

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peran orang tua begitu besar terhadap pertumbuhan anak, dengan tujuan anak mampu mencapai tugas perkembangannya. Tugas perkembangan anak dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti perkembangan kepribadian dan perkembangan sosial. Faktor perkembangan kepribadian dipengaruhi oleh kognitif dan lingkungan sosial sedangkan dari faktor perkembangan sosial dapat dipengaruhi oleh perubahan pengetahuan dan pemahaman terhadap aturan-aturan yang ada (Jahja, 2011). Anak berusia 6-11 tahun atau bisa disebut juga *middle childhood* merupakan usia yang matang bagi anak-anak untuk belajar, dikarenakan usia segitu anak mulai memiliki kemampuan dasar menulis, membaca dan berhitung. Anak yang beranjak usia 6-7 tahun pada perkembangan jasmani dan rohaninya mulai sempurna sehingga anak mulai keluar dari lingkungan keluarga menuju lingkungan sekolah (Ajuhri, 2019). Peran ibu merupakan tempat pertama pada lingkungan anak dalam menerima pendidikan maupun sosial. Orang tua ialah area awal untuk anak dalam mendapatkan pembelajaran (Erzad, 2017). Dengan demikian, jika peran ibu tidak tersampaikan dengan baik akan berdampak pada perkembangannya dan anak mengalami keterlambatan dari segi komunikasi maupun keterampilan.

Ibu merupakan sosok yang sangatlah dekat terhadap anaknya dikarenakan dari mengandung, melahirkan, menyusui, dan mengasuh sampai dewasa

(Surahman, 2019). Hal ini yang membuat peran dan tugas dari seorang ibu terhadap anaknya. Hakikat seorang istri dapat mengurus rumah tangga dan mengurus anak (Fitriyani, Nurwati, & Humaedi, 2016). Secara tidak langsung ibu adalah sosok *shield* atau perisai bagi keluarga, bahkan ibu dapat mengambil peran begitu besar dari pada ayah. Sesuai Undang-Undang Nomor 1 tahun 1974 menjelaskan bahwa suami adalah kepala keluarga dan istri sebagai ibu rumah tangga (Undang-Undang Perkawinan Pasal 31). Dari undang-undang tersebut bisa dipaparkan jika yang mencari nafkah adalah tanggung jawab seorang suami sebaliknya istri bertanggung jawab terhadap kebutuhan rumah tangga. Adanya kemajuan era globalisasi merubah sudut pandang wanita yang dulunya istri hanya mengurus suami dan kebutuhan anak, di zaman sekarang sudah ada namanya istri bekerja. Ketenagakerjaan merupakan suatu hal yang berhubungan dengan tenaga kerja pada waktu sebelum, selama, dan sesudah masa kerja (Undang-undang RI Nomor 13 tahun 2003). Seorang istri bekerja tidak cuma berfungsi selaku ibu rumah tangga melainkan menolong suami dalam memenuhi kebutuhan keluarga kecilnya.

Tujuan dari istri bekerja adalah untuk memenuhi kebutuhan pada suami atau tingkatan sosial yang ada di dalam keluarga sehingga dalam keluarga tersebut dinilai sebagai keluarga yang berkualitas. Hasil penelitian sebelumnya menurut Manalu, Rosyani, dan Naenggolan (2014) bahwa faktor ekonomi dapat menimbulkan perempuan bekerja yaitu membantu pemasukan suami, menolong perekonomian keluarga, jumlah tanggungan keluarga serta kebutuhan perempuan sedangkan dari faktor sosial budaya yang menimbulkan perempuan bekerja antara

lain: status sosial, meningkatkan diri, minat, serta mengisi waktu kosong (Manalu, Rosyani, & Naenggolan 2014). Hal demikian, istri bekerja yang mempunyai anak usia sekolah dasar mempunyai tanggung jawab besar yang dimana peran tersebut menjadi ibu ibu bekerja.

Peran ibu bekerja merupakan seseorang yang menolong suami dalam mencari nafkah dan serta jadi seorang ibu yang bertugas mengurus anak dalam memenuhi tiap kebutuhan anaknya (Fitriyani, Nurwati, & Humaedi, 2016). Secara tidak langsung perempuan yang terjun ke dunia kerja akan memiliki peran ganda. Maksud dari peran ganda ibu adalah memiliki tanggung jawab terhadap pekerjaan disisi lain juga perempuan berperan sebagai ibu rumah tangga yang mengurus semua keperluan anak dan menjadi istri bagi suaminya. Persentase perempuan Indonesia yang paling banyak bekerja sebagai tenaga usaha penjualan sekitar 27,55%, usaha tani dan ternak sekitar 26,65%, produksi alat angkut sekitar 19,65, tenaga profesional 9,8%, tenaga usaha 9,22%, pejabat pelaksana 6,37% dan tenaga kepemimpinan 0,65% (Data Boks, 2021). Pada tahun 2021 peningkatan tenaga kerja pada wanita meningkat sebesar 36,20% ketimbang tahun 2020 hanya 34,65% (Badan Pusat Statistik, 2021). Peran ibu bekerja akan melibatkan waktu yang banyak, jika peran ibu bekerja tidak dapat ditangani dengan baik maka peran tersebut akan menjadi beban terhadap ibu.

Beban ibu bekerja merupakan perempuan yang memiliki tanggung jawab terhadap keluarga serta menjadi ibu pekerja sehingga beban ganda ibu tidak dibagi seimbang dengan suami (Putri & Rahmawati, 2021). Perilaku peran ganda yang dihadapkan oleh ibu bekerja seperti, mengurus anak, menjadi ibu bagi anaknya,

menjadi istri terhadap suami, mendidik anak, dan ekonomi (Suparman, 2017). Jika tidak ada keseimbangan dalam peran berumah tangga, hal ini akan berdampak pada keluarga yang dimana akan mempengaruhi siklus pengasuhan terhadap anak. Hasil penelitian Suparman (2017) menjelaskan dampak ibu bekerja bagi keluarga adalah kurang optimal waktu yang dipunyai saat membagi kedudukan yang dijalankan, kelelahan beraktifitas pada pekerjaannya serta berlangsung keluhan yang dialami oleh istri terhadap suami pada saat letih dalam bekerja. Tantangan tersendiri ibu bekerja yang mempunyai anak usia SD adalah mengatur waktu dengan semaksimal mungkin. Tujuannya untuk memberikan waktu luang bersama anak seperti sabtu dan minggu, sehingga anak merasa terpenuhi kasih sayang yang dibutuhkannya.

Kenyataannya ibu bekerja tidak semua dapat mengatur waktu dengan baik, dikarenakan ibu bekerja sangat melelahkan bahkan ibu bekerja tidak punya waktu untuk meluangkan sendiri. Hal ini disebabkan ibu bekerja mempunyai tanggung jawab yang besar dalam mengurus anak usia SD sekaligus bekerja untuk membantu finansial keluarga. Penelitian Sari dan Agustang (2021) beban kerja ganda yang dialami ibu rumah tangga selaku tukang mencuci motor dan mobil yakni melaksanakan dua peran dimana sisi lain mesti bekerja dan sisi lain mengurus anak dalam waktu bertepatan sehingga membuat ibu kerap kali mengalami kelelahan. Kondisi pandemi mempengaruhi ibu bekerja saat di rumah. Selama pandemi pekerjaan ibu semakin banyak dan memiliki tanggung jawab dalam mengawasi anak belajar di rumah. Kondisi ini dikuatkan oleh penelitian sebelumnya menurut Putri dan Rahmawati (2021) ibu yang memiliki peran ganda

selama masa pandemi akan memberikan tanggung jawab dalam mendidik anak yang belajar di rumah dan beban pekerjaan yang tidak menurun sepanjang masa pandemi.

Tuntutan ibu bekerja dapat mengakibatkan konflik, konflik yang terjadi pada peran ganda ibu dikarenakan adanya tumpang tindih antar pekerjaan dengan tugas rumah tangga. Hal ini yang membuat tuntutan ibu bekerja yang memiliki tanggung jawab masing-masing dari setiap tugas. Penelitian Rahmayati (2020) bahwa tuntutan ibu rumah berhubungan dengan keluarga seperti menjaga anak, mengurus suami, dan bertanggung jawab pada rumah tangga sedangkan tuntutan pekerjaan berkaitan dengan tekanan yang berasal dari beban kerja yang dihadapi secara berlebihan dan waktu. Jika hal ini dibiarkan maka berdampak pada kondisi ibu itu sendiri yang tidak mampu menyeimbangkan tuntutan ibu bekerja. Pembagian beban yang tidak seimbang dapat mengakibatkan ibu rentan mengalami gangguan psikologis seperti cemas, stres, bahkan depresi (Putri & Rahmawati, 2021). Jika ibu bekerja mengalami depresi, hal ini dapat memberikan dampak negatif terhadap pengasuhan yang diberikan kepada anaknya dan pengasuhan tersebut tidak dapat diterapkan secara baik mau dari segi kognitif maupun bersosialisasi pada lingkungan anak.

Hasil penelitian sebelumnya menjelaskan ibu yang mengalami kondisi depresi dapat mempengaruhi perilaku pengasuhan dan anak akan berdampak terhadap perkembangan seperti perkembangan fisik, afeksi, sosial dan psikomotor (Choiriyah, 2016). Dari wawancara sederhana bahwa ibu bekerja yang mengalami depresi menunjukkan rasa perhatian kepada anak namun rasa perhatian tersebut

hanya memantau apakah anak mengerjakan tugas sekolah. Dengan ini dijelaskan bahwa ibu masih memiliki tanggung jawab untuk memastikan anak mengerjakan tugas dari sekolah akan tetapi bila anak sulit diatur dalam belajar, ibu akan merasa emosi dan akan mengomeli anak dengan tujuan anak dapat belajar dengan baik. Dampak ibu yang mengalami depresi akan berpengaruh pada gaya pengasuhan terhadap anak. Anak akan merasa tidak nyaman saat berada di lingkungan keluarga dan membuat anak merasa tertekan. Dari penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa aspek-aspek yang mempengaruhi depresi anak dapat dilihat dari tekanan yang dialami tiap hari seperti ekonomi keluarga, konflik keluarga, dan lingkungan sekolah (Tannaous, 2011). Ketika anak mengalami depresi membuat anak mengalami hambatan dalam perkembangan hal ini akan memengaruhi aspek kognitif, sosial, bahkan sampai ke emosi.

Menurut Sadock, Boland, dan Verduin (2004) depresi adalah kondisi mental yang ditandai dengan perasaan sedih, kesepian, putus asa, penarikan diri dari kontak interpersonal yang mengacu pada perubahan suasana hati. Depresi merupakan gangguan mood yang menyebabkan terjadinya penyimpangan pada kognitif, perilaku individu dan perasaan (Beck & Alford, 2009).

DSM-V (2013) mengungkapkan bahwa terdapat empat faktor yang mempengaruhi depresi yang meliputi neurotisme, lingkungan, genetik dan fisiologis, dan gangguan non mood. Menurut Beck dan Alford (2009) faktor yang mempengaruhi depresi dibagi menjadi enam, yaitu: perkembangan, gangguan kepribadian, stres psikologis, gangguan komorbiditas, biologi, dan kognitif. Kondisi ibu bekerja yang berperan ganda dapat mempengaruhi gaya pengasuhan

yang diberikan terhadap anak, apabila gaya pengasuhan yang diberikan ibu salah maka memberikan dampak buruk terhadap anak. Maka dari itu orang tua harus dapat mengerti dan memahami terhadap gaya pengasuhan ideal seperti apa, dengan tujuan untuk menghadapi perilaku anak maupun kondisi ibu.

Pengasuhan ideal dapat memberikan dampak positif bagi kedua pihak baik dari ibu maupun anak. Gaya pengasuhan ideal akan memberikan bimbingan pada anak tanpa ada kesan paksaan dari ibu atau otoriter. Gaya pengasuhan yang ideal merupakan pengasuhan demokratis, dikarenakan terdapat pola komunikasi dua arah dengan tujuan menempatkan anak pada posisi bebas namun tetap terkontrol (Rahmawati, 2015). Kesadaran dalam diri orang tua dapat dipahami melalui pola pengasuhan yang dapat dilakukan dengan penuh kesadaran secara terus-menerus yang dinamakan *mindful parenting*. *Mindful parenting* salah satu pendekatan pengasuhan yang melibatkan kesadaran dari orang tua yang dapat menerima sepenuhnya atas tindakan anak tanpa adanya paksaan dari orang tua sehingga anak merasa dihargai saat di lingkungan keluarga.

Mindful parenting merupakan metode pendekatan orang tua dalam memberikan atensi kepada anak serta proses pengasuhan sesuai dengan apa adanya terhadap anak dengan keseriusan ikatan antara anak dan orang tua tanpa adanya penghakiman dalam pengasuhan (McCaffery, 2015). *Mindful parenting* ialah pola asuh dari orang tua yang berlangsung secara terus menerus dengan tujuan meningkatkan pemahaman dan kehadiran orang tua dalam menyikapi secara bijak terhadap anak (Kabat Zin & Kabat Zin, 1997).

Menurut Kabat Zin dan Kabat Zin (1997) *mindful parenting* terbagi menjadi tiga dimensi, yaitu *sovereignty*, *empathy* dan *acceptance*. *Sovereignty* merupakan kondisi orang tua yang sanggup mengatur diri ataupun perilaku dalam merespon sikap anak. *Empathy* merupakan kondisi orang tua dalam menguasai perihai yang dirasakan anak sehingga orang tua bakal merasakan apa yang diperlukan oleh anak. *Acceptance* merupakan keadaan orang tua yang sanggup menerima perasaan secara penuh terhadap anak sehingga anak akan merasakan bahwa dirinya dihargai di dalam keluarga (Kabat Zin & Kabat Zin, 1997).

Berdasarkan hasil penelitian Gani dan Kumalasari (2019) partisipan yang berjumlah 110 ibu yang mempunyai anak usia *middle childhood* menunjukkan bila seorang ibu yang menerapkan *mindful parenting* dapat menurunkan stres pada gaya pengasuhan oleh ibu. Hal ini dikuatkan dengan partisipan sebanyak 113 ibu bekerja yang menunjukkan bahwa ibu bekerja yang mengaplikasikan *mindful parenting* dapat meredakan *parenting stress* yang dialami oleh ibu bekerja (Srifianti, Kristiyani, Lunanta, & Hatta, 2022).

Fakta dilapangan menunjukkan bahwa ibu bekerja yang mengalami depresi disebabkan oleh peran ganda ibu. Disebabkan oleh tidak ada keseimbangan peran yang diambil oleh ibu. Dimana ibu bekerja memiliki tanggung jawab dalam mendidik anak baik dari segi pendidikan ataupun memberikan kebutuhan yang diperlukan anak, disisi lain ibu mempunyai kewajiban terhadap pekerjaan. Hal ini membuat pengasuhan menjadi negatif dan membuat anak merasa kurang mendapatkan kasih sayang dari orang tua. Hal ini yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti *mindful parenting* dan depresi pada

ibu bekerja yang mempunyai anak usia sekolah dasar. Hal ini dikarenakan masih jarang yang mengaitkan *mindful parenting* dengan depresi dan peneliti tertarik untuk meneliti variabel tersebut. Meskipun ibu bekerja memiliki tuntutan pada pekerjaan atau tekanan dari pekerjaan, ibu dapat memahami pola asuh yang positif sehingga anak yang berusia kanak-kanak tengah dapat berkembang dengan baik secara kognitif, sosial, *attitude* dan masih banyak yang lain-lainnya. Rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana pengaruh *mindful parenting* dan depresi pada ibu bekerja yang mempunyai anak usia sekolah dasar.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *mindful parenting* dan depresi pada ibu bekerja yang mempunyai anak usia sekolah dasar.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru terhadap peneliti selanjutnya mengenai *mindful parenting* dan depresi pada ibu bekerja yang mempunyai anak usia sekolah dasar. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi ilmu psikologis.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pembaca terutama ibu bekerja mengenai hubungan antara *mindful parenting* dan depresi sehingga dapat menjadi acuan dalam menurunkan perilaku depresi pada ibu bekerja.