

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### I. 1. Latar Belakang


Dewasa ini, kasus kekerasan terhadap anak marak terjadi di Indonesia. Menurut data survey yang dilakukan oleh Komnas Perlindungan Anak tahun 2015 tercatat 2.898 kasus kekerasan terhadap anak (dalam Putra, 2015). Pada beberapa kasus, ibu melakukan kekerasan sebagai cara untuk mengatasi *temper tantrum* anak (dalam Rahayuningsih, 2014). Contoh kasus kekerasan lainnya adalah kasus GW anak usia 5 tahun yang disiksa oleh ibu kandungnya hingga tewas. Hal ini disebabkan karena sang ibu kesal kepada GW yang terus menerus mengompol selama 2 bulan terakhir (dalam Nurlita, 2017). Menurut Rita Pranawati, wakil ketua KPAI komisioner bidang Pengasuhan mengatakan bahwa kasus penganiayaan tersebut diakibatkan karena sang ibu yang merupakan *single parent* dan tidak bekerja sehingga menimbulkan stres ketika melakukan pengasuhan (dalam Rizky, 2017). Stres pengasuhan rentan dialami oleh ibu yang memiliki anak usia 3-6 tahun. Hal ini disebabkan karena karakteristik anak usia 3-6 tahun yang memiliki *temper tantrum* dan ketidakmampuan anak melakukan kontrol diri terhadap perilaku yang diterima di masyarakat.

*Temper tantrum* adalah suatu ledakan emosi yang sangat kuat dan disertai rasa marah, serangan agresif, menjerit-jerit, menghentak-hentakkan kaki serta tangan di lantai atau tanah (Chaplin, 2011). Definisi yang serupa dikemukakan oleh Octopus (dalam Santy & Irtanti, 2014), *temper tantrum* adalah ledakan emosi yang dilakukan oleh anak kecil yang biasanya mencapai puncak pada usia 18 bulan hingga 3 tahun, namun pada beberapa kasus ditemukan pada anak usia 5 atau 6 tahun. *Temper tantrum* dilakukan oleh anak karena ketidakmampuan anak dalam mengungkapkan diri termasuk menggambarkan emosi yang ia rasakan, kebutuhan anak yang tidak terpenuhi, kelelahan dan kondisi sakit, keadaan anak yang lapar, serta merasa *insecure* (Maimunah, 2009 dalam Santy & Irtanti, 2014). Respon yang beragam dilakukan oleh orangtua dalam merespon *temper tantrum* yang

ditampilkan anak. Sebagian orangtua memarahi dan mengunci anak di dalam suatu ruangan dan membiarkannya menangis, sebagian orangtua lain memenuhi kebutuhan yang diinginkan anak agar *temper tantrum* berhenti (Suzanti dkk, 2014).

Selain *temper tantrum*, anak usia 3-6 tahun belum mampu melakukan kontrol diri terhadap perilaku yang dianggap pantas di masyarakat. Menurut teori perkembangan moral Kohlberg, usia 3-6 tahun memasuki tahap moralitas prakonvensional. Pada tahapan ini, individu bertindak di bawah kontrol eksternal, mereka mematuhi perintah untuk menghindari hukuman atau mendapatkan hadiah (Papalia, Old, & Feldman, 2008), sehingga anak belum mempunyai kendali internal. Pada masa ini pula, anak memiliki pemikiran yang egosentris. *Egosentrisme* adalah ketidakmampuan anak untuk mempertimbangkan sudut pandang orang lain (Papalia, Old, & Feldman, 2013). Pemikiran egosentris serta ketidakmampuan melakukan kontrol diri membuat anak melakukan apa pun yang mereka percaya tanpa memikirkan apakah hal tersebut baik di masyarakat.

*Temper tantrum* dan ketidakmampuan anak dalam melakukan kontrol diri terhadap perilaku yang dianggap pantas di masyarakat menjadi sebuah tantangan tersendiri bagi ibu yang memiliki anak usia 3-6 tahun untuk mengajarkan nilai-nilai kedisiplinan kepada anak. Dalam perspektif Islam, anak merupakan salah satu cobaan yang Allah SWT berikan kepada orangtua. Sebagaimana yang terdapat pada ayat Al-Quran sebagai berikut:


 إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَاللَّهُ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ

“*Sesungguhnya hartamu dan anak-anakmu hanyalah cobaan (bagimu), dan di sisi Allah-lah pahala yang besar.*” (QS. At-Taghabun (64):15).

*Temper tantrum* dan ketidakmampuan melakukan kontrol diri pada anak usia 3-6 tahun merupakan komponen yang dapat memicu timbulnya stres pengasuhan. Penelitian yang dilakukan oleh Baker, Blatcher dan Edelbrock (2002) terhadap 225 anak usia 3 tahun dengan dan atau tanpa keterlambatan perkembangan menemukan bahwa masalah perilaku anak menjadi kontributor yang kuat terhadap stres pengasuhan, dimana perilaku anak yang memiliki kemampuan berinteraksi

sosial yang rendah akan menimbulkan masalah kecemasan, depresi, atau agresi kepada orangtua.

Stres pengasuhan adalah kondisi psikologis yang muncul ketika orangtua beradaptasi dengan tuntutan peran sebagai orangtua (Deater-Deckard, 2004 dalam Lestari, 2012). Definisi serupa disampaikan oleh Cooper, Mc Lanahan, Meadows, dan Brooke-Guns (2009) yang menyatakan bahwa stres pengasuhan adalah suatu kondisi psikologis orangtua yang muncul ketika orangtua merasa tidak mampu memenuhi tuntutan peran sebagai orangtua baik karena keadaan pribadi yang tidak memadai atau pun karena keadaan sosial yang tidak memadai (dalam Novitasari, 2016). Menurut Abidin (dalam Haskett, Ahern, & Allaire, 2006) stres pengasuhan dapat diartikan sebagai kelebihan kecemasan dan ketegangan individu khususnya terkait perannya sebagai orangtua serta kaitannya dengan interaksi antara individu tersebut dengan anak.

Stres pengasuhan banyak dialami oleh ibu, karena ibu adalah orang yang banyak terlibat dalam proses pengasuhan. Penelitian yang dilakukan oleh Skreden, dkk (dalam Daulay, 2016) menemukan bahwa ibu memiliki skor yang lebih tinggi pada stres pengasuhan, lebih mudah stres, dan memiliki kesejahteraan yang kurang dibandingkan ayah. Barnett dan Baruch (dalam Berry & Jones, 1995) menyatakan bahwa peran sebagai orangtua merupakan sumber stres utama bagi perempuan karena tanggung jawab serta kewajibannya sebagai orangtua yang lebih banyak terlibat dalam pengasuhan.

Stres pengasuhan yang tidak dapat dikelola akan memiliki dampak negatif terhadap pengasuhan. Salah satu efek yang ditimbulkan stres pengasuhan adalah membuat penilaian diri orangtua mengenai kemampuannya dalam menjalani proses pengasuhan (*parenting self efficacy*) menjadi rendah (Coleman & Karraker dalam Astriamitha, 2012). Hal ini membuat orangtua lebih rentan untuk merasa terbebani dengan tanggung jawab dalam pengasuhan (Astriamitha, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Rodriguez dan Murphy (1997) menemukan bahwa stres pengasuhan berhubungan kuat dengan potensi terhadap kekerasan. Ketidakmampuan orangtua dalam mengelola stres pengasuhan dapat menyebabkan para orangtua mudah

melakukan tindak kekerasan pada anak yang akhirnya memiliki dampak buruk dalam pembentukan kepribadian anak (Lestari, 2012). Mempertimbangkan dampak negatif yang ditimbulkan oleh stres pengasuhan khususnya kepada anak, maka penting dilakukan upaya untuk mencegah, mengurangi, atau mengelola stres pengasuhan. Salah satu caranya dengan mengetahui faktor-faktor yang berkontribusi dengan stres pengasuhan.

Faktor-faktor yang berkontribusi dengan stres pengasuhan adalah usia ibu. Menurut White dan Rogers (dalam Lestari, 2012) semakin tua dan matang usia ibu memulai pengasuhan, maka kepuasan pengasuhan semakin tinggi. Faktor lain yang turut mempengaruhi stres pengasuhan adalah pendidikan ibu. Menurut Nomaguchi dan Brown (2011) menemukan bahwa pendidikan tinggi ibu dapat membantu dalam mengatasi permasalahan dalam pengasuhan. Selain usia dan pendidikan ibu, faktor lain yang berkorelasi dan berperan terhadap stres pengasuhan yaitu kepribadian ibu (Mulsow dkk, 2002), penghasilan keluarga (Nomaguchi & House, 2013), dan *mindful parenting* (Bögels & Restifo, 2013). Pada penelitian ini, peneliti lebih berfokus pada *mindful parenting* sebagai hal yang diduga memiliki korelasi dengan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia 3-6 tahun di Indonesia.

Kemampuan untuk mengelola stres pengasuhan terkait dengan kemampuan individu dalam memahami serta berempati kepada anak, tidak bersikap reaktif terhadap anak dan tetap memiliki kesadaran secara penuh dalam menjalani perannya sebagai orangtua. Kemampuan individu tersebut masuk ke dalam konsep *mindful parenting*. Menurut Kabat-Zinn dan Kabat-Zinn (dalam McCaffrey, 2017), *mindful parenting* adalah memberikan perhatian kepada anak dan proses pengasuhan dengan cara menekankan pada adanya intensitas hubungan antara orangtua dan anak, fokus pada keadaan saat ini dan di sini, serta melakukan proses pengasuhan tanpa penghakiman. *Mindful parenting* tercermin dari cara orangtua membawa sikap belas kasih, penerimaan, dan interaksi yang baik antara orangtua dan anak (Bögels & Restifo, 2013; Coatsworth dkk., 2010; Kabat-Zinn dan Kabat-Zinn, 1997; dalam Geurtzen dkk, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Van der Oord, dkk (dalam Bögels & Restifo, 2013) mengenai *mindful parenting* terhadap

orangtua dengan anak yang memiliki gangguan ADHD menunjukkan bahwa *mindful parenting* secara signifikan dapat membuat orangtua lebih sadar secara penuh dan dapat mereduksi stres pengasuhan serta reaksi yang berlebihan di dalam pengasuhan. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan temuan Singh, dkk (2006; 2007; 2010) pada anak dengan autisme (2006), gangguan perkembangan (2007) dan ADHD (2010) yang menunjukkan bahwa setelah melakukan pelatihan *mindful parenting*, orangtua melaporkan peningkatan kepuasan dalam berinteraksi dengan anak dan juga peningkatan tingkat kebahagiaan ketika melakukan proses pengasuhan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Willinger, dkk (dalam Lestari, 2012) menemukan bahwa kombinasi empati, kedekatan, kehangatan emosional, afeksi di satu sisi, serta otonomi dan memperkenankan anak mandiri di sisi lain berkorelasi dengan rendahnya stres pengasuhan. Menurut Lestari (2012) *mindful parenting* berperan dalam membangkitkan kesiapan serta kesediaan untuk terus belajar menghadapi kesulitan-kesulitan yang muncul dalam melakukan tugas pengasuhan. Menurut McCaffrey (2017) terdapat dua dimensi yang dapat membangun *mindful parenting*, yaitu dimensi *mindful discipline* dan *being in the moment with the child*. Dimensi *mindful discipline* mencerminkan tentang penilaian individu mengenai kemampuannya dalam menghadapi proses pengasuhan, termasuk tidak reaktif dalam pengasuhan dan tetap sadar dalam pengasuhan serta fokus pada tujuan pengasuhan. Sedangkan dimensi *being in the moment with the child* berkaitan dengan anak dan perhatian yang terpusat kepada anak, pemahaman serta rasa empati kepada anak, dan penerimaan terhadap anak.

*Mindful parenting* berakar dari konsep *mindfulness*. Terdapat 2 sudut pandang untuk memahami *mindfulness* yaitu *state* dan *trait*. *State mindfulness* merupakan kondisi *mindfulness* yang diperoleh dari hasil meditasi. *Trait mindfulness* merupakan kondisi *mindfulness* yang diperoleh karena sifat bawaan yang terus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney dalam Kiken dkk, 2004). Setiap orang memiliki *state* dan *trait mindfulness* namun kemampuan individu bervariasi untuk dapat sadar secara

penuh pada masa sekarang dan saat ini, maka dengan adanya *state mindfulness* kondisi *trait mindfulness* dapat muncul dalam kehidupan sehari-hari (Brown & Ryan dalam Sudarsono & Suharsono, 2016). Pada penelitian ini, peneliti memfokuskan pada *trait mindfulness* karena *trait mindfulness* adalah kondisi *mindfulness* yang lebih sering muncul di kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan paparan di atas dan peneliti tinjau dari beberapa jurnal, penelitian mengenai *mindful parenting* dan stres pengasuhan masih terbatas pada orangtua yang memiliki anak autisme, ADHD, serta gangguan perkembangan saja. Padahal, berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan di atas, mengasuh anak yang tidak mengalami gangguan pun terdapat tantangan tersendiri terutama mengasuh anak usia 3-6 tahun. Selain itu, penelitian mengenai *mindful parenting* dan stres pengasuhan juga masih sangat jarang dilakukan di Indonesia. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara *mindful parenting* dengan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia 3-6 tahun.

## **I. 2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu :

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *mindful parenting* dengan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia 3-6 tahun?
2. Bagaimana pandangan Islam mengenai hubungan yang signifikan antara *mindful parenting* dengan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia 3-6 tahun?

## **I. 3. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Melihat hubungan antara *mindful parenting* dengan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia 3-6 tahun.
2. Melihat hubungan antara *mindful parenting* dengan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia 3-6 tahun berdasarkan sudut pandang Islam.

## **I. 4. Manfaat Penelitian**

### **I.4.1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur yang berkaitan dengan *mindful parenting* dan stres pengasuhan terutama untuk ibu yang memiliki anak usia 3-6 tahun. Diharapkan pula hasil penelitian ini dapat mendorong para peneliti lain untuk meneliti lebih jauh mengenai konsep *mindful parenting*.

### **I.4.2. Manfaat Praktis**

#### a. Bagi Ibu

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan tambahan informasi untuk ibu yang terlibat dalam pengasuhan agar dapat menerapkan konsep *mindful parenting* di dalam proses pengasuhan.

#### b. Bagi Praktisi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan acuan atau referensi bagi para psikolog, serta lembaga pemerhati anak untuk memberikan suatu program melalui konsep *mindful parenting* yang bertujuan agar ibu yang terlibat di dalam proses pengasuhan mengalami peningkatan kebahagiaan ketika menjalani proses pengasuhan.

## I. 5. Ringkasan Alur Pikir

