

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mengasuh anak merupakan salah satu pengalaman hidup yang dapat dirasakan oleh wanita yang telah menjadi ibu. Peran sebagai orangtua dapat menjadi sesuatu yang membahagiakan sekaligus penuh dengan tantangan (Sanders & Turner, dalam Sanders & Morawska, 2018). Tantangan pengasuhan yang dihadapi oleh ibu akan bertambah seiring dengan bertambahnya usia anak, salah satunya yaitu ketika anak memasuki tahapan perkembangan *middle childhood* atau yang biasa disebut usia sekolah dasar.

Tahap perkembangan usia sekolah dasar (*middle childhood*) merupakan salah satu tahap perkembangan krusial yang sering “diremehkan” dalam tahap perkembangan manusia (Del Giudice, 2014). Padahal, tahap perkembangan ini juga merupakan salah satu fase perkembangan yang tak kalah penting dalam rentang kehidupan manusia. Menurut Grusec, Chaparo, Johnston, dan Sherman (dalam Santrock, 2013), orangtua menghabiskan waktu yang lebih sedikit seiring dengan anak-anak mereka yang mulai memasuki tahapan usia sekolah dasar. Hal ini salah satunya disebabkan karena interaksi dengan teman sebaya yang menjadi lebih sering (Rubin, Pukowski, & Parker, dalam Santrock, 2013). Namun walau demikian, peran orangtua di tahap perkembangan anak ini juga semakin penting (Santrock, 2013).

Ketika anak berada di tahap usia sekolah, orangtua memiliki beban tambahan dan tanggung jawab tambahan, karena jejaring sosial anak berkembang secara signifikan selama masa ini (Collins, Madsen, & Susman-Stillman, dalam Bornstein, 2002). Di masa ini, interaksi anak tidak terbatas hanya pada anggota keluarga atau orang-orang yang mengunjungi rumahnya lagi. Seiring dengan interaksi anak yang semakin luas dengan lingkungannya, ibu perlu melakukan usaha lebih dalam melakukan pengawasan terhadap anak mereka.

Selanjutnya, ketika anak berada di tahap perkembangan usia sekolah, fungsi kognitif mereka mulai berkembang lebih baik dari masa sebelumnya (Collins, Madsen, & Susman-Stillman, dalam Bornstein, 2002). Sejalan dengan fungsi kognitif yang bertambah, orangtua juga mulai mengembangkan ekspektasi mereka terhadap anak (Goodnow, 1988; Collins, Madsen, & Susman-Stillman, dalam Bornstein, 2002). Ekspektasi yang dimiliki oleh orangtua, khususnya ibu juga terkait dengan anak mereka yang mulai memasuki dunia sekolah. Di masa ini, salah satu ekspektasi yang dimiliki oleh orangtua yaitu, anak dapat lebih mandiri dalam hal tugas sekolah dan rumah, serta saat berinteraksi dengan teman sebaya (Hartup, dalam Bornstein 2002). Selain itu, ibu juga akan memiliki ekspektasi yang lebih tinggi pada anak agar dapat memiliki pencapaian sekolah yang baik. Penelitian yang dilakukan oleh Lee dan Stevenson (dalam Bornstein, 2002) menyatakan bahwa orangtua di Asia memiliki ekspektasi yang lebih tinggi mengenai pentingnya pencapaian di sekolah dibandingkan dengan orangtua di Amerika. Ekspektasi yang dimiliki oleh ibu dapat menjadi tantangan bagi anak maupun ibu sendiri. Dengan adanya ekspektasi tersebut, anak harus berusaha agar dapat memenuhi pencapaian sekolah yang diinginkan oleh ibunya. Ketika anak tidak berhasil mencapai hal tersebut, maka ibu perlu melakukan sesuatu agar anak dapat memiliki pencapaian sekolah yang baik.

Salah satu tantangan pengasuhan ibu yang memiliki anak usia sekolah dasar ini dapat bersumber dari tuntutan keterampilan yang harus dikuasai oleh anak maupun terkait dengan kehidupan sekolah anak. Sebagai contoh, saat ini di Indonesia diterapkan sebuah kurikulum pelajaran yang dinamakan dengan kurikulum 2013. Di kurikulum 2013 ini, anak kelas 1 Sekolah Dasar mendapat tuntutan baru, yakni untuk menguasai *calistung* (membaca, menulis, dan berhitung). Hal ini tentu saja menjadi tuntutan baru bagi orangtua untuk memerhatikan pola belajar anak serta mengajari anak-anaknya yang akan memasuki sekolah dasar untuk menguasai ketiga hal tersebut (Marbun, 2015).

Contoh lainnya yaitu metode yang diterapkan oleh kurikulum 2013 ini menitikberatkan pada tugas mandiri yang biasanya memerlukan pendampingan dari orangtua, atau dengan kata lain tidak dapat dikerjakan sendiri oleh anak. Hal ini

berakibat pada bertambahnya tugas maupun beban baru bagi orangtua, yakni untuk membantu anak-anak mereka dalam mengerjakan pekerjaan rumah. Tugas baru yang dimiliki oleh orangtua ini sering dikeluhkan oleh para orangtua yang merasa direpotkan oleh tugas sekolah anak mereka (Hasibuan, 2015). Jika ibu tidak dapat menghadapi tantangan yang dimilikinya serta tidak dapat menyeimbangkan tuntutan seperti contoh diatas dengan sumber daya yang mereka miliki, maka hal ini dapat menyebabkan suatu reaksi tekanan yang disebut dengan stres (McGrath, dalam Baqutayan, 2015).

Stres merupakan sesuatu yang tidak terelakkan dan merupakan pengalaman normal, yang dirasakan oleh individu ketika individu tersebut tidak yakin bahwa ia dapat memenuhi tuntutan lingkungannya (Patnaik, dalam Cronin, Becher, Christians, Maher, & Dibb, 2015). Stres dapat dialami oleh siapa saja, salah satunya adalah orangtua. Stres yang dialami oleh orangtua dalam kaitannya dengan tuntutan pengasuhan anak-anak mereka ini disebut dengan stres pengasuhan (Abidin, dalam Pinquart, 2017).

Stres pengasuhan didefinisikan sebagai stres atau pengalaman akan emosi negatif yang dirasakan oleh orangtua sebagai respon terhadap tuntutan untuk menjadi orangtua (Widarsson, Engström, Rosenblad, Kerstis, Edlund, & Lundberg, 2012). Definisi perasaan negatif yang ada dalam stres pengasuhan diatribusikan secara langsung pada tuntutan individu sebagai orangtua (Deater-Deckard, dalam Widarsson dkk, 2012). Jika stres pengasuhan tidak segera diatasi, maka hal itu akan berdampak buruk bagi orangtua maupun bagi anak.

Menurut penelitian, stres pengasuhan ditemukan memiliki pengaruh besar terhadap keterampilan pengasuhan, seperti: saat stres, orangtua menjadi lebih banyak memberikan penolakan, lebih mengontrol, reaktif, serta menjadi kurang hangat terhadap anak-anak mereka (Belsky, 1984; Webster-Stratton, dalam Bögels, Lehtonen, & Restifo, 2010). Selain berdampak pada orangtua, stres pengasuhan juga diasosiasikan dengan dampak negatif pada kondisi psikologis anak-anak (Deater-Deckard, 2004; Neece, 2014; Robinson & Neece, dalam Gouveia, Carona, Canavarro, & Moreira, 2016) seperti menyebabkan munculnya simtom-simtom kecemasan, depresi, hingga keluhan somatik (Deater-Deckard, 2004), serta dapat menyebabkan

hubungan yang bermasalah antara anak dan orangtua (Belsky, 1984; Bögels, Lehtonen, & Restifo, 2010; Webster-Stratton, dalam Gouveia, Carona, Canavarro, & Moreira, 2016) seperti orangtua yang menerapkan hukuman berlebihan dan lebih sedikit memberikan penghargaan pada anak-anak mereka (Stoneman, Brody, & Burke, dalam Webster-Stratton, 1990).

Beberapa penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa ibu mengalami stres pengasuhan yang lebih banyak dibandingkan ayah (Ostberg & Hagekull, 2000; Jackson, Ternedest, Magnuson, & Schollin, dalam Widarsson dkk, 2012). Selain itu, Skreden, Skari, Malt, Pripp, Bjork, Faugli, dan Emblem (dalam Daulay, 2016) menemukan bahwa ibu memiliki skor stres pengasuhan lebih tinggi, lebih mudah stres, dan kurang sejahtera dibandingkan ayah. Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan stres pada wanita dalam tanggung jawabnya sebagai ibu rumah tangga, seperti: merawat orangtua, merawat anak, dan merawat anak dengan kebutuhan khusus (Waisbren, Rones, Read, Marsden, & Levy, dalam Feizi, Najmi, Salesi, Chorami, & Hoveidafar, 2014). Berdasarkan penelitian Barnett dan Baruch (dalam Berry & Jones, 1995) disebutkan bahwa peran sebagai orangtua dapat menjadi sumber stres yang paling penting dalam kehidupan wanita karena adanya tanggung jawab besar yang menyertainya. Meningkatnya stres pengasuhan pada ibu diasosiasikan dengan tingkat pendidikan yang rendah, banyaknya jumlah anak, kurangnya dukungan sosial, dan usia saat menjadi ibu (Ostberg & Hagekull, dalam Skreden, Skari, Malt, Pripp, Bjork, Faugli, & Emblem, 2012). Untuk meminimalisir terjadinya stres pengasuhan pada ibu, dibutuhkan suatu kemampuan pengasuhan yang adaptif dan positif seperti komunikasi yang lebih baik antara orangtua dan anak, maupun penerapan disiplin yang lebih konsisten (Duncan, Coatsworth, & Greenberg, dalam Gouveia, Carona, Canavarro, & Moreira, 2016) seperti yang terdapat pada *mindful parenting*.

Beberapa penelitian sebelumnya mendukung anggapan bahwa *mindful parenting* memiliki peran terhadap berkurangnya penerapan disiplin yang disfungsi (de Bruin, Zijlstra, Geurtzen, van Zundert, van de Weijer-Bergsma, Hartman, & Bögels, dalam Medeiros, Gouveia, Canavarro, & Moreira, 2016) serta stres pengasuhan yang lebih rendah (Beer, Ward, & Moar, 2013; Bögels, Hellemans, van Deursen, Römer, &

van Der Meulen, 2014; Bögels & Restifo, 2014; Gouveia, Canavarro, & Moreira, dalam Medeiros, Gouveia, Canavarro, & Moreira, 2016). Menurut Kabat-Zinn dan Kabat-Zinn (dalam McCaffrey, Reitman, & Black, 2016) *mindful parenting* didefinisikan sebagai memberi perhatian kepada anak dan cara pengasuhan yang diberikan secara khusus, dengan cara meningkatkan intensitas hubungan orangtua dan anak, fokus pada keadaan saat ini, dan tanpa memberikan penilaian. *Mindful parenting* diasumsikan dapat menghasilkan pengurangan tingkat reaktivitas orangtua dan meningkatkan kesabaran, fleksibilitas pengasuhan, ketanggapan, konsistensi, serta pengasuhan yang sesuai dengan tujuan dan nilai yang dimiliki oleh orangtua (Duncan, Coatsworth, & Greenberg, dalam McCaffrey, Reitman, & Black, 2016). Orangtua yang *mindful* memiliki regulasi emosi yang lebih baik terhadap emosi yang muncul saat berinteraksi dengan anak-anak mereka serta dapat menangani stres pengasuhan dengan lebih baik (Bögels, Lehtonen, & Restifo, 2010; Bögels & Restifo, 2014; Duncan, Coatsworth & Greenberg, dalam Medeiros, Gouveia, Canavarro, & Moreira, 2016).

Menurut McCaffrey, Reitman, dan Black (2016) terdapat dua dimensi *mindful parenting* yaitu *mindful discipline* dan *being in the moment with the child*. Dimensi *mindful discipline* merupakan dimensi yang berfokus pada orangtua yang merefleksikan ciri *parenting* (pengasuhan) yang non reaktif, kesadaran akan pengasuhan, serta pengasuhan yang berfokus pada tujuan pengasuhan yang telah ditetapkan. Sedangkan dimensi *being in the moment with the child* merupakan dimensi yang berfokus pada anak dengan memberikan perhatian akan momen yang terjadi saat ini, pemahaman empati serta penerimaan terhadap anak. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Willinger, Diendorfer-Radner, Willnauer, Jorgl dan Hagel (dalam Lestari, 2012) diketahui bahwa kombinasi empati, kedekatan, kehangatan emosi, dan afeksi di satu sisi, serta otonomi dan memperkenankan anak mandiri di sisi lain berkorelasi dengan rendahnya stres pengasuhan. Karakteristik-karakteristik ini berkaitan dengan dua dimensi *mindful parenting* yang dijelaskan oleh McCaffrey, Reitman, dan Black (2016).

Menurut perspektif agama Islam, anak merupakan salah satu bentuk cobaan yang diberikan oleh Allah SWT kepada hamba-Nya. Allah SWT berfirman:

وَأَعْلَمُوا أَنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَأَنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ ۝٢٨

Artinya: “Dan ketahuilah, bahwa hartamu dan anak-anakmu itu hanyalah sebagai cobaan dan sesungguhnya di sisi Allah-lah pahala yang besar”. (Al-Anfal: 27-28).

Menurut tafsir Departemen Agama (2003), pada ayat diatas Allah SWT memperingatkan kaum muslimin agar mereka mengetahui bahwa harta dan anak-anak mereka itu adalah cobaan. Artinya, Allah menganugerahkan harta benda dan anak-anak kepada kaum muslimin sebagai ujian bagi mereka itu apakah harta dan anak-anak banyak itu menambah ketakwaan kepada Allah, mensyukuri nikmat-Nya serta melaksanakan hak dan kewajiban seperti yang telah ditentukan Allah. Anak itu harus dididik dengan pendidikan yang baik sehingga menjadi anak yang saleh. Apabila seseorang berhasil mendidik anak-anaknya menurut tuntutan agama, berarti anak itu menjadi rahmat yang tak ternilai harganya. Akan tetapi apabila anak itu dibiarkan sehingga menjadi anak yang menuruti hawa nafsunya, tidak mau melaksanakan perintah-perintah agama, maka hal ini menjadi bencana, tidak saja kepada kedua orang tuanya, bahkan kepada masyarakat seluruhnya.

Berdasarkan penjelasan fenomena di atas dan hasil penelitian sebelumnya, peneliti memprediksi bahwa *mindful parenting* berperan penting dalam rendahnya stres pengasuhan ibu. Penelitian sebelumnya lebih banyak terfokus pada orangtua dengan anak dan orangtua dengan bayi atau anak usia pra sekolah (Corthorn & Milicic, 2016; Pepping, O’Donovan, & Davis, 2014; Pickard, Townsend, Caputi, & Grenyer, 2017). Penelitian ini juga akan difokuskan pada ibu yang memiliki anak usia sekolah dasar dengan rentang usia 6-11 tahun yang tinggal di Kota Jakarta karena berdasarkan survei yang dilakukan oleh Zipjet tahun 2017 (*The 2017 Global Least and Most Stressful Cities Ranking*, diakses pada 19 Maret 2018) didapatkan hasil bahwa Jakarta mendapatkan peringkat 18 sebagai kota paling stres di dunia. Selain itu, Jakarta merupakan satu-satunya kota yang mewakili Indonesia sebagai kota paling stres di dunia. Selain itu, penelitian terkait peran *mindful parenting* terhadap stres pengasuhan

masih sedikit dilakukan di Indonesia padahal stres pengasuhan yang dimiliki oleh ibu dapat memiliki dampak yang signifikan bagi perkembangan anak. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana peran *mindful parenting* terhadap stres pengasuhan yang pada ibu yang memiliki anak usia sekolah dasar dengan rentang usia 6-11 tahun. Penelitian ini merupakan bagian dari penelitian payung dengan tema “*Mindfulness in Family Setting*”.

1.2 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, terdapat masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah terdapat peran *mindful parenting* terhadap stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia sekolah dasar?
2. Bagaimana peran *mindful parenting* terhadap stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia sekolah dasar menurut tinjauan Islam?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui sejauh mana peran *mindful parenting* terhadap stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia sekolah dasar.
2. Untuk mengetahui sejauh mana peran *mindful parenting* terhadap stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia sekolah dasar menurut tinjauan Islam.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi dunia pendidikan khususnya dalam pengembangan *mindful parenting* dalam kaitannya dengan stres pengasuhan di Indonesia.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang terkait; psikolog, akademisi, peneliti lain, masyarakat dan khususnya bagi ibu. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi, terutama bagi ibu untuk mengetahui bagaimana peran *mindful parenting* terhadap stres pengasuhan yang dimiliki oleh ibu terhadap anak-anak mereka. Hal ini dapat membantu dalam perencanaan suatu program, kebijakan, atau intervensi, yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *mindful parenting* yang dapat berperan pada stres pengasuhan yang dimiliki oleh ibu.

1.5 Kerangka Berpikir

Fenomena

- Peran sebagai orangtua dapat menjadi sesuatu yang membahagiakan sekaligus penuh dengan tantangan (Sanders & Turner, dalam Sanders & Morawska, 2018).
- Salah satu tantangan besar pengasuhan anak usia sekolah dasar yaitu menyiapkan anak untuk memasuki kehidupan sekolahnya.
- Jika ibu tidak mampu menyeimbangkan tuntutan pengasuhan dengan sumber daya yang ia miliki, maka akan muncul suatu reaksi yang disebut dengan stres pengasuhan.
- Menurut perspektif Islam, anak dapat menjadi suatu bentuk ujian dan cobaan dari Allah SWT.

Stres pengasuhan pada ibu dapat diminimalisir dengan suatu kemampuan pengasuhan yang adaptif dan positif seperti komunikasi yang lebih baik antara orangtua dan anak, maupun penerapan disiplin yang lebih konsisten (Duncan, Coatsworth, & Greenberg, dalam Gouveia, Carona, Canavarro, & Moreira, 2016) seperti yang terdapat pada *mindful parenting*.

Stres pengasuhan

- Menurut Abidin (dalam Pinquart, 2017) stres pengasuhan merupakan distress psikologis yang dirasakan oleh orangtua ketika mencoba untuk memenuhi tuntutan peran sebagai orangtua.
- Ibu mengalami stres pengasuhan yang lebih banyak daripada ayah ((Ostberg & Hagekull, 2000; Jackson, Ternedest, Magnuson, & Schollin, dalam Widarsson dkk, 2012).
- Stres pengasuhan dapat berdampak tidak hanya bagi orangtua, namun juga bagi anak.

Mindful Parenting

- Menurut Kabat-Zinn dan Kabat-Zinn (dalam McCaffrey, Reitman, & Black, 2016) *mindful parenting* didefinisikan sebagai memberi perhatian kepada anak dan cara pengasuhan yang diberikan secara khusus, dengan cara memberikan intensitas hubungan orangtua dan anak, fokus pada keadaan saat ini, dan tanpa memberikan penilaian.
- Orangtua yang *mindful* memiliki regulasi emosi yang lebih baik terhadap emosi yang muncul saat berinteraksi dengan anak-anak mereka serta dapat menangani stres pengasuhan dengan lebih baik.

Pertanyaan Penelitian:

1. Apakah terdapat peran *mindful parenting* terhadap stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia sekolah dasar?
2. Apakah terdapat peran *mindful parenting* terhadap stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia sekolah dasar menurut tinjauan Islam?