

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa anak-anak merupakan fase terpenting dalam siklus kehidupan manusia, di mana pada masa ini anak mengalami berbagai perubahan dalam perkembangannya yang akan mempengaruhi kehidupan di masa dewasa. Masa kanak-kanak awal ini disebut juga sebagai usia emas, lantaran di masa ini otak anak sangat aktif dalam belajar (Santrock, 2012). Anak-anak akan terus belajar seiring dengan tahapan perkembangan mulai dari masa anak-anak awal hingga masa anak-anak akhir. Anak-anak akan terus berkembang baik itu dari segi perkembangan fisik, perkembangan sensori, perkembangan kognitif, bahasa dan perkembangan komunikasi, perkembangan personal, sosial dan emosional (Meggitt, 2013). Pada masa perkembangan inilah anak mulai mengenal dan mempelajari banyak hal misalnya benar salah suatu hal, sebab akibat, mengenali diri sendiri, belajar bersosialisasi baik dengan orang tua, teman, maupun orang lain di lingkungan sekitarnya (Meggitt, 2013).

Rentang usia masa kanak-kanak awal dimulai dari usia dua hingga enam tahun (Hurlock, 1980). Hurlock menambahkan karakteristik anak pada usia ini cenderung dianggap sebagai usia yang sulit untuk diatur. Hal ini disebabkan anak-anak pada usia ini sedang dalam tahap perkembangan kepribadian yang umumnya menuntut kebebasan, yang ditunjukkan dengan perilaku bandel, keras kepala, tidak menurut dan melawan, sering marah tanpa alasan, serta ritme tidur yang tidak

teratur. Dalam ilmu psikologi anak-anak pada usia dua hingga enam tahun dikenal sebagai usia kelompok atau usia menjelajah. Anak-anak pada usia ini juga sudah mulai belajar nilai-nilai sosial di lingkungan sekitar sebagai bekal untuk kehidupan bersosialnya, di masa yang akan datang. Selain itu, anak-anak usia ini pun mengalami perkembangan utama berkisar di seputar penugasan dan pengendalian lingkungan. Di sisi lain, di masa kanak-kanak awal ini, anak-anak mulai mengalami perubahan perkembangan. Seiring dengan perubahan perkembangan kemampuan motorik, kognitif, bahasa, dan kemampuan sosial meningkat, anak-anak juga memiliki ketertarikan yang besar untuk belajar mengenali lingkungan sekitar, belajar memahami diri sendiri, serta belajar mengenali dan menunjukkan emosi, dan secara bertahap anak-anak mulai belajar untuk mengontrol emosi (Brooks, 2011).

Adanya perubahan perkembangan tersebut menuntut peran orang tua utamanya ibu untuk lebih aktif dalam mengasuh anak-anaknya. Hal ini disebabkan orang tua yang memiliki anak usia dua hingga enam tahun harus berhadapan dengan tugas baru dalam pengasuhan (Brooks, 2011) yang mencakup; (1) menjadi pengasuh yang peka dan responsif yang menjaga kelekatan rasa aman dengan anak, (2) membantu anak mempelajari aturan dan mengatur perilaku mereka, (3) membantu anak mengelola rasa frustrasi dan tantangan sehingga mereka bisa merasakan keberhasilan, (4) merangsang pertumbuhan dan kompetensi anak melalui buku dan aktivitas, (5) melatih anak ketika mereka memiliki kesulitan dalam aktivitas dan dengan orang lain, (6) memberikan pendampingan dan bimbingan dalam perbincangan dan permainan, serta (7) mendapatkan dan jika

tidak bersedia mengadvokasi layanan lingkungan bagi anak dan keluarga. Apalagi peran ibu sangat diperlukan selama proses perkembangan anak, karena ibu adalah orang yang lebih banyak menyertai anak-anaknya sejak seorang anak lahir hingga dewasa, sehingga ibu merupakan orang yang paling banyak memiliki peran dalam mendidik dan mengasuh dibandingkan dengan peran ayah (Gade, 2012).

Salah satu faktor penting yang mendukung keberhasilan sebuah proses pengasuhan adalah keluarga. Sebagai unit terkecil dalam masyarakat, bentuk dan corak keluarga ikut mewarnai masyarakat secara keseluruhan. Kehidupan keluarga menuntut adanya perencanaan, penataan, dan peningkatan, termasuk dalam pengasuhan terhadap anak. Secara naluriah seorang anak untuk pertama kalinya akan berhubungan dengan orang dewasa yang disebut sebagai orang tuanya, sehingga dapat dikatakan bahwa dalam kehidupan keluarga, orang tua adalah orang yang pertama kali bertanggung jawab penuh terhadap peletakan dasar-dasar pembentukan sikap, tingkah laku, watak, kepribadian, moral, dan pendidikan pada anak-anaknya yang memungkinkan mereka tumbuh sebagai generasi yang cerdas, kreatif, dan mandiri.

Perbedaan karakteristik antara seorang ayah dan ibu dalam pola pengasuhan anak menjadi salah satu faktor yang kemudian menimbulkan suatu anggapan di masyarakat bahwa seorang ibu yang dikatakan berhasil menjalankan peran dan fungsinya adalah yang mampu membesarkan, membimbing, dan mendidik anak-anaknya hingga berhasil dalam pendidikan di sekolahnya serta mendorong suaminya untuk mencapai kesuksesan. meskipun seorang ibu sukses dalam pekerjaannya, tetapi kurang berhasil atau gagal sebagai isteri dan ibu, maka

penilaian masyarakat terhadap dirinya akan berkurang. Akibatnya para wanita akan merasa kehilangan femininitasnya. Mereka juga merasa bahwa masyarakat akan menolaknya dalam lingkungan pergaulan sosial. Kehadiran anak merupakan periode kritis bagi orang tua, karena pekerjaan rumah tangga akan semakin bertambah, membutuhkan waktu dan perhatian untuk merawat anak, serta mengurangi waktu istirahat. Anak usia dini masih banyak memerlukan waktu, kasih sayang, perhatian, dan stimulasi untuk perkembangan mental serta ASI eksklusif yang seharusnya diberikan oleh ibu (Sari, dkk., 2015). Oleh karena itu, perlunya orang tua yang belum memiliki pemahaman tentang bagaimana mengasuh anak. Karena di dalam lingkungan keluarga inilah kepribadian anak akan dibentuk, sebab di dalam lingkungan keluarga anak dididik mulai dari lahir hingga dewasa (Nugrahani, 2015). Seorang anak dapat berkembang secara matang ketika dibesarkan dari lingkungan keluarga yang hangat, sehat secara mental, dan dapat terpenuhinya kebutuhan dasar anak dengan baik. Anak-anak pada umumnya membutuhkan perlindungan, rasa kasih sayang dan perhatian dari orang lain di sekitarnya utamanya orang tua (Yulianto, 2014).

Akan tetapi, di sisi lain praktik pengasuhan seringkali menjadi sumber stress tersendiri bagi orang tua khususnya ibu yang masih memiliki anak usia dini. Hurlock menambahkan karakteristik anak pada usia dini juga cenderung dianggap sebagai usia yang sulit untuk diatur. Hal ini disebabkan anak-anak pada usia ini sedang dalam tahap perkembangan kepribadian yang umumnya menuntut kebebasan, yang ditunjukkan dengan perilaku bandel, keras kepala, tidak menurut dan melawan, sering marah tanpa alasan, serta ritme tidur yang tidak teratur.

Keikutsertaan perempuan dalam bekerja di sektor publik menyebabkan perempuan memiliki peran ganda. Peran yang harus dijalankan perempuan bekerja adalah peran di sektor domestik (contoh: istri dan ibu), dan juga peran di sektor publik (contoh: karyawan). Peran ganda yang diemban dapat menjadi sumber stres. Salah satu dampak dari adanya peran ganda ini adalah kelelahan. Gangguan tidur dan kelelahan yang terjadi pada perempuan setelah memiliki anak merupakan sumber stres fisik dan psikologis yang dapat meningkatkan risiko stres pada ibu. Hal lain adalah orang tua tunggal (*single parent*) menurut Hurlock (1999), adalah orang tua yang telah menduda atau menjanda entah bapak atau ibu, mengasumsikan tanggung jawab untuk memelihara anak-anak setelah kematian pasangannya, perceraian atau kelahiran anak diluar nikah (Fatimah & Nurdin, 2015). Orang tua tunggal disini yang lebih sering ditemui adalah seorang ibu yang tanpa suami dan memiliki tanggungan sejumlah anak. Keluarga dengan ibu sebagai orang tua tunggal seringkali disebabkan oleh meninggalnya suami, perceraian, ibu yang tidak menikah dan remaja yang hamil di luar nikah (Aprilia, 2013).

Bagi seorang ibu, kehilangan suaminya merupakan tantangan yang amat berat. Hal tersebut dapat memberikan berbagai macam dampak entah itu fisik maupun psikologis bagi seorang ibu. Seorang *single parent* cenderung sibuk dengan pekerjaan kantor, sibuk mengurus anak, kurangnya waktu istirahat, sampai makanpun tidak teratur, dan hal tersebut sering kali terjadi pada *single parent* yang suaminya meninggal (Negeri, 2013). Selain dampak dari suami yang meninggal, penulis juga menemukan dampak yang lebih banyak dari sebuah perceraian. Hasil

penelitian Nair dan Murray (2005) menyebutkan bahwa ibu dari keluarga bercerai memiliki stress yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang tidak bercerai.

Setelah perceraian, ibu mengalami penyusutan sumber daya penting dalam melakukan fungsi pengasuhan, yaitu hilangnya dukungan psikologis dan ekonomi dari pasangan, perubahan status, peran, dan krisis identitas, dan gangguan emosi, kesepian, merasa tak berdaya, tak memiliki harapan, dan kehilangan rasa percaya diri (Kotwal & Prabhakar, 2009).

Fenomena hasil skrining menggunakan skala *Stress Parenting Index-Short Form* (SPI-SF) yang dilakukan di sekolah Taman PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini) Firdaus, kelurahan Tegal Gondo, Kecamatan Karang Ploso, Kabupaten Malang menunjukkan bahwa terdapat 12 ibu yang mengalami stres pengasuhan dari 19 orang tua yang mengisi skala SPI-SF. Hasil skrining menggunakan skala SPI-SF tersebut didukung dengan hasil *Focus Group Discussion* (FGD) pada 12 ibu yang mengalami stres pengasuhan, di mana pada hasil FGD menunjukkan bahwa ibu mengeluhkan hambatan dalam mengasuh anak yakni sulitnya memahami *mood* anak karena anak sulit untuk diminta belajar dan lebih suka bermain, anak sulit untuk mengikuti perintah orang tua karena anak cenderung aktif, serta anak yang lebih banyak mencari perhatian orang tua meskipun orang tua dalam keadaan lelah sehingga orang tua merasa jengkel. Adapun berdasarkan penelitian Sari, dkk (2015) juga ditemukan bahwa sebanyak 30% dari 120 ibu yang menjadi subjek dalam penelitian tersebut diketahui mengalami tingkat stress yang tinggi dalam mengasuh anak.

Adanya ketimpangan antara harapan orang tua serta perilaku anak yang dianggap tidak sesuai dengan kehendak orang tua sering membuat orang tua mengalami perasaan cemas dan tegang secara berlebihan khususnya terkait dengan peran orang tua serta interaksi orang tua dengan anak (Nugrahani, 2015) . Rasa cemas yang dialami oleh orang tua disebut sebagai *parenting stress*. *Parenting stress* atau stres pengasuhan muncul ketika orang tua mengalami hambatan dalam memenuhi tuntutan peran sebagai orang tua (Nugrahani, 2015). Stres pengasuhan dapat didefinisikan sebagai kecemasan dan ketegangan berlebih yang secara khusus terkait dengan peran orang tua dan interaksi orang tua-anak (Abidin dalam Ahern, 2004). Berry & Jones (1995) menyatakan bahwa ketika orangtua merasakan stress pengasuhan, mereka akan cenderung mudah tersinggung, tidak mendukung anak, dan hanya memberikan sedikit kasih sayang kepada anak. Mereka juga menjadi bersikap lebih kasar, kritis, dan kaku saat menghadapi anak (Berry & Jones, 1995). Selain itu menurut penelitian yang dilakukan oleh Belsky dan Webster Stratton dalam Bogels et al. (2010), bentuk perilaku yang ditunjukkan oleh orangtua ketika mengalami stress pengasuhan yaitu lebih banyak menolak, membatasi kegiatan anak, reaktif, serta menjadi kurang hangat terhadap anak-anak mereka.

Tanda-tanda yang muncul seperti halnya menurunnya hubungan yang hangat antara orang tua dan anak, cenderung meningkatnya penggunaan pendisiplinan yang keras terhadap anak, perilaku pengasuhan yang kurang konsisten, bahkan adakalanya orang tua menarik diri dari perannya dalam mengasuh anak. Adanya stres pengasuhan seperti yang dijelaskan di atas dapat

dilihat dari banyaknya kasus-kasus tindak kekerasan orang tua terhadap anak, seperti contoh yang terjadi pada 12 November 2017 di Kebon Jeruk, Jakarta Barat yakni seorang ibu menghukum anaknya hingga meninggal yang berusia 5 tahun lantaran kesal karena anaknya sering mengompol. Selain itu, ibu tersebut merasa kesal terhadap perilaku anaknya yang susah untuk diatur dan susah menurut (Adytia, 2017).

Penurunan kualitas pengasuhan ini pada akhirnya akan mempengaruhi masalah emosi dan perilaku anak yang meningkat, seperti anak berperilaku agresif, membangkang, mudah mengalami kecemasan, serta mudah mengalami perasaan sedih. Sejumlah penelitian juga menegaskan dampak dari adanya stres pengasuhan, seperti pada studi Frontini, dkk (2016) yang menjelaskan bahwa stres pengasuhan yang dialami oleh ibu dapat mempengaruhi kesehatan anak-anak. Ibu yang mengalami stres pengasuhan tinggi, cenderung kurang terlibat aktif pada kegiatan yang melibatkan fisik dengan anak-anaknya.

Stres pengasuhan didefinisikan sebagai pengalaman emosi negatif yang dirasakan oleh orangtua sebagai respon terhadap tuntutan untuk menjadi orangtua (Widarsson, Engström, Rosenblad, Kerstis, Edlund, & Lundberg, 2012). Kehadiran anak pertama merupakan periode kritis bagi orang tua karena pekerjaan rumah tangga akan semakin bertambah, membutuhkan waktu dan perhatian untuk merawat anak sehingga mengurangi waktu beristirahat (Duvall, 1971). Menurut Tackett (2007) gangguan tidur dan kelelahan yang terjadi pada perempuan setelah memiliki anak merupakan sumber stres fisik dan psikologis yang dapat meningkatkan stres pada ibu. 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).

Stres pengasuhan (Lestari, 2012) muncul disebabkan oleh beberapa faktor yakni yang pertama faktor yang berasal dari diri sendiri atau tingkatan individu, faktor ini dapat bersumber dari pribadi orang tua maupun anak. Kedua yakni faktor tingkatan keluarga, di mana masalah keluarga dan struktur keluarga dapat mendorong adanya stres pengasuhan. Faktor ketiga yakni dari tingkatan lingkungan, selain faktor penyebab stres pengasuhan, orang tua yang mengalami stres pengasuhan rentan terjadi menurunnya kualitas dan efektivitas perilaku pengasuhan (Lestari, 2012). Tanda-tanda yang muncul seperti halnya menurunnya hubungan yang hangat antara orang tua dan anak, cenderung meningkatnya penggunaan pendisiplinan yang keras terhadap anak, perilaku pengasuhan yang kurang konsisten, bahkan adakalanya orang tua menarik diri dari perannya dalam mengasuh anak. Penurunan kualitas pengasuhan ini pada akhirnya akan mempengaruhi problem emosi serta problem perilaku anak yang meningkat, seperti anak berperilaku agresi, membangkang, mudah mengalami kecemasan, serta mudah mengalami perasaan sedih (Lestari, 2016).

Untuk itu, mengingat pentingnya peran orang tua utamanya ibu dalam mengasuh anak, dan pengaruhnya dalam perkembangan anak, maka perlu dilakukan sebuah intervensi yang efektif untuk meningkatkan kemampuan ibu dalam mengasuh anak, mengubah sikap dan perilaku pada praktik pengasuhan,

dinamika keluarga, dan mengurangi permasalahan perilaku anak-anak. Mengembangkan kualitas pengasuhan, adanya penerimaan terhadap anak, pemahaman emosional serta lebih mendengarkan anak-anak dalam penerapan pola asuh, memiliki kontribusi dalam menurunkan tingkat stres, mereduksi sikap agresi dan meningkatkan sikap prososial pada anak (Duncan, dkk, 2009). Hal ini pun perlu dilakukan untuk menurunkan tingkat stres pengasuhan ibu agar tercipta pengasuhan yang baik. Mengingat ibu merupakan sosok yang umumnya paling dekat dan memiliki waktu luang paling banyak bersama anak dibandingkan dengan ayah. Tingkat stres pengasuhan yang tinggi dapat direduksi atau diturunkan dengan berbagai metode intervensi psikologi yang didesain dan diimplementasikan dengan baik sesuai dengan kasus yang akan ditangani, baik itu berupa intervensi klinis, intervensi kelompok, intervensi individu, maupun intervensi komunitas (Deater-Deckard, 2004).

Bentuk intervensi yang digunakan untuk menurunkan stres pengasuhan dapat mencakup beberapa hal yakni intervensi yang memberikan dukungan kognitif pada orang tua dalam mengatasi beban yang terkait dengan kondisi anak, intervensi dengan pemberdayaan dan pengembangan keterampilan dalam pengasuhan, intervensi ditargetkan dengan memberikan perlakuan untuk mengatasi simtom-simtom defisit, serta masalah perilaku yang disebabkan oleh kondisi anak, dan intervensi yang berfokus pada hubungan orang tua-anak (Golfenshtein, Srulovici, & Deatrck, 2016).

Intervensi yang dapat dilakukan untuk menangani stres pengasuhan, di antaranya adalah pelatihan *mindfulness* yang ditingkatkan dengan meditasi (Baer,

Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006; Falkenstrom, 2010), Praktik *mindfulness* dibagi menjadi dua kategori, yaitu praktik formal dan informal (Germer, Siegel, & Fulton, 2005; Shapiro & Carlson, 2009). Terdapat empat jenis terapi yang menerapkan konsep *mindfulness*, yaitu *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), *Dialectical Behavior Therapy* (DBT), dan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) (Germer et al., 2005). Intervensi dengan *mindfulness* berpengaruh terhadap kondisi emosi individu (Weinstein, Brown, & Ryan, 2009) yang merupakan indikator kondisi wellbeing (Bishop, 2002; Weinstein et al, 2009). *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dapat menurunkan kondisi stres dengan memodifikasi proses kognisi dan afeksi sehingga berpengaruh terhadap regulasi emosi, sensasi fisik, dan keyakinan diri individu (Kabat-Zinn, 2016). Penelitian yang terbukti memiliki keuntungan untuk mengatasi stres, kekambuhan depresi, gangguan kecemasan, gangguan makan dan kecanduan adalah *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT). Terapi ini merupakan kombinasi terapi kognitif dengan teknik meditasi dan pengembangan *mindfulness*, yang dikembangkan oleh Segal, Williams dan Teasdale (2000). Selain itu, program *mindfulness* juga dapat meningkatkan kemampuan mengatasi masalah sehari-hari yang berkaitan dengan ketidakbahagiaan hidup (Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004).

Kabat-Zinn (1994) menjelaskan bahwa *mindfulness* adalah suatu keadaan dimana individu dapat memberikan perhatian tanpa terganggu pada suatu periode waktu, dengan tidak memberikan penilaian terhadap keadaan fisik, kognitif, dan pengalaman psikologis yang sedang berlangsung. Dalam keadaan *mindful*, orang

tidak memberikan analisis kritis atau memberikan penilaian terhadap pengalaman yang dialami. *Mindfulness* berfokus pada perhatian yang berkesinambungan pada pengalaman yang mencakup peristiwa internal maupun eksternal (Brown & Ryan, 2003; Brown, Ryan, Creswell, 2007; Kabat-Zinn, 1990). Pada *mindfulness* terdapat proses pengamatan kembali yang merujuk pada kapasitas seseorang untuk mengambil jarak pada pikiran dan emosinya (Shapiro, Carlson, Austin, & Freedman, 2006).

Mindfulness adalah salah satu kecakapan yang diambil dari praktek meditasi Budha (Segall dalam Afandi 2009). Germer (2013) menyatakan bahwa *mindfulness* adalah kesadaran (*awareness*) dalam pengalaman kekinian (*present experience*) dengan penerimaan (*acceptance*). Tiga komponen tersebut dapat ditemukan di dalam literatur *mindfulness* psikoterapi dan penganut Budha. Menurut Gunaratama (dalam Jannah, 2017) *mindfulness* merupakan salah satu dari sekian banyak meditasi yang telah ada sejak ribuan tahun yang lalu. *Mindfulness* adalah suatu latihan agar biasa memfokuskan perhatian dan kesadaran terhadap pengalaman sekarang (sedang dialami) dengan tidak memberikan suatu kritikan (Salmon dalam Afandi 2012).

Germer (2013) menambahkan beberapa aspek yang menjadi perhatian dalam melakukan *mindfulness* yaitu *nonconceptual* yaitu latihan *mindfulness* dilakukan dengan kesadaran tanpa dipengaruhi proses berpikir, *present-centered* yaitu latihan *mindfulness* dilakukan dengan memfokuskan pada peristiwa kekinian, *non judgmental* yaitu latihan *mindfulness* diharapkan dapat munculnya suatu kebebasan. Kebebasan kesadaran tidak dapat muncul bila seseorang menginginkan

suatu pengalaman lain dari apa yang sebenarnya terjadi. *Intentional* yaitu *mindfulness* selalu melibatkan perhatian langsung (*direct attention*) karena dengan mengembalikan perhatian ke peristiwa kekinian memberikan *mindfulness* kemudahan untuk terus berlanjut, *participant observation* yaitu pengalaman latihan *mindfulness* bukan merupakan pengalaman yang objektif. *Nonverbal* yaitu pengalaman dalam *mindfulness* tidak bisa dijelaskan dengan kata-kata karena kesadaran hadir sebelum kata-kata itu muncul dalam pikiran, *liberting* setiap pengalaman kesadaran penuh membebaskan dari penderitaan.

Pelatihan *mindfulness* dapat mengatasi stres karena menggunakan serangkaian latihan yang didesain untuk melatih pikiran peserta agar dapat tetap fokus dan terbuka pada kondisi sehari-hari termasuk dalam kondisi penuh tekanan (Chielsa, Malinowski, 2001). Penelitian menyebutkan bahwa seseorang yang memperoleh skor tinggi pada *mindfulness* menunjukkan stres yang lebih rendah dan dapat melakukan penilaian emosi yang lebih baik (Keng, Smoski, Robbins, 2011). Penelitian dari Brown, Weinstein, Creswell 2012 menunjukkan bahwa individu dengan *mindfulness* yang tinggi menunjukkan respon kortisol yang lebih kecil pada saat menghadapi situasi yang penuh tekanan, dan juga menunjukkan kondisi emosi negatif yang lebih rendah. Berdasarkan hasil penelitian tersebut bahwa *mindfulness* dapat mengurangi stres dari situasi yang penuh tekanan.

Mindfulness telah terbukti dapat membantu mengatasi masalah kesehatan mental. Membawa *mindfulness* ke dalam pengasuhan (*parenting*) merupakan salah satu aplikasi dari *mindfulness*. *Mindful parenting* merupakan sebuah program yang merupakan adaptasi dari MBSR dan MBCT untuk ibu belajar menerapkan

ketrampilan untuk dirinya sendiri dan untuk pengalamannya dalam merawat anak (Bögels & Restifo, 2014). Pengasuhan dengan *mindful parenting* merupakan salah satu dari berbagai metode yang mulai banyak disarankan untuk dapat membangun hubungan antara orangtua dan anak yang aman (Kiong, 2015). Penggunaan metode *mindful parenting* ini juga terbukti dapat mengurangi stres, menurunkan agresi anak, meningkatkan perilaku prososial anak, meningkatkan kepuasan dalam pengasuhan, meningkatkan kualitas komunikasi verbal dan nonverbal antara orangtua dan anak, bahkan secara efektif mampu membantu orangtua dalam mengasuh anak yang mengalami autisme dan ADHD (Beer, dkk, 2013).

Konsep utama dalam *mindful parenting* yaitu (1) kesadaran yang lebih besar pada dunia, perasaan, dan kebutuhan anak yang unik; (2) kemampuan yang lebih besar untuk hadir dan mendengarkan dengan penuh perhatian; (3) menyadari dan menerima apapun di setiap saat, baik menyenangkan ataupun tidak menyenangkan; (4) menyadari impuls reaktif pada diri dan belajar untuk merespon secara tepat dengan kejujuran dan kebaikan hati (Bogels & Restifo, 2013). Orang tua yang mempraktikkan *mindful parenting* pada interaksinya dengan anak akan lebih tenang menghadapi perilaku negatif anak (Bogels, Lehtonen, & Restifo, 2010), lebih konsisten dan mempunyai tujuan serta nilai yang jelas dalam pengasuhan (Duncan et al, 2009). *Mindful parenting* juga meningkatkan interaksi positif antara orangtua dan anak, meningkatkan afek positif, dan menurunkan afek negatif, meningkatkan kepercayaan orangtua, dan meningkatkan kemampuan berbagi perasaan (Coatsworth, Duncan, Greenberg, & Nix, 2010; Duncan et al, 2009; Singh et al, 2007; Singh et al, 2009). Selain itu, *mindful parenting* dapat menjaga hubungan

emosi dan fisik antara orang tua dan anak (Almaier, & Maloney, 2007), meningkatkan fungsi orang tua dalam pengasuhan anak (Bogels et al., 2010), penerimaan positif (MacDonald et al., 2010), kepuasan orang tua (Singh, et al., 2007; Singh et al., 2009), dan kebahagiaan pengasuhan (Singh et al., 2009).

Nurhamidah & Sofia (2018) menyatakan program *Mindful Parenting* memberikan efek sementara pada stres pengasuhan orang tua yang memiliki anak dengan disabilitas ganda. Partisipan sebagai orang tua tunggal yang mengasuh anak dengan disabilitas ganda mengalami peningkatan keterampilan *mindful parenting* dan penurunan stres. Sejalan dengan pendapat ini, Lunsky, Robinson, Reid, & Palucka (2015) menyatakan intervensi berbasis *mindfulness* dapat menjadi salah satu cara bagi orang tua untuk mengelola stres dengan lebih baik. Melalui praktik *mindfulness*, orang tua dapat mengelola emosi diri dengan lebih efektif, lebih tenang, tidak *over-reactive*, menjadi lebih baik pada diri sendiri dan anak-anaknya (Bögels, 2010; Bögels & Restifo, 2014), serta lebih puas dengan pengasuhan yang dilakukan dan lebih banyak berinteraksi dengan anak (Singh, 2007). Salah satu intervensi berbasis *mindfulness* dalam konteks pengasuhan adalah *mindful parenting* (Bögels & Restifo, 2014), yang berfokus pada relasi orang tua-anak (Bazzano, 2013).

Pelatihan *mindful parenting* dalam penelitian sebelumnya menjelaskan orang tua yang mempraktikkan *mindful parenting* pada interaksinya dengan anak akan lebih tenang menghadapi perilaku negatif anak (Bogels, Lehtonen, & Restifo, 2010), lebih konsisten dan mempunyai tujuan serta nilai yang jelas dalam pengasuhan (Duncan et al, 2009). *Mindful parenting* juga meningkatkan interaksi

positif antara orang tua dan anak, meningkatkan afek positif, dan menurunkan afek negatif, meningkatkan kepercayaan orang tua, dan meningkatkan kemampuan berbagi perasaan (Coatsworth, Duncan, Greenberg, & Nix, 2010; Duncan et al, 2009; Singh et al, 2007; Singh et al, 2009) dan intervensi berbasis *mindfulness parenting* dapat menjadi salah satu cara bagi orang tua untuk mengelola stres dengan lebih baik Lunsky, Robinson, Reid, & Palucka (2015). Oleh karena itu, peneliti memilih *mindfulness parenting* sebagai intervensi yang tepat dalam upaya menurunkan stres pada ibu yang memiliki anak usia dini.

Orangtua yang mindful memiliki regulasi emosi yang lebih baik terhadap emosi yang muncul saat berinteraksi dengan anak-anak mereka sehingga dapat menangani stres pengasuhan dengan lebih baik (Medeiros, dkk., 2016). Ibu yang menerapkan mindful parenting mampu untuk mengenali tingkat stresnya yang meningkat sehingga memahami dengan begitu reaktivitas lebih meningkat dan mempengaruhi interaksinya dengan anak, hal ini membuat ibu menjadi lebih dapat mengatasi stres yang dialaminya. Dengan kemampuan tersebut, maka stres pengasuhan yang dialami oleh orangtua menjadi lebih minim (Gani & Kumalasari, 2019).

Melalui mindful parenting, orangtua akan memiliki kesadaran penuh dalam proses pengasuhan sehingga orangtua cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi dan kemampuan pemecahan masalah yang lebih baik melalui mendengarkan, meningkatkan kesadaran reaksi internal, dan merespon dengan lebih baik serta tenang ketika dihadapkan pada situasi emosional (McCaffrey, dkk., 2016). Ibu juga akan melakukan penerapan pengasuhan yang lebih konsisten dan berfokus pada

tujuan, menjadi lebih pemaaf, lebih hangat dan responsif kepada anak mereka (Bogels, dkk., 2013). Pernyataan tersebut didukung oleh Kabat-Zinn dalam Maharani (2016) mengatakan bahwa melalui *mindfulness*, kondisi stres yang seringkali dianggap menekan akan mampu dilihat dan dimaknai secara berbeda. Individu tidak lagi merasa terancam dengan sumber stres melainkan memiliki kejernihan berpikir untuk merespon stres tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait pelatihan *mindful parenting* terhadap ibu dari anak usia dini yang mengalami *stress parenting*. Penelitian ini penting untuk dilakukan sebab ibu yang memiliki anak usia dini memerlukan penanganan dari stres pengasuhan yang dihadapi. Dengan demikian penelitian ini diharapkan dapat diimplementasikan sebagai salah satu upaya penanganan yang dapat digunakan dalam menurunkan tingkat stres pengasuhan pada ibu dari anak usia dini.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan *mindful parenting* terhadap tingkat stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia dini.

C. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti diharapkan dapat memberikan manfaat dan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan maupun bagi masyarakat pada umumnya. Adapun manfaat tersebut adalah:

1. Manfaat teoritis.

Hasil penelitian ini akan memberikan sumbangan terhadap ilmu psikologi terutama konsentrasi Psikologi Klinis dan Perkembangan mengenai pengaruh efektivitas pelatihan *Mindful Parenting* terhadap penurunan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia dini.

2. Manfaat praktis.

Memberikan masukan bagi masyarakat pada umumnya serta khususnya orang tua, bahwa pemberian pelatihan *Mindfulness* dapat menurunkan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia dini. Adapun jika hipotesis penelitian ini terbukti, bahwa pelatihan *mindful parenting* dapat efektif digunakan sebagai sarana menurunkan *stress parenting* pada ibu yang memiliki anak usia dini.