

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pada dasarnya, kebahagiaan merupakan capaian dari tujuan hidup seorang individu. Bahkan bukan hanya kebahagiaan, namun juga kesejahteraan, kepuasan, serta hal-hal positif lainnya. Kebahagiaan itu sendiri didapatkan dari berbagai macam hal dan kegiatan yang bersifat subjektif. Dalam pasangan suami istri, lahirnya seorang anak juga merupakan sebuah kebahagiaan yang dialami oleh sebuah keluarga. Menurut Kloep, Hendry, Taylor, Hamilton, dan Stuart (2016) bahwa orang tua memiliki pengaruh yang kuat sebagai panutan dalam memberi contoh pada anak-anak. Peran orang tua dalam mengasuh anak normal juga memiliki tantangan dan hambatan tersendiri, seperti kesulitan untuk mengontrol emosi ketika anak sedang tantrum atau menginginkan sesuatu namun dengan keadaan menangis dan tidak bisa diam. Anak pun juga tidak semua lahir dengan kondisi normal seperti yg orang tua harapkan.

Penelitian dari Golan (2015) menunjukkan bahwa hubungan yang terjalin antara orang tua dan anak berkebutuhan khusus pada beberapa kasus terdapat ketidakharmonisan. Menurut Kahneman dan Krueger (2006) bahwa kesejahteraan subjektif yang dialami oleh orang tua dapat dipengaruhi oleh bagaimana keadaan keluarga tersebut. Orang tua yang memiliki kesejahteraan subjektif yang baik akan merasakan kebahagiaan dan kepuasan terhadap kehidupan yang dijalannya. Hasil penelitian Putri dan Budisetyani (2020) bahwa reaksi psikologis yang ditunjukkan orang tua saat mengetahui anak

mengalami gangguan psikologis adalah munculnya emosi negatif seperti sedih, kecewa, marah, bingung, dan tidak menyangka, selain itu beberapa orang tua juga cenderung menyalahkan Tuhan atas keadaan yang terjadi. Hal tersebut menunjukkan adanya afek negatif yang menimbulkan ketidaksejahteraan pada orang tua itu sendiri.

Selaras dengan hasil penelitian Gilson, Davis, dkk (2017) orang tua lebih mengutamakan kesehatan dan dukungan untuk anak dibandingkan harus mempedulikan kesejahteraan dari orang tua itu sendiri. Menurut hasil penelitian Maysa dan Khairiyah (2019) jika orang tua dengan anak berkebutuhan khusus memiliki tingkat stress dan emosi negatif yang tinggi maka akan berpengaruh pada perilaku pengasuhan dan perkembangan anak. Dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan subjektif dari orang tua tersebut cukup rendah. Selain itu, orang tua juga mengakui gejala psikologis lainnya yang dialami yaitu sering merasa kelelahan, mengalami kesulitan tidur tiap malam dan kurangnya waktu untuk beristirahat (Nurinawati, Purba, dan Qodariah, 2021). Daulay (2020) menjelaskan bahwa beberapa hasil penelitian membuktikan bahwa orang tua dengan anak berkebutuhan khusus *neurodevelopmental disorder* sama-sama mengalami rendahnya kesejahteraan subjektif terutama stress pengasuhan.

Neurodevelopmental disorder (NDD) menurut DSM-V adalah gangguan perkembangan syaraf yang didalamnya meliputi ADHD, autisme, epilepsi, retardasi mental, *cerebral palsy*, dan kelainan berbicara, penglihatan dan pendengaran. Pada DSM-V juga dijelaskan bahwa *neurodevelopmental disorder* sering ditemui pada awal perkembangan anak sebelum memasuki

sekolah. *Neurodevelopmental disorder* juga ditandai dengan menurunnya gangguan fungsi pribadi, sosial, akademik, dan juga pekerjaan. *Neurodevelopmental disorder* juga sering terjadi bersamaan dengan gangguan autisme dan juga ADHD.

Pada hasil penelitian Setiawan (2014) masih terdapat orang tua yang salah dalam menyesuaikan pengasuhan pada anak, seperti menegur dengan kekerasan fisik dan bertindak tanpa berfikir terlebih dahulu. Hal tersebut ditandai dengan beban fisik dan mental serta emosional pada orang tua yang mempengaruhi kebahagiaan dan juga kenyamanan saat berinteraksi dengan anak. Disebutkan juga bahwa orang tua memerlukan tenaga profesional untuk mengontrol mental dan emosionalnya agar dapat memberikan perlakuan yang baik untuk anaknya. Menurut hasil penelitian Ng, S (2012) bahwa orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus lebih sering mengalami kecemasan yang tinggi daripada orang tua dengan anak yang normal. Selain memiliki kecemasan yang tinggi, juga di tambah dengan kemampuan kontrol pengasuhan yang rendah. Seorang ibu maupun ayah dari anak yang berkebutuhan khusus memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang berada di bawah rata-rata dibandingkan dengan orang tua yang memiliki anak normal (Werner & Shulman, 2013).

Pada penelitian Gilson dan Davis (2017) orang tua memiliki pendapat bahwa antara ayah dan ibu dapat saling memberikan apresiasi dan menyampaikan keluhan satu sama lain untuk memvalidasi perasaan yang dirasakan saat mengasuh anak, sehingga dapat terciptanya kesejahteraan pada

orang tua. Hasil penelitian Mangunsong dan Wahyuni (2018) menjelaskan bahwa peran yang paling utama dalam mendidik anak berkebutuhan khusus adalah orang tua dan juga keluarganya. Menurut Kloep, Hendry, Taylor, Hamilton, dan Stuart (2016) pola asuh yang diberikan oleh orang tua kepada anak juga menentukan bagaimana anak tersebut dapat berkembang. Selain itu, menurut Daulay (2020) semakin tingginya tingkat pengasuhan positif atau *mindful parenting* dari orang tua terhadap anak, maka semakin optimal juga tumbuh kembang anak, terlebih lagi anak berkebutuhan khusus yang lebih membutuhkan pengasuhan optimal.

Istilah kesejahteraan subjektif menurut Carr (2004) adalah sebuah kondisi psikologis positif yang berorientasi pada tingginya tingkat kepuasan hidup, afeksi positif yang tinggi, serta rendahnya tingkat afeksi negatif. Menurut Diener dan Scollon (2003) juga menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif dapat berupa kesenangan, kepuasan hidup, emosi positif, kehidupan yang bermakna, dan perasaan puas terhadap suatu hal. Diener dan Scollon (2003) juga mengungkapkan ada dua aspek utama dalam kesejahteraan subjektif, yaitu kepuasan hidup dan afek (perasaan positif dan perasaan negatif).

Menurut hasil penelitian Edyta dan Damayanti (2016) mengenai resiliensi terhadap orang tua yang memiliki anak autisme, bahwa hasil penelitiannya membuktikan bahwa masing-masing orang tua memiliki dinamika tersendiri terhadap pengendalian emosi, pengendalian dorongan, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan peningkatan afek positif. Berdasarkan survei Badan Pusat Statistik (BPS) indeks kebahagiaan di

Indonesia pada tahun 2021 menunjukkan presentase 71,49%. Selain itu, untuk indeks kebahagiaan penduduk yang sudah menikah 71,09% lebih rendah dibandingkan penduduk yang belum menikah dengan 71,53%. Sehingga, dapat disimpulkan dari data tersebut bahwa kesejahteraan penduduk yang sudah menikah lebih rendah daripada penduduk yang belum menikah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 orang tua yang dilakukan penulis pada tanggal 18 Oktober 2021. Pertanyaan wawancara disusun berdasarkan aspek kesejahteraan subjektif menurut Diener dan Scollon (2003), terdapat dua aspek utama dalam kesejahteraan subjektif, yaitu kepuasan hidup dan afek (perasaan positif dan perasaan negatif). Kesimpulan dari wawancara tersebut menunjukkan 3 dari 5 orang yang diwawancarai pernah merasakan gejala-gejala dari rendahnya kesejahteraan subjektif yang dimulai dari aspek afek negatif dimana ketiga orang tua merasa ketidakadilan antara hidup yang dia rasakan dengan kehidupan keluarga normal lainnya, selain itu orang tua tersebut terkadang juga kurang dapat mengontrol suasana hati atau mood yang dialami setiap harinya saat dalam proses pengasuhan. Pada aspek kepuasan hidup orang tua juga belum merasakan kepuasan hidup yang sesungguhnya karena harapan keluarga yang ia impikan tidak sesuai dengan garis hidup yang subjek jalani. Sedangkan pada afek positif, orang tua selalu berusaha memberikan semangat kepada anak agar selalu termotivasi dan berusaha memberikan pengalaman yang menyenangkan. Hal itu menunjukkan bahwa orang tua memiliki afek negatif

yang tinggi daripada afek positif sehingga berpengaruh pada rendahnya kesejahteraan subjektif orang tua.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif adalah faktor demografis. Pengaruh dari faktor demografis terhadap kesejahteraan subjektif seperti pendapatan, pengangguran, status pernikahan, usia dan jenis kelamin, pendidikan, ada tidaknya anak, hubungan sosial, dukungan sosial, pengaruh masyarakat atau budaya, proses kognitif, dan tujuan. c

Menurut Kabat-Zinn dan Kabat-Zinn (2014) *mindful parenting* merupakan sebuah tindakan pengasuhan dari orang tua yang berjalan secara terus-menerus dan memiliki tujuan untuk meningkatkan kesadaran serta kemampuan orang tua untuk hadir dan bersikap bijaksana terhadap anak. Sedangkan menurut Kiong (2015), menerapkan *mindful parenting* dapat membangun hubungan yang positif antara orang tua dengan anak yang aman. Menurut hasil penelitian Gani dan Kumalasari (2019) orang tua yang *mindful* dapat mengendalikan reaksi-reaksi yang dimunculkan oleh anak sehingga orang tua dapat terfokus pada pengasuhan yang efektif dan dapat mengurangi stress terhadap pengasuhan.

Kabat-Zinn dan Kabat-Zinn (2014) memaparkan bahwa terdapat tiga elemen dari *mindful parenting*, yakni pengendalian (*sovereignty*), empati (*empathy*), dan penerimaan (*acceptance*). Menurut Daulay (2020) empati dapat membuat orang tua memiliki hubungan komunikasi yang baik dengan anak, saling membantu satu sama lain saat membutuhkan bantuan. Pengaruh positif

dari tingkat *mindful parenting* yang di dapatkan orang tua secara tidak langsung juga dapat meningkatkannya kesejahteraan subjektif orang tua itu sendiri.

Tingkat *mindful parenting* yang tinggi dapat menambah kesejahteraan subjektif dari orang tua. Rendah dan tingginya *mindful parenting* pada orang tua dapat memberikan dampak positif dan negatif pada orang tua itu sendiri. Dampak positif jika *mindful parenting* tinggi, maka akan menunjang kesejahteraan subjektif yang tinggi pula, meningkatkan kepuasan hidup dan pengalaman afek positif, dan menurunkan pengalaman afek negatif. Dampak negatifnya meliputi rendahnya afek positif yang dialami oleh orang tua dan meningkatnya afek negatif, serta rendahnya akan kepuasan hidup.

Berdasarkan beberapa penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingginya tingkat *mindful parenting* memungkinkan orang tua untuk lebih optimal mendampingi aktivitas anak, yang nantinya dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif pada orang tua itu sendiri (Irzalinda, Puspitawati, dan Muflikhati, 2014). Jika anak merasakan kesejahteraan yang cukup dari orang tua, maka begitu pun orang tua juga akan mendapatkan kesejahteraan yang serupa dirasakan dengan sang anak. Berdasarkan pada latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dipaparkan di atas maka dapat di rumuskan masalah yaitu bagaimana hubungan antara *mindful parenting* dengan kesejahteraan subjektif pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus dengan *neurodevelopmental disorder* ?

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *mindful parenting* dengan kesejahteraan subjektif pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan mengenai *mindful parenting* serta kesejahteraan subjektif pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus terutama dengan gangguan *Neurodevelopmental Disorder*. Penelitian yang dilakukan ini juga akan memberikan sumbangan pengetahuan bagi ilmu psikologi terutama dalam memahami tingkat *mindful parenting* orangtua dalam hubungannya dengan kesejahteraan subjektif. Selain itu, penelitian ini juga dapat digunakan sebagai sumber acuan bagi peneliti-peneliti selanjutnya, terutama dalam bidang sosial dan klinis.

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis pada penelitian ini adalah sebagai sumber referensi untuk penelitian selanjutnya serta memberikan sumbangan pemikiran mengenai hubungan antara *mindful parenting* dengan kesejahteraan subjektif pada orang tua dengan anak *neurodevelopmental disorder*.