

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pengasuhan adalah bagian dari proses yang harus dilalui saat seseorang menjadi orang tua. Pengasuhan merujuk pada hubungan interaktif antara orang tua dan anak, dimana orang tua bertanggung jawab untuk memelihara, merawat, mendidik, membimbing, dan menyiapkan anak. Pentingnya peran orang tua dalam pertumbuhan dan perkembangan anak karena pendidikan awal anak berasal dari orang tua. Pengasuhan merupakan tuntutan yang dialami oleh orang tua yaitu pemenuhan kebutuhan dasar anak yang sangat penting serta kasih sayang yang harus diberikan kepada anak. Dampak dari tidak terpenuhinya pemenuhan akan kehangatan tersebut dapat berpengaruh pada stabilitas perkembangan sosial emosional anak, dengan begitu Santrock (dalam Chairin, 2013) menyebutkan bahwa penerimaan positif oleh orang tua berhubungan erat dengan perkembangan sosial emosional serta intelektual anak.

Bagi orang tua pengasuhan anak menjadi tugas dan tanggung jawab yang cukup riskan dan kompleks menurut Mukhtar (dalam Baharun, 2018). Beberapa alasan yang menjadikan tugas pengasuhan sebagai tanggung jawab yang cukup penting yakni, kualitas pengasuhan yang diberikan oleh orang tua sangat mempengaruhi perkembangan anak, seperti karakter dan juga kompetensi ataupun intelektualnya, dalam pengasuhan anak tidak hanya berkaitan dengan merawat ataupun membesarkan anak, namun juga berkaitan erat dengan bagaimana komunikasi dalam melakukan sosialisasi yakni penanaman nilai moral pada anak.

Pengasuhan menurut Rudolf (dalam Chairin, 2013) dapat memberikan kepuasan dan juga tantangan. Bagi sebagian orang tua menjadi pengasuh merupakan suatu penghargaan dan juga tantangan yang mana sebagian orang tua tentunya akan menghadapi tuntutan yang berkaitan dengan peranan pengasuhan yang menempatkan orang tua pada kesediaan yang cukup sulit. Deater dan Deckard (2013) menyebutkan bahwa tuntutan yang dialami oleh orang tua yaitu pemenuhan kebutuhan dasar anak yang sangat penting serta kasih sayang yang harus diberikan kepada anak. Tantangan yang dihadapi oleh orang tua dalam pengasuhan akan bertambah seiring dengan bertambahnya usia anak, salah satunya yaitu ketika anak mulai memasuki masa perkembangan pada fase sekolah dasar atau fase *middle childhood*.

Fase *middle childhood* berlangsung pada usia 6 – 11 tahun. Pada fase ini interaksi anak tidak terbatas pada anggota keluarga ataupun orang-orang yang mengunjungi rumahnya saja, namun juga semakin luas terhadap lingkungan

sekitarnya dengan begitu orang tua perlu melakukan pengawasan lebih dalam terhadap anak. Pada fase ini juga fungsi kognitif anak mulai berkembang lebih baik dari fase sebelumnya (Kumalasari, 2019). Lebih lanjut Hawadi (dalam, Ismail 2019) mengemukakan bahwa anak usia pertengahan mulai mengembangkan ketertarikannya pada dunia luar, hal tersebut menunjukkan bahwa anak lebih berminat untuk bermain dengan anak seusianya, dengan begitu peran dari kemampuan sosial-emosional anak sangat dibutuhkan, salah satunya adalah empati (Berk, dalam Ismail 2019). Peran orang tua dalam perkembangan anak pada fase ini sangatlah penting, hal tersebut menunjukkan bahwa saat anak berada pada fase usia sekolah dasar, beban orang tua bertambah serta tanggung jawab orang tua dalam pengasuhan anak juga bertambah dikarenakan ruang lingkup anak berkembang secara cepat pada fase ini (Saharuddin, dkk. 2023).

Tuntutan pengasuhan pada anak usia sekolah dasar bersumber dari adanya tuntutan akademik dan meningkatnya tuntutan sosial, serta kerentanan untuk mengalami masalah emosional dan perilaku anak (Chazan, Davin dan Lavies, 2014). Tuntutan atau kesulitan serta kompleksitas yang dirasakan oleh orang tua dalam pengasuhan seringkali menyebabkan orang tua merasa hal tersebut sebagai beban pengasuhan. Beban pengasuhan ini merupakan dampak negatif ataupun permasalahan yang timbul dari proses pengasuhan anak yang berbuntut pada timbulnya stres pengasuhan pada orang tua (Hastjarjo, 2018).

Stres merupakan perasaan umum dan normal yang dirasakan oleh individu yang tidak dapat dihindari ketika individu tersebut tidak merasa yakin bahwasanya individu tersebut mampu memenuhi tuntutan lingkungan (Patnaik, dkk., 2015). Stres yang dialami oleh orang tua dalam kaitannya dengan tuntutan pengasuhan anak disebut sebagai stres pengasuhan (Abidin, dalam Ghani, 2019). Deater dan Deckard (2004) sebagai salah satu pakar perkembangan mengartikan stres pengasuhan sebagai serangkaian proses yang membawa pada kondisi psikologis yang tidak sesuai dan reaksi psikologis orang tua. Stres pengasuhan dapat digambarkan sebagai situasi yang penuh tekanan pada saat proses perkembangan anak (Lestari, 2014).

Hidangmayun (dalam Irwan, 2021) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres pengasuhan terbagi menjadi tiga karakteristik, diantaranya yaitu yang karakteristik orang tua yang meliputi: Usia, pendidikan, pekerjaan dan penghasilan. *Kedua*, karakteristik anak meliputi: Jenis kelamin, usia dan kebiasaan anak. Stres pengasuhan berkaitan dengan usia anak. Del Giudice (2014) menyatakan bahwa fase perkembangan usia sekolah dasar merupakan fase yang sering "diremehkan" dalam fase perkembangan manusia, padahal fase ini merupakan fase yang krusial dalam

perkembangan seorang anak. Mah dan Ford-Jones (2012) bahkan menyebut fase perkembangan usia sekolah dasar sebagai tahun-tahun yang dilupakan (*forgotten years*) karena kebanyakan penelitian berfokus pada perkembangan anak usia dini dan remaja. Hal ini membuat studi tentang pengasuhan pada anak usia sekolah dasar menjadi penting untuk diteliti lebih lanjut. *Ketiga*, karakteristik demografi meliputi: sosial budaya, status social ekonomi, struktur keluarga, dukungan sosial dan juga hubungan pernikahan. Ketiga karakteristik tersebut berkaitan dalam faktor timbulnya stres pengasuhan pada orang tua. Selain itu, tingkat stres pengasuhan yang dialami oleh orang tua juga berkaitan dengan kurangnya kemampuan yang dimiliki oleh orang tua dalam mengenali, mengatur, menilai dan juga mengevaluasi emosi yang dimiliki sehingga emosi tersebut tidak dapat dimunculkan pada situasi yang tepat. Kemampuan tersebut disebut sebagai regulasi emosi (Srifianti, 2020).

Keadaan stres pengasuhan yang dialami oleh orangtua, jika dibiarkan maka dapat berdampak negatif pada orang tua (Fikrie, 2021). Dampak dari stres pengasuhan salah satunya yaitu menjadikan proses pengasuhan yang diberikan kepada anak menjadi tidak efektif serta berdampak kepada masalah perilaku anak. Orang tua yang mengalami stres pengasuhan cukup rentan memiliki bias persepsi pada saat menilai perilaku anak, kurang merespon anak serta menunjukkan perilaku yang cenderung negative. Seiring dengan interaksi anak yang semakin luas dengan lingkungannya pada fase *middle childhood*, orang tua perlu melakukan pengawasan terhadap anak. Apabila orang tua tidak dapat melakukan pengawasan dan pengasuhan yang baik pada fase ini maka akan timbul perilaku kekerasan pada anak. Kekerasan pada anak ditimbulkan dari tingkat stres yang dialami oleh orang tua.

Adanya hubungan antara munculnya perilaku kekerasan dengan stres pengasuhan yang dialami orang tua ditemukan pada lemahnya kualitas pengasuhan sehingga memunculkan perilaku kekerasan secara fisik misalnya dalam rangka pemberian disiplin kepada anak di Indonesia pada tahun 2022 yang mencapai angka 502 kasus. Stres pengasuhan yang dialami oleh orang tua juga berdampak pada munculnya perilaku kekerasan oleh orang tua pada anak yang ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Ahern pada tahun 2013 menemukan bahwa adanya hubungan stres pengasuhan dengan potensi kekerasan pada anak seperti penganiayaan anak dengan berbagai bentuk yang cukup ekstrim dalam proses pengasuhannya. Bahkan tidak jarang kualitas pengasuhan yang disebabkan oleh stres pengasuhan berdampak pada kekerasan seksual. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh University of California, Berkeley pada tahun 2022 menemukan bahwa tekanan dalam mendidik anak terkait dengan peningkatan risiko pelecehan fisik dan emosional terhadap anak-anak. Stres pengasuhan yang dialami oleh

orang tua juga dapat berdampak negatif pada kondisi psikologis anak seperti munculnya simptom-simtom kecemasan dan depresi serta berdampak pada hubungan antara anak dan orang tua bermasalah, seperti penerapan hukuman yang berlebihan dari orang tua dan lebih sedikitnya pemberian penghargaan pada anak (Stoneman, dalam Ghani, 2019).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 5 orang tua di Desa Gombang Kabupaten Pematang Jaya dengan usia anak *middle childhood* yakni usia 6 – 11 tahun menunjukkan bahwa, orang tua merasa adanya kesulitan dalam menghadapi perkembangan anak pada fase ini. Ditunjukkan dengan kesulitan orang tua dalam menghadapi anak ketika anak tidak mau lagi menuruti perintah dan anak lebih banyak dipengaruhi oleh teman-teman sebaya dibanding orang tuanya sendiri. Kesulitan lain yang dirasakan oleh orang tua dalam mengasuh anak pada usia anak *middle childhood* berkaitan dengan tuntutan akademik yang lebih tinggi yang mana hal tersebut menambah tugas pengasuhan yang cukup menantang dalam memastikan anak dalam kegiatan pembelajaran, tidak jarang orang tua terbebani dengan tugas sekolah anak.

Selain itu, dalam proses pengasuhan orang tua merasa belum dapat menerapkan pengasuhan yang efektif serta belum dapat memenuhi kebutuhan anak dengan maksimal. Orang tua merasa adanya keterbatasan dalam pemenuhan kebutuhan anak dikarenakan ekonomi keluarga yang cukup sulit, dimana suami yang menjadi tulang punggung keluarga berprofesi sebagai petani dengan penghasilan tidak menentu. Orang tua kerap kali merasa bingung ketika anak meminta sesuatu namun orang tua belum dapat memenuhinya hal ini memunculkan perasaan cemas dan merasa bersalah pada anak karena tidak dapat memenuhinya, bahkan permasalahan tersebut memunculkan konflik dengan pasangan. Orang tua merasa bahwa bahwa anaknya menunjukkan perilaku seperti mudah marah ketika keinginannya tidak di turuti dan juga melakukan hal yang tidak sesuai dengan harapannya. Orang tua mengakui belum dapat mengelola emosinya, ditunjukkan dengan reflek orang tua ketika merasa kesal dengan anaknya melakukan perilaku kekerasan ringan seperti mencubit ataupun memukul. Hal tersebut menunjukkan bahwa stres pengasuhan yang dialami oleh orang tua dengan anak usia *middle childhood* di Desa Gombang cukup menjadi perhatian karena ada potensi munculnya kekerasan pada anak (Januari : 2024).

Untuk dapat meminimalisir terjadinya stres pengasuhan pada orang tua, dibutuhkan suatu kemampuan pengasuhan yang adaptif dan positif seperti komunikasi yang lebih baik antara orang tua dan anak, ataupun penerapan disiplin yang lebih konsisten. Bimbingan kelompok bisa menjadi metode yang efektif untuk membantu orang tua mengatasi stres dalam mengasuh anak. Bimbingan kelompok adalah sebuah strategi yang didesain untuk

memberikan bantuan kepada sekelompok individu dengan tujuan yang serupa. Jika dilihat dari faktor timbulnya stres pengasuhan pada orang tua diantaranya yaitu dukungan sosial dan terisolasi sosial yang berasal dari orang tua sendiri. Dalam hal ini, pertemuan kelompok atau bimbingan kelompok dapat membantu orang tua dalam mengenali serta memahami sumber stres dalam mendidik anak, berbagi pengalaman dan strategi dengan orang tua lain, serta membangun jaringan dukungan sosial.

Diperlukan pelatihan dan kesadaran diri orang tua untuk mengurangi stres yang mereka alami dalam pengasuhan anak. Kesadaran orang tua tentang pentingnya pola pengasuhan dapat ditingkatkan melalui latihan dan pemahaman yang diterapkan dalam pola pengasuhan tersebut dengan penuh kesadaran secara konsisten yang dikenal dengan sebutan *mindful parenting* (Kabat-Zinn, 2014). Melalui konsep parenting yang penuh perhatian, tanpa menghakimi, sabar, bijaksana, dan penuh kasih sayang, orang tua diharapkan dapat membangun komunikasi yang efektif untuk menciptakan pola asuh positif (Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, 2009). *Mindful parenting* merupakan suatu program yang diberikan kepada orangtua dalam menerapkan sikap *mindfulness* pada orang tua itu sendiri dan pengamalannya pada pengasuhan anak (Bogels et al., 2014 dalam Kumalasari, 2019). *Mindfulness* dikonseptualisasikan pada sikap kesadaran seseorang terhadap keadaannya dirinya. Karakteristik dari *mindfulness* meliputi kesadaran murni, kesadaran konseptual, kemampuan memfokuskan perhatian, orientasi saat ini, menyadari transisi dengan penuh perhatian dan juga evaluasi pengalaman sensoris murni dari anak. *Mindfulness* menurut Bear (2008) dapat ditingkatkan dengan meditasi ataupun pelatihan.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui keefektifan bimbingan kelompok berbasis *mindful parenting* terhadap penurunan stres orang tua dengan anak usia *middle childhood* dalam pengasuhan. Urgensi dari penelitian ini terkait dengan pentingnya orang tua menerapkan pengasuhan yang tepat dan memiliki kesadaran untuk menciptakan kondisi optimal dalam mengasuh anak, sehingga tingkat kekerasan terhadap anak dapat berkurang. Dengan demikian, orang tua dapat menciptakan generasi penerus yang berkembang secara optimal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah yang muncul dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kurangnya pengetahuan orang tua terkait pengasuhan serta pengasuhan yang efektif.
2. Tuntutan pengasuhan yang dialami oleh orang tua seringkali dianggap sebagai beban pengasuhan.

3. Ruang lingkup anak berkembang secara cepat pada fase *middle childhood* menjadi beban tambahan dalam pengasuhan.
4. Lemahnya kualitas pengasuhan menjadi faktor adanya kekerasan pada anak.
5. Orang tua tidak menerapkan kesadaran penuh dalam pengasuhan.
6. Ketidaksiuaian antara respon orang tua dalam menghadapi konflik dengan anak.

C. Cakupan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka peneliti memberikan batasan masalah dalam penelitian yang akan dilakukan agar penelitian fokus pada tujuan penelitian serta tidak meluas dalam pembahasan yang lainnya. Adapun pembatasan masalah yang akan menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini yaitu efektivitas bimbingan kelompok berbasis *mindful parenting* terhadap penurunan stres pengasuhan pada orang tua dengan anak usia *middle childhood* di Desa Gombong Kabupaten Pemalang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah diuraikan maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran tingkat stres pengasuhan orang tua dengan anak usia *middle childhood* di Desa Gombong?
2. Bagaimana rancangan layanan bimbingan kelompok berbasis *mindful parenting* yang akan diberikan pada orang tua dengan anak usia *middle childhood* di Desa Gombong?
3. Apakah bimbingan kelompok berbasis *mindful parenting* efektif untuk menurunkan stres pengasuhan pada orang tua dengan anak usia *middle childhood* di Desa Gombong?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah diuraikan maka tujuan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran tingkat stres pengasuhan orang tua dengan anak usia *middle childhood* di Desa Gombong.
2. Menyebutkan rancangan layanan bimbingan kelompok berbasis *mindful parenting* pada orang tua dengan anak usia *middle childhood* di Desa Gombong.
3. Mengetahui keefektifan bimbingan kelompok berbasis *mindful parenting* untuk menurunkan stres pengasuhan pada orang tua dengan anak usia *middle childhood* di Desa Gombong.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, diharapkan dapat menjadi referensi dan memberikan sumbang konseptual bagi penelitian sejenis dalam rangka mengembangkan ilmupengetahuan serta kemajuan dunia pendidikan, khususnya bimbingan konseling di lingkungan keluarga. Serta dapat berperan sebagai acuan bagi peneliti lainya yang berkaitan dengan efektifitas bimbingan kelompok berbasis *mindful parenting* terhadap penurunan stres pengasuhan pada orang tua dengan usia anak *middle childhood*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan serta pengalaman secara langsung mengenai efektifitas bimbingan kelompok berbasis *mindful parenting* terhadap penurunan stres pengasuhan pada orang tua dengan anak usia *middle childhood* di Desa Gombong.

b. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian yang dilakukan diharapkan dapat membantu orang tua untuk memahami pentingnya pemahaman terhadap pengasuhan yang tepat bagi anaknya. Orang tua sebagai salah satu objek penelitian diharapkan dapat memperoleh pengalaman serta pengetahuan terkait pengasuhan pada anaknya serta diharapkan dapat menurunkan tingkat stres pengasuhan yang dialami oleh orang tua, serta orang tua memiliki kesadaran penuh dalam pengasuhan lewat bimbingan kelompok berbasis *mindful parenting* yang telah di lakukan.

c. Bagi Pendidik dan calon pendidik

Penelitian ini diharapkan dapat berperan sebagai salah satu bentuk masukan bagi seluruh pihak seperti lembaga pemerintahan, guru kelas dan semua pihak untuk dapat bekerja sama dalam melakukan pendidikan dengan pengasuhan yang tepat dalam proses pembelajaran terhadap para murid.

d. Bagi Anak

Bagi anak yang menjadi subjek penelitian secara langsung diharapkan memperoleh pengalaman langsung mengenai pengasuhan yang sesuai menggunakan *mindful parenting* yang diterapkan oleh orang tuanya sehingga dia memperoleh pengasuhan yang tepat secara efektif sesuai kebutuhannya.

e. Bagi Masyarakat

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti diharapkan dapat memberi solusi untuk masalah kekerasan anak yang ditimbulkan dari lemahnya kualitas pengasuhan orang tua terhadap anak.

G. Sistematika Penulisan

Penulisan skripsi ini yaitu terdiri dari lima bab. Sistematika penulisannya adalah:

1. **Bab I Pendahuluan**, meliputi: latar belakang penelitian, identifikasi masalah, cakupan masalah, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta sistematika penulisan.
2. **Bab II Kajian Teori**, memuat tinjauan pustaka tentang stres pengasuhan, bimbingan kelompok, *mindful parenting*, dan bimbingan kelompok berbasis *mindful parenting*. Kerangka teoritis yang meliputi penelitian terdahulu dan kerangka berfikir.
3. **Bab III Metode Penelitian**, terdiri dari metode **penelitian kuantitatif** mencakup tempat dan waktu penelitian, metode dan pendekatan penelitian, penentuan populasi dan sampel, variabel penelitian (paradigma penelitian), teknik pengumpulan data, instrumen penelitian (terdiri dari: definisi konseptual, definisi operasional, kisi-kisi instrument, dan kalibrasi instrument), teknik analisis data, dan hipotesis statistik.
4. **Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan**, berisi hasil dari penelitian dan pembahasannya. Bab ini terdiri dari tiga bagian, yaitu: hasil penelitian, pembahasan, dan keterbatasan penelitian.
5. **Bab V Penutup**, terdiri dari kesimpulan dan saran. Di bagian akhir skripsi ini terdapat daftar pustaka dan lampiran-lampiran.