

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Memiliki anak merupakan sebuah anugerah yang indah bagi mereka yang menantikan seorang buah hati. Namun dalam mengasuh anak tentu ada hal-hal yang harus dipenuhi dalam mengasuhnya. Mengasuh anak juga merupakan suatu pengalaman hidup yang berarti dan dapat dirasakan oleh seorang perempuan yang sudah menjadi ibu. Seorang ibu merupakan awal bagi anak untuk bersosialisasi sejak dilahirkan, menjadi tempat bersandar, dan bahkan menjadi pusat pendidikan dan panutan anak, sehingga hal itu membuat seorang ibu mempunyai posisi yang penting dalam mengasuh dan mendidik anak (Palupi, 2021). Dalam pengasuhan tentu memiliki banyak tantangan, seiring berjalannya waktu dan bertambahnya umur seorang anak maka tantangan pengasuhan pun akan semakin besar, salah satu tahapan usia dalam tahap perkembangan adalah fase *middle childhood* dimana anak-anak sedang duduk di bangku sekolah dasar (Srifianti, 2020).

Tantangan dalam pengasuhan anak yang berada dalam fase *middle childhood* menjadi semakin besar ketika pada awal tahun 2020, dunia dilanda oleh pandemi Covid-19 yang mempengaruhi berbagai sektor (Hanifa dkk, 2021). Pemerintah Indonesia mengeluarkan beberapa kebijakan terkait pandemi, salah satunya adalah keputusan dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) yang mengeluarkan kebijakan untuk melarang pertemuan tatap muka di sekolah, sehingga seluruh kegiatan pembelajaran dilakukan secara daring tak terkecuali

sekolah dasar (Kemendikbud, 2020). Kebijakan tersebut membuat tuntutan orangtua menjadi bertambah karena para orangtua khususnya ibu harus menjalani perannya sebagai ibu sekaligus pendidik untuk anak-anak dimana ibu harus menemani anak dalam proses pembelajaran, memperhatikan setiap tugas-tugas yang diberikan dalam pembelajaran daring (Wahib, 2021).

Fase *middle childhood* merupakan masa yang sering dilupakan dalam pengasuhan, karena para orangtua lebih berfokus pada fase usia dini dan remaja dan merupakan masa transisi pada anak-anak yang bergantung pada orang dewasa menjadi individu muda yang berperan aktif di keluarga dan komunitas (Mah & Ford-Jones, 2012). *Middle childhood* merupakan salah satu fase penting perkembangan manusia, yang berumur antara 6-11 tahun dan biasanya anak-anak sudah duduk di bangku Sekolah Dasar (DelGiudice, 2018). Santrock (2012) dalam teori perkembangannya, menggabungkan masa *middle childhood* dengan masa *late childhood* yaitu individu yang berusia 6-12 tahun. Pada usia *middle childhood* jika ditinjau dari tahap perkembangan kognitif anak menurut Piaget (dalam Marinda, 2020) maka terdapat dua tahap yaitu tahap praoperasional dan tahap operasional konkret. Hal itu berarti bahwa pada usia *middle childhood* akan terdapat peralihan tahap perkembangan kognitif dimana anak yang pada tahap praoperasional (2-7 tahun) memiliki pemikiran yang tidak sistematis, tidak konsisten, juga tidak logis (Marinda, 2020) akan beralih ke tahap operasional konkret (7-11 tahun) yang merupakan kondisi anak sudah dapat menggunakan akal sehatnya untuk berfikir lebih logis terhadap sesuatu yang nyata (Bujuri, 2018). Sedangkan untuk usia *middle* dan *late childhood* yang dikemukakan Santrock (2012) yaitu 6-12 tahun

menurut perkembangan kognitif Piaget (dalam Kurniawati dkk, 2019) anak yang berada pada tahap operasional konkret (7-11) tahun dan akan memasuki tahap operasional formal (>11 tahun) dimana anak akan dapat berpikir secara logis mengenai masalah abstrak dan dapat menguji pemikiran secara sistematis juga memperhatikan masalah masa depan dan ideologis (Alfredo, 2016).

Saat memasuki *middle childhood* tentu saja semakin banyak tuntutan pengasuhan yang harus dipenuhi oleh seorang ibu (Gani dan Kumalasari, 2019). Pada saat memasuki *middle childhood* anak akan mulai untuk berhitung dan membaca, maka dari itulah motivasi dan dukungan orangtua bagi anak merupakan indikator yang penting bagi anak untuk berhasil (Ramdan & Fauziah, 2019). Bornstein (dalam Srifianti, 2020) mengungkapkan bahwa pada tahap ini, anak berada di usia *middle childhood* sehingga beban dan tanggung jawab orang tua bertambah, hal ini dikarenakan oleh jejaring sosial anak yang semakin berkembang dengan signifikan

Tuntutan pada anak di masa *middle childhood* adalah anak-anak tidak hanya belajar dan bermain, namun juga pada masa ini anak-anak diharapkan sudah mulai untuk membantu hal-hal dalam rumah tangga seperti menjaga adik, mengambil makanan dan minuman, merawat binatang, dan juga membantu orang dewasa untuk menyiapkan makanan (DelGiudice, 2018). Banyaknya ekspektasi yang dimiliki oleh ibu maka anak akan berusaha untuk memenuhi ekspektasi tersebut dan jika anak tidak berhasil memenuhi ekspektasi maka ibu pun harus melakukan sesuatu agar anaknya dapat memenuhi harapan, terutama dibidang akademik. (Gani dan Kumalasari, 2019). Banyaknya tuntutan pengasuhan dan juga ekspektasi tersebut

jika tidak mampu diatasi oleh ibu maka akan menjadi suatu beban yang akan dirasakan sehingga keadaan tersebut dapat menjadi sebuah tekanan yang dapat menjadi stres pada ibu (Apreviadizy dan Puspitacandri, 2014). Hal tersebut juga didukung oleh Deater-Deckard (dalam Kumalasari dan Gani, 2020) yang menyatakan bahwa ketika tuntutan peran tidak dipenuhi dan tidak ada sumber daya bagi para ibu untuk menjadi ibu yang baik maka tuntutan dalam pengasuhan tersebut dapat terjadi stres pengasuhan.

Stres merupakan salah satu aspek yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan seorang manusia yang dapat mempengaruhi seseorang dengan cara yang berbeda-beda (Dardas dan Ahmad, 2014). Stres yang terjadi dalam proses pengasuhan disebut *parenting stress* atau stres pengasuhan (Lestari dan Widyawati, 2016). Widarsson dkk (2012) mendefinisikan stres pengasuhan sebagai suatu pengalaman emosi negatif yang dirasakan oleh orang tua sebagai respon terhadap tuntutan sebagai orangtua.

Menurut Berry dan Jones (1995) stres pengasuhan memiliki dua dimensi yaitu yang pertama adalah kesenangan, dimensi ini menunjukkan hal-hal positif atau kesenangan orang tua dalam proses pengasuhan seperti cinta, sukacita, kebahagiaan, dan kesenangan. Selain itu juga orang tua memiliki rasa untuk meningkatkan dan membangun diri. Dimensi yang kedua adalah tekanan yang menunjukkan komponen negatif dalam proses pengasuhan yang berasal dari tuntutan sumber daya seperti waktu, energi, uang, dan lainnya.

Dilansir oleh Solopos (2021) tingkat stres ibu di Indonesia naik 95% selama pandemi Covid-19 atau pada tahun 2020 sampai 2021. Artikel tersebut didukung juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Palupi (2021) mengenai tingkat stres ibu dalam mendampingi siswa-siswi Sekolah Dasar selama belajar di rumah pada masa pandemi Covid-19 diperoleh informasi bahwa 7,86% ibu mengalami stress dengan tingkat yang sangat rendah, 51,69% ibu mengalami stress dengan tingkat yang rendah, 30,34% ibu mengalami stress dengan tingkat yang sedang, 39,33% ibu mengalami stress dengan tingkat yang tinggi, dan 2,25% ibu mengalami stress dengan tingkat yang sangat tinggi.

Menurut hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di SD Negeri Kowangbinangun sejak Agustus-Oktober 2021, peneliti menemukan banyak ibu para siswa yang mengeluh kepada para wali kelas. Keluhan tersebut berupa para ibu yang tidak memiliki pengetahuan untuk membantu anak dalam pelajaran sekolah. Selain itu permasalahan dalam keluarga juga menjadi hal yang memberatkan bagi ibu dalam mengasuh anak. Permasalahan di keluarga tersebut berupa ibu harus bekerja sambil mengasuh anak dan merasa terjebak dengan situasi tersebut sehingga mau tidak mau harus dilakukan. Permasalahan lainnya yang dikeluhkan orang tua adalah anak yang susah diatur sehingga membuat ibu merasa lelah. Tak jarang juga para ibu menggunakan nada yang tinggi untuk berbicara dengan anaknya, dan jika anak tersebut menangis maka ibu dari anak tersebut akan semakin menyalahkan sang anak.

Selain itu, terdapat juga para ibu yang memiliki hubungan dengan baik dengan anak. Hal tersebut terlihat ketika ada seorang ibu yang menjemput anaknya

dengan kebahagiaan pada wajahnya karena sang anak memenangkan suatu lomba, membuat ibu memeluk dan mencium sang anak. Tak jarang juga momen seperti itu dilihat oleh peneliti. Berdasarkan observasi ini peneliti menemukan keselarasan dengan aspek-aspek stres pengasuhan yang dikemukakan oleh Berry dan Jones (1995) yaitu kesenangan yang dapat dilihat ketika ibu menunjukkan hal-hal positif dalam pengasuhan dan tekanan yang dapat dilihat melalui hal-hal negatif yang dirasakan oleh ibu dikarenakan oleh tuntutan pengasuhan seperti penjelasan observasi oleh peneliti. .

Sudah menjadi tugas dari orang tua untuk memenuhi tuntutan pengasuhan anak sesuai dengan tahap perkembangan. Pada tahap Sekolah Dasar anak yang seharusnya sudah mulai mengembangkan jejaring sosial (Bornstein dalam Srifianti, 2020) dan juga pada masa ini anak-anak diharapkan untuk berprestasi dalam bidang akademik. Ketidakmampuan ibu untuk memenuhi harapan dan tuntutan pengasuhan dapat menjadi sebuah tekanan yang mengakibatkan stres pengasuhan. Maka dari itu diharapkan orang tua khususnya ibu dapat memenuhi harapan dan tuntutan pengasuhan.

Tingginya skor dari stres pada ibu akan berdampak pada keseluruhan sistem dari keluarga, dan jika stres pengasuhan tidak segera teratasi akan berdampak buruk bagi orangtua maupun sang anak (Gani & Kumalasari, 2019). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Neece, dkk (2012) menemukan bahwa permasalahan perilaku pada anak memiliki hubungan dengan stres pengasuhan yang dialami ibu. Berbagai dampak dari stres pengasuhan yaitu orang tua menolak, lebih mengontrol, dan kurang hangat tersebut terjadi dalam proses pengasuhan anak yang berada di

usia *middle childhood* atau Sekolah Dasar tentu sangat disayangkan. Hal tersebut didukung oleh pernyataan DelGiudice (2018) bahwa masa *middle childhood* merupakan salah satu fase penting perkembangan manusia.

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres pengasuhan menurut Johnston dkk (2003) yaitu masalah perilaku anak, intelegensi anak, usia anak, kohesi keluarga, pendapatan keluarga, dan kesejahteraan psikologis ibu, dan untuk mencapai kesejahteraan psikologis maka para ibu harus dapat mengontrol dan mengelola tekanan atau masalah yang dihadapi sehingga tidak menjadi stres (Apreviadizy & Puspitacandri, 2014). Siegel dan Hartzell (dalam Kumalasari dan Fourianalistryawati, 2020) menyampaikan bahwa untuk mengurangi terjadinya stres pengasuhan maka diperlukan kemampuan orang tua untuk memberikan perhatian yang penuh dalam mengasuh. Perhatian yang penuh dalam mengasuh yang dimaksud adalah pengasuhan yang diberikan secara khusus dengan meningkatkan intensitas hubungan orang tua dan anak, fokus pada keadaan saat ini, dan tanpa memberikan penilaian (Kumalasari dan Gani, 2019). Proses memberikan perhatian yang penuh kepada anak disebut dengan *mindful parenting* (Lestari dalam Kumalasari dan Fourianalistryawati, 2020).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa Skor *mindful parenting* yang tinggi memiliki hubungan dengan penurunan dari psikopatologi anak muda, berkurangnya disfungsi pengasuhan, dan juga stres pada orangtua (Dodsworth, 2018). Selanjutnya ditemukan bahwa adanya korelasi antara kombinasi empati, kedekatan, kematangan emosi, dan afeksi di satu sisi, serta otonomi dan memperkenalkan anak mandiri dengan rendahnya stres pengasuhan (McCaffrey

dkk, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Gani dan Kumalasari (2019) pada ibu anak usia Sekolah Dasar di Jakarta didapati bahwa ketika ibu mengaplikasikan *mindful parenting* maka semakin rendah stres pengasuhan yang dialami dari ibu anak sekolah dasar.

Mindful parenting merupakan hal yang mendasar bagi orangtua dalam melakukan interaksi dengan anak (Mubarok, 2016). Menurut Kabat-Zinn (dalam Gani & Kumalasari, 2019) *mindful parenting* merupakan pemberian perhatian kepada anak dalam pengasuhan yang diberikan secara khusus dengan meningkatkan intensitas hubungan orangtua dan anak, fokus pada keadaan saat ini, dan tidak memberikan penilaian.

Mindful parenting memiliki dua dimensi menurut McCaffrey, Reitman, dan Black (2016). Dimensi pertama adalah *mindful discipline* yang berfokus pada orangtua yang merefleksikan ciri pengasuhan yang tidak reaktif, kesadaran akan pengasuhan, serta pengasuhan yang memiliki fokus pada tujuan pengasuhan yang sudah ditetapkan. Sedangkan dimensi kedua adalah *being in the moment with child* yang berfokus pada anak dengan memberikan perhatian akan momen yang terjadi pada saat ini, pemahaman empati serta penerimaan terhadap anak.

Gani dan Kumalasari (2019) juga mengemukakan bahwa ibu perlu untuk hadir sepenuhnya saat melakukan tugas-tugas dalam pengasuhan dengan menerima, mendampingi, mengajari, dan menikmati peran juga tugas sebagai ibu. Dapat juga diartikan bahwa seorang ibu yang dapat memenuhi elemen-elemen *mindful parenting* tersebut, maka ibu akan dapat melakukan tugas pengasuhan

dengan baik. Hal tersebut didukung oleh Bögels dkk (2010) bahwa orang tua yang *mindful* dapat menangani stres pengasuhan dengan lebih baik.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti memprediksikan bahwa *mindful parenting* berperan penting dalam rendahnya stres pengasuhan ibu. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai apakah ada hubungan antara *mindful parenting* dengan stres pengasuhan ibu dari anak usia *middle childhood*?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *mindful parenting* dengan stres pengasuhan ibu anak usia *middle childhood*.

2. Manfaat Penelitian

- a. Manfaat secara teoritis adalah memberikan kontribusi bagi pengembangan psikologi pada umumnya dan psikologi klinis khususnya tentang hubungan *mindful parenting* dengan stres pengasuhan pada ibu.
- b. Manfaat praktisnya adalah memberikan masukan kepada orang tua untuk mengaplikasikan *mindful parenting* sebagai pola asuh sehingga dapat menurunkan tingkat stres pengasuhan jika terdapat hubungan antara *mindful parenting* dan stres pengasuhan ibu anak usia *middle childhood*.