

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Tuntutan mengasuh anak kecil menciptakan stres yang signifikan bagi hampir semua orang tua disuatu waktu atau waktu yang lain, dimana perilaku anak bisa membuat para orang tua frustrasi dan jengkel (Williford dkk., 2007; Crnic & Greenberg, 1990). Terlebih lagi bagi figur seorang ibu. Hal ini dikarenakan figur seorang ibu memiliki tanggungjawab yang besar dalam rumah tangganya, baik pada suami maupun anak-anaknya. Dimana peran yang dijalankan tidak hanya disatu waktu saja tetapi dibutuhkan setiap saat. Peran yang dijalankan meliputi memberikan perlindungan, petunjuk dan suport bagi anak selama masa tumbuh kembangnya. (Werdiningsih, dkk., 2012; Chi & Xu, 2018; Lestari, 2008).

Menurut Uzun dkk. (dalam Utami & Sari, 2021), perhatian, interaksi dan komunikasi masih sangat dibutuhkan untuk anak di usia dini karena hal ini sangat berpengaruh terhadap perkembangannya. Bowlby (dalam Utami & Sari, 2021) menyatakan pentingnya untuk anak usia dini memiliki gaya kelekatan aman pada pengasuh utama atau pada figur ibunya karena gaya kelekatan aman ini dapat membentuk kemampuan sosial dan perkembangan emosional secara normal pada tahapan usia perkembangan selanjutnya.

Hidayat (dalam Werdiningsih, 2012) menjelaskan bahwa ibu merupakan pendidik pertama dan utama dalam keluarga sehingga seorang ibu harus memahami dan sadar akan pengasuhan yang baik pada anak dan sesuai dengan tahap perkembangannya. Selain perannya dalam merawat dan mengasuh anak, ada peran lain yang harus seorang ibu jalankan, yakni perannya dalam menjalankan rumah tangga (Saidah, 2017). Adapun pengertian dari ibu rumah tangga menurut Dwijayanti (dalam Junaidi, 2017), dikatakan bahwa ibu rumah tangga adalah wanita yang memberikan dan menghabiskan seluruh waktunya untuk mengasuh dan merawat anak-anaknya dirumah. Dalam definisi lain, Kartono menjelaskan bahwa ibu rumah tangga adalah wanita yang sebagian besar waktunya untuk memberikan bimbingan dan mengurus anak-anaknya dengan pola asuh yang tepat (Junaidi, 2017).

Menurut Utami (2020) ibu memiliki tanggung jawab sebagai pendidik untuk anak-anaknya (Utami & Sari, 2021). Menurut Russo, cara anak bersosialisasi pada lingkungan sekitar dipengaruhi oleh pendidikan yang diberikan orang tua (ibu) pada anaknya. Sehingga, peran ibu sangatlah penting dan berkontribusi banyak dalam berlangsungnya proses perkembangan keluarganya dan akan berdampak pada keluarganya (Lindsey, 2016).

Dikatakan bahwa, tuntutan peran seorang ibu yang tidak kenal waktu ini memiliki tantangan tersendiri dan rentan untuk memicu munculnya stres. Stres yang muncul akibat dari menjalankan proses pengasuhan ini lah yang kita sebut dengan *parenting stress* (Gani & Kumalasari, 2019). Menurut Abidin (dalam Williford, 2007), *parenting stress* muncul karena adanya ketidaksesuaian antara tuntutan yang

dirasakan para orang tua (ibu) dengan kemampuan yang tersedia untuk memenuhi tuntutan tanggung jawab tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa, semakin tinggi tingkat *parenting stress* yang dialami ibu pengasuh, maka semakin tinggi perilaku kekerasan ibu pengasuh pada anak. Didalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa, ibu yang mengalami *parenting stress* tinggi mempunyai kecenderungan yang tinggi untuk melakukan kekerasan pada anak (Anggraini & Maria, 2022). Putri dan Sudhana (2013) juga memaparkan hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu adanya perbedaan tingkat stres yang signifikan antara ibu rumah tangga yang menggunakan dan tidak menggunakan pembantu (Sudhana, 2013). Ibu yang tidak menggunakan pembantu rumah tangga lebih stres daripada yang menggunakan. Dalam kondisi lelah setelah seharian melakukan tugasnya sebagai ibu rumah tangga, seringkali hal tersebut membuat seorang ibu cenderung kurang mampu dalam mengendalikan emosinya terutama ketika menghadapi sikap dan perilaku anak (Sudhana, 2013). Kondisi tersebut mengindikasikan adanya stres yang dialami oleh ibu.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 25 Oktober, 4 November 2021 dan 10 Januari 2022 melalui panggilan telepon pada dua subjek dan tatap muka pada satu subjek ibu rumah tangga, bahwa tidak ada orang tua yang tidak mengalami *parenting stress*. Gejala yang muncul dari adanya *parenting stress* yang dialami seperti intonasi ibu dalam berbicara menjadi tinggi ketika merasa jengkel atau lelah atas tingkah laku anaknya yang dianggap tidak sesuai, berbicara dengan anak tetapi tidak sesuai dengan usia anak.

Selain itu para ibu mengeluhkan jam dan pola tidur yang kurang dari cukup dan teratur, sibuk dipagi hari sehingga para ibu rumah tangga kurang bisa merawat diri seperti sebelum memiliki anak, kegiatan rumah tangga yang dilakukan terasa monoton dan kurang bisa melakukan hal yg ingin dicapai karena terbatas oleh anak, merasa butuh waktu untuk “*me time*” yg cukup di hari *weekend*, kurang cepat tanggap ketika anak rewel, membandingkan keadaan diri sebelum dan setelah memiliki anak, merasa jengkel ketika anak sulit diberi arahan, membiarkan anak bermain sendiri tanpa pantauan ketika merasa sangat lelah dan mengancam anak ketika tidak patuh.

Dalam waktu belakangan ini, tidak sedikit berita yang mengabarkan bahwa kasus kekerasan terjadi yang dimana pelaku utamanya adalah seorang ibu kandung. Kekerasan yang dilakukan kepada anak berupa kekerasan verbal (seperti membentak, memaki, atau merendahkan), dan kekerasan fisik (seperti memukul, menendang, menampar) (Jaya, 2020). Seperti kasus yang dituliskan oleh Imam Suropto pada tanggal 10 November 2021, dilaporkan bahwa seorang ibu di Brebes tega menganiaya tiga anak kandungnya dengan menyayat-nyayat tubuh anaknya hingga satu diantaranya meninggal dunia dan yang lainnya mengalami luka yang serius di beberapa bagian tubuhnya. Hal yang melatarbelakangi kejadian tersebut masih diselidiki oleh pihak yang berwajib, tetapi ada dugaan ibu tersebut mengalami depresi berat.

Berita lain dari detikNews pada tanggal 10 November 2021, seorang ibu tega menganiaya anak kandungnya yang berusia 4 tahun. Diketahui motif ibu yaitu karena emosi dan kesal yang tidak terkontrol dikarenakan korban susah diberi tahu

terkait buang air besar di celana. Sebelum meregang nyawa, korban mendapat beberapa kekerasan baik verbal maupun fisik akibat benda tumpul dan bekapan bantal hingga kehabisan nafas.

Deater-Deckard (2004) menyatakan bahwa orang tua mengalami *parenting stress* ketika para orang tua kurang mampu beradaptasi dengan situasi dan kondisi maupun perannya. *Parenting stres* yang sering terjadi, karena orang tua merasa terkendalikan oleh situasi ini. Lestari (dalam Fitriani, 2021) menyatakan bahwa, *parenting stress* memiliki dampak tersendiri bagi orang tua yaitu, perilaku maladaptif seperti cenderung mudah marah, mudah melakukan kekerasan kepada anak dimana hal ini sangat berdampak pada pembentukan kepribadian anak. Perilaku membentak, menendang, memukul bahkan perilaku maladaptif yang ekstrem seperti membunuh cenderung dilakukan seorang ibu pada anaknya untuk melampiaskan emosi negatifnya ketika ia tidak memiliki *coping stress* yang tepat (Fitriani, 2021).

Menurut Haber dan Runyon, *coping stress* merupakan sikap yang dilakukan untuk mengurangi kondisi membebani seseorang agar tidak menimbulkan stres (Maryam, 2017). Wa'ashil (2021), menyatakan bahwa seorang ibu harus menjaga pola berpikir untuk mengurangi *stress* akan tuntutan-tuntutan yang ada pada dirinya. Deater-Deckard (2004) juga mengatakan bahwa para orang tua harus belajar mengatasi stres pengasuhan anak agar dosis stres harian yang dialaminya rendah karena dengan stresor yang rendah para orang tua akan termotivasi untuk menjadi lebih gigih dan kuat dalam melakukan pengasuhan setiap harinya.

Seseorang dengan *coping stress* yang baik cenderung akan mendatangkan kebahagiaan dan kondisi psikologis yang sehat bagi dirinya.

Lazarus & Folkman ( dalam Rosalina & Hapsari, 2014) menjelaskan bahwa *coping stress* merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi *stress*. Gupta dkk. (dalam Kristiana, 2017) juga menyatakan bahwa *parenting stress* dapat diturunkan dengan strategi *coping stress*. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Sihombing, 2020) mendeskripsikan *coping stress* sebagai cara untuk mengatur tingkah laku menuju kesederhanaan dalam pemecahan masalah yang paling bisa dilakukan secara realistis. Hal ini dilakukan untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata, selain itu *coping stress* juga dapat didefinisikan sebagai semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengurangi, mengatasi untuk dapat bertahan akan tuntutan-tuntutan yang ada.

Sumber-sumber yang dapat berperan menjadi fasilitator sebagai *coping stress* terbagi menjadi dua, yaitu sumber *internal coping* (koping internal) dan sumber *eksternal coping* (koping eksternal). Koping internal merupakan kemampuan seseorang dalam memahami dan menata emosi diri dimana perilaku tersebut terdapat pada aspek *self-compassion*. Koping ini bersumber dari dalam diri individu itu sendiri (Andromeda, 2018). Neff (2003) memaparkan bahwa *self-compassion* berfungsi sebagai strategi pengaturan emosi dimana pendekatan emosional yang dilakukan adalah bentuk proaktif dari *coping* yang berfokus pada emosi yang dikaitkan dengan penyesuaian psikologi positif.

Neff (2003) menyatakan, *self-compassion* merupakan sikap memberi pemahaman serta kebaikan kepada diri ketika melakukan kesalahan, mengalami

keterpurukan atau kegagalan, penderitaan ataupun kekurangan pada diri, tidak melakukan penghakiman atau mengkritiki diri secara berlebihan atas kekurangan, ketidaksempurnaan, dan ketidakmampuan yang dimiliki serta dialami. Akin (2010) menjelaskan bahwa, terdapat adanya potensi dalam peningkatan kemampuan regulasi emosi, penghayatan positif mengenai diri, pemecahan masalah, dan rasa keterhubungan dengan orang lain yakni dengan *self-compassion*.

Tambun (2020) dalam karya skripsinya mengatakan, bahwa pada individu dengan *self-compassion* yang rendah maka individu tersebut memiliki kecenderungan untuk menghakimi, merendahkan, mengkritik kekurangannya dimana individu tersebut hanya berfokus pada kelemahan diri, merasa paling menderita, dan muncul rasa cemas, takut dan merasa bahwa dirinya akan mengulangi kesalahan atau kegagalan yang sama. Sedangkan menurut Karinda (2020), seseorang yang memiliki *self-compassion* yang tinggi ialah individu yang bisa menerima dirinya baik kelebihan dan kekurangannya, bisa menerima serta berdamai dengan kesalahan dan kegagalannya sebagai suatu hal yang wajar yang tidak hanya dialaminya sendiri melainkan juga dialami orang lain dan juga individu tersebut memiliki kesadaran yangimbang dan objektif, sehingga ia tidak terlarut dalam emosi.

Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Farda (2021), dimana hasil dari penelitiannya menyatakan bahwa, *self-compassion* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *parenting stress* pada orang tua yang memiliki anak autis. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah *parenting stress* yang dialami para orang tua yang memiliki anak autis. Penelitian lain juga menjelaskan

bahwa, sumber daya *coping* yang memiliki dampak positif pada orang tua, dimana *self-compassion* berkorelasi positif dengan kepuasan hidup (Neff & Faso, 2015; Neff, 2003). Menurut Neff (2003) *self-compassion* juga merupakan proses adaptif untuk meningkatkan ketahanan dan kesejahteraan psikologis.

Menurut Akin (2010), *self-compassion* berfungsi untuk meregulasi emosi dengan menurunkan emosi negatif dan meningkatkan emosi positif berupa kebaikan dan hubungan. Bersikap baik kepada diri sendiri ketika mengingat hal buruk yang melekat pada diri, seseorang merasa diperhatikan, diterima, dan merasa aman. Neff (2011) menjelaskan bahwa, perasaan hangat yang muncul inilah yang kemudian dapat merangkul perasaan negatif dan membantu meredakan bias negatif alami pada diri seseorang. Sehingga muncul resiliensi diri yang memberi ketenangan ketika seseorang menghadapi hal-hal menyakitkan dan menjalaninya dengan apa adanya tanpa penghindaran ataupun perlawanan.

Berdasarkan dari paparan uraian diatas, dapat diketahui bahwa *self-compassion* penting dimiliki orang tua karena *self-compassion* memiliki korelasi negatif dengan tekanan psikologis, rasa malu, rasa bersalah. Yang artinya, *self-compassion* terbukti mampu mengurangi emosi dan perasaan negatif yang dialami orang tua. Orang tua yang memiliki *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki emosi yang positif, menunjukkan sikap yang tangguh secara emosional, dan optimis akan masa depan dan berdampak positif juga pada hubungan yang lebih fungsional dengan anaknya (Neff & Faso, 2015).

Penelitian ini penting untuk dilakukan karena *parenting stress* yang dialami ibu akan berdampak pada pengasuhan anaknya. Pengasuhan negatif memiliki kecenderungan akan menimbulkan pengalaman traumatis dan menghambat perkembangan anak. Sedangkan pengasuhan yang positif akan berdampak pada kesejahteraan, kebahagiaan dan tumbuh kembang anak secara optimal. Neff (2003) mengatakan bahwa *self-compassion* (mengasihi diri) merupakan salah satu bentuk penataan emosi yang sangat efektif untuk menghindari stres dan depresi dari diri seseorang. Kemudian penulis tertarik meneliti apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan *parenting stress* pada ibu rumah tangga?

## **B. Tujuan dan Manfaat**

### **1. Tujuan**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *parenting stress* pada ibu rumah tangga.

### **2. Manfaat**

#### **a. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan yang berguna dan bermanfaat bagi pengembangan teori psikologi pada umumnya, dan secara khusus kaitannya dengan *self-compassion* dan hubungannya dengan *parenting stress* pada ibu rumah tangga yang nantinya dapat digunakan atau dijadikan landasan untuk penelitian selanjutnya.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap usaha pencegahan *parenting stres* yang dialami ibu rumah tangga dan dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah masukan dan informasi-informasi yang nantinya dapat digunakan sebagai dasar bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dibidang yang sama.