terserah mau ngapain pokoknya ga main jauh-jauh gitu aja.”*

(W,35 Tahun)

Dari hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti pada seorang informan W yang merupakan ibu bekerja dan memiliki jumlah anak 3, dapat diketahui bahwa informan W merasa kekurangan waktu untuk mendampingi anak karena kesibukan bekerja. Selain terkendala waktu yang terbatas bersama anak, ibu bekerja juga mengalami masalah yang berhubungan dengan perilaku anak. Hal tersebut dapat diketahui dari wawancara dengan informan T, seorang ibu bekerja sebagai pengelola catering makanan T yang memiliki anak berusia 3 tahun, ia mengatakan :

*“ Jadi orangtua itu berat kak, karena kita kan harus momong anak, nurutin anak, terus ngajarin anak, dan lain-lain. Belum lagi saya juga nerima pesanan catering jadi menurut saya, jadi orangtua itu berat, kadang saya sendiri aja kewalahan kak, karena anak minta ini, minta itu, beliin ini, beliin itu, pokoknya rewel dan biasanya kalau sudah seperti saya sesekali sentak dia, biar ga rewel lagi*

(T, 36 Tahun)

Permasalahan yang serupa juga dialami juga oleh informan W yang merasa kesulitan dalam mengasuh anaknya, dikarenakan anaknya yang sangat aktif dan suka berbicara.

*Ya ampun kak, si N itu ya tingkahnya banyak, dia itu ga bisa diam ga peduli dirumah, di mall, di luar, di manapun pokoknya. Ya mungkin kalau dipikir memang masih anak-anak, tapi saya itu heran lihat anak lain, anaknya orang lain, kayak tetangga-tetangga saya tuh ga ada yang kayak si N mereka tuh kalau di suruh diam ya diam, kalau N itu nggak semakin dilarang semakin menjadi. Belum lagi dia itu banyak tanya, jadi kadang itu bikin saya Stres sama jengkel. Makanya kadang saya cuman bilang iya, hemm, kalau ga kadang saya suruh dia diam gitu.*

(W, 35 Tahun)

Dari hasil wawancara awal tersebut, tampak bahwa kedua informan mengalami stres pengasuhan. Stres pengasuhan yaitu kesulitan yang dialami orangtua untuk memenuhi tuntutan dalam mengasuh anak secara seutuhnya (Berry & Jones, 1995). *Stres* pengasuhan muncul dikarenakan orangtua mengalami kendala dalam memenuhi tuntutan untuk menjadi orangtua yang baik dalam mempengaruhi perilaku, kesejahteraan, serta penyesuaian diri pada anak. Stres pengasuhan ditandai dengan adanya aspek aspek negatif dari pengasuhan seperti perasaan terbebani dalam mengasuh anak (aspek *strain*) dan kurang adanya aspek positif dari pengasuhan seperti merasakan kegembiraan dalam mengasuh anak (aspek *pleasure*).

Hasil wawancara di atas juga menunjukkan bahwa berperan sebagai orangtua sekaligus ibu bekerja membuat para ibu merasa kewalahan menghadapi anak mereka sendiri, mereka juga merasakan kesulitan dalam mengasuh anak dengan baik. Padahal menurut Muhidin (1997) kebutuhan terpenting seorang anak adalah kedekatan antara orangtua dan anak, karena anak membutuhkan perhatian, kasih sayang, dorongan dari orangtuanya, terutama ibu sebagai pengasuh utama.

Stres pengasuhan dapat menimbulkan beban bagi orangtua, terutama bagi ibu yang bekerja dan memiliki seorang anak yang masih dini, mereka merasa kurang dalam berpartisipasi secara langsung dengan anak karena mereka juga harus bekerja dari pagi hingga malam. Oleh sebab itu orangtua harus mampu menerapkan pengasuhan yang baik kepada anaknya. Dalam buku Kemendikbud dinyatakan bahwa salah satu metode untuk membangun hubungan yang baik antara orangtua dan anak adalah *mindful parenting* (Siegel dan Hartzell, 2003).

Konsep *mindful parenting* pada dasarnya merujuk pada *mindfulness* (kesadaran). *Mindful parenting* merupakan konsep dalam pengasuhan yang menekankan pada proses pengasuhan berkesadaran atau mengasuh anak dengan penuh kesadaran. *Mindful parenting* terdiri dari lima dimensi, yakni mendengarkan dengan penuh perhatian dan berbicara dengan empati, pemahaman dan penerimaan untuk tidak menghakimi, pengaturan emosi atau kecerdasan emosional, pola asuh yang bijaksana dan tidak berlebihan dan welas asih.

*Mindful parenting* terbukti dapat mengurangi stres dan agresi pada anak, meningkatkan perilaku prososial anak, meningkatkan kepuasan dalam pengasuhan, meningkatkan komunikasi antara orangtua dan anak, bahkan mampu membantu orangtua dalam menangani anak autis dan ADHD (Beer, Ward, & Moar, 2013).

Menurut Duncan dkk. (2009) kemampuan orangtua dalam menerapkan *mindful parenting* dapat mengurangi *stres* yang diakibatkan tantangan dalam pengasuhan. Demikian juga menurut Lestari (2016), untuk memberikan perhatian penuh pada anak, orangtua perlu melakukan pengasuhan kepada anak yang dikenal sebagai *mindful parenting*, yaitu suatu kegiatan pola asuh yang memberikan perhatian seutuhnya yang diikuti dengan evaluasi diri, sehingga hal tersebut dapat meningkatkan kemampuan dalam mengolah pola asuh yang baik.

Penerapan pengasuhan *mindful parenting* tidak hanya dapat mengurangi stres pengasuhan, tapi juga menimbulkan beberapa dampak positif, yakni 1) hubungan antara orangtua dengan anak akan semakin dekat dan bersifat positif, misalnya dalam kepercayaan dan emosional, 2) penggunaan strategi yang bijaksana kepada anak, 3) menunjukkan pengasuhan yang positif kepada anak, 4) dapat membangun regulasi yang baik kepada anak, 5) orangtua lebih mudah menghadapi perilaku anaknya dan dapat mengurangi tekanan stres dan emosi pada anak (Duncan dkk., 2009). Penerapan model pengasuhan yang kurang tepat, seperti orangtua yang tidak mendengarkan anaknya ketika anaknya ingin mengatakan sesuatu, memarahi dan bernada tinggi (kurang mengendalikan emosi) kepada anak ketika anak melakukan kesalahan kecil, atau membiarkan anak bermain di luar tanpa pengawasan dari orangtuanya, berkaitan dalam pola asuh yang dapat meningkatkan stres pengasuhan pada ibu bekerja.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin menguji hubungan antara *mindful parenting* dan stres pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini. Sejauh yang peneliti ketahui, penelitian tentang hubungan antara *mindful parenting* dan stres pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini masih jarang di Indonesia. Peneliti sebelumnya membahas mengenai Studi tentang *Mindful Parenting* dan Stres Pengasuhan Pada Ibu dari Anak Usia *Middle Childhood* di Jakarta (Abdul & Dewi, 2019). Dan adapula penelitian sebelumnya

antara lain penelitian Putri, Rahayu, & Khasanah (2021) berfokus pada *mindful parenting* dan *stres* pengasuhan pada ibu rumah tangga yang memiliki anak usia sekolah dasar. Penelitian lainnya mengenai stres pengasuhan ibu bekerja oleh Afifah (2020) membahas penyebab dan akibat dari stres pengasuhan, namun tidak memberikan solusi model pengasuhan untuk anak seperti *mindful parenting*.

## 1.2. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah :

- Variabel dalam penelitian ini adalah stres pengasuhan dengan teori Berry & Jones (1995) sebagai variabel tergantung dan *mindful parenting* dengan teori Duncan, Coatsworth, dan Greenberg (2009) sebagai variabel bebas.
- Partisipan dalam penelitian ini adalah ibu bekerja yang memiliki anak berusia antara 3-5 tahun.
- Penelitian ini berfokus pada uji korelasi (hubungan) antara stress pengasuhan dan *mindful parenting* pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini

## 1.3. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu : “ Apakah ada hubungan antara *mindful parenting* dan stres pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini ?”

## 1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan pada penelitian yang dilakukan ini adalah peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara *mindful parenting* dan stres pengasuhan pada ibu bekerja yang mempunyai anak usia dini.

## 1.5. Manfaat Penelitian

### 1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi kajian ilmiah dalam bidang psikologi perkembangan, mengenai hubungan antara *mindful parenting* dan stres pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini.

### 1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Subjek atau Responden

Penelitian ini diharapkan dapat membantu responden untuk memahami kaitan antara *mindful parenting* dan stres pengasuhan, sehingga dapat meningkatkan *mindful parenting* untuk mengurangi *Stres* pengasuhan.

2. Bagi perusahaan atau organisasi yang memiliki karyawan berstatus ibu bekerja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara *mindful parenting* dan stress pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini, sehingga dapat dijadikan referensi untuk mendukung karyawan yang berstatus ibu bekerja agar tidak mengalami stres pengasuhan yang berat, sehingga mereka tetap bisa bekerja dengan baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi para peneliti selanjutnya yang ingin mengetahui tema mengenai *mindful parenting* dan stres pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini.