

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan manusia yang penting dalam kehidupan manusia itu sendiri. Menurut Santrock (2016) remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dimulai sekitar 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 21 tahun. Dalam masa ini remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan secara fisik maupun psikis. Menurut Erikson, pencarian jati diri dan krisis identitas terjadi pada masa remaja ini (Desmita, 2008). Remaja mulai mengalami proses pembentukan menjadi dewasa dengan adanya peralihan hidup untuk memikul tanggung jawabnya sendiri dan melepaskan diri dari ketergantungannya dengan orang lain. Masa peralihan dalam pencarian jati diri ini memang masa yang riskan akan kegoncangan jiwa remaja yang penuh dengan pengaruh untuk memasuki masa dewasa dari masa anak-anak. Terjadinya proses perubahan yang menuju kepada proses pematangan kepribadian dengan kemunculan sifat-sifat pribadi yang berbenturan dengan rangsangan dari luar.

Dalam proses pencarian jati dirinya, remaja memiliki karakteristik yang menonjol dalam kehidupan kesehariannya. Remaja lebih banyak menghabiskan waktunya bersama dengan teman sebaya, memiliki keinginan untuk berdiri sendiri, keinginan berkontribusi dalam kelompok, tidak menerima nasihat orang tua, cenderung ingin mengekspresikan diri dengan bebas, serta membutuhkan penerimaan sosial (Lestari, 2012). Pada masa remaja ini juga remaja sering juga disebut sedang berada dalam masa pemberontakan. Pada masa-masa remaja ini, remaja seringkali menunjukkan berbagai gejala emosi, cenderung menarik diri dari keluarga, serta mengalami banyak masalah (Karlina, 2020). Perubahan yang terjadi dalam diri remaja menjadikan remaja begitu kompleks dan rentan terjerumus ke dalam pergaulan yang tidak sehat. Akibatnya muncul berbagai masalah yang diwujudkan pada suatu perilaku yang menyimpang. Perilaku tersebut dimulai dari perilaku yang

ringan seperti, tidak masuk sekolah atau bolos, melanggar peraturan sekolah, merokok, hingga sampai pada perilaku negatif yang berat seperti menyalahgunakan zat kimia, merampok dan mencuri, memperkosa, dan memiliki senjata (Choon *et al.*, 2013).

Perilaku remaja, cara berbicara, ketertarikan, penampilan, bahkan sikap yang tidak ada di dalam keluarga seringkali dipengaruhi oleh teman sebaya (Fitriani & Hastuti, 2016). Remaja lebih banyak menghabiskan waktu bersama dengan teman sebayanya di luar rumah. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Vitaro *et al.* (2000) bahwa menghabiskan waktu dengan teman yang nakal akan memotivasi remaja untuk melakukan segala perilaku yang sama seperti yang dilakukan oleh temannya. Dahulu remaja selalu menceritakan peristiwa yang dialaminya kepada orang tua, tetapi sekarang remaja mulai menyimpan rahasia dan tidak ingin ada yang mencampuri urusannya. Remaja mempunyai kecenderungan untuk mengungkapkan peristiwa yang dialami dan dirasakannya dengan teman sebayanya, bahkan lebih bersemangat untuk bercerita kepada teman sebayanya dibandingkan dengan kedua orang tuanya.

Orang tua berperan penting dalam perkembangan emosi remaja, baik itu emosi yang memberikan efek positif maupun negatif. Pengasuhan yang kurang tepat tidak jarang menjadikan remaja menjauh dari orang tua, bersitegang dan menampilkan sikap berontak sehingga nilai-nilai kebaikan yang diberikan orang tua tidak diterima oleh remaja (Mubarok, 2016). Penolakan yang ditunjukkan oleh remaja dapat membuat orang tua mengalami stres. Menurut Halimah (2009) orang tua yang melakukan pengasuhan terhadap remaja seringkali merasa terbebani, hal ini karena mereka merasa mengasuh remaja terlalu merepotkan dan membutuhkan waktu sehingga hal tersebut menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak nyaman bagi orang tua. Hal tersebut dapat terjadi akibat dari pengasuhan orang tua yang kurang tepat, baik ayah maupun ibu. Menurut Ahmadi (1991), peran ibu dalam memberikan pendidikan kepada anak lebih utama dan dominan dibandingkan peran ayah.

Pengaruh ibu terhadap anaknya lebih besar hal ini karena kedekatan sang ibu dimulai sejak anak berada dalam kandungan (Kayanti *et al.*, 2020). Ibu dikenal

sebagai figur yang berperan dalam mengurus serta memenuhi kebutuhan anaknya dengan penuh pengertian, serta selalu ada bila anak berada dalam kesulitan. Selain itu, ibu adalah figur yang menikmati perannya setiap saat dalam mengasuh anak dan secara intuitif membesarkan, menjaga dan memenuhi kebutuhan anak-anaknya. Ibu menjadi tempat anak mencurahkan pikiran dan isi hatinya, pemberi kasih sayang dan rasa aman, serta pendidik bagi anaknya. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Wardyaningrum (2013) remaja biasanya cenderung lebih banyak berkomunikasi dengan ibu dibanding ayah, mereka lebih suka menghabiskan waktu bersama ibu dan merasa lebih nyaman jika membicarakan masalah dengan ibu.

Ibu seringkali dituntut untuk mengenal dan memahami bahwa banyak tantangan yang harus dihadapi dalam mengasuh remaja. Hal tersebut karena masa remaja menghadirkan begitu banyak perubahan yang harus dihadapi baik secara fisik, psikis maupun sosial (Peter, 2015). Tidak semua ibu memahami bagaimana bersikap atas perubahan yang terjadi pada anaknya. Hal tersebut mengakibatkan para ibu akan mengeluhkan perilaku remaja mereka yang tidak bisa diatur, membangkang, dan sebagainya. Tekanan yang dirasakan ibu kemudian menimbulkan konflik antara hubungan ibu dan anak. Oleh karena itu, ibu terkadang tidak sabar dalam menghadapi anak remajanya, tidak mampu untuk mengendalikan diri, dan bersikap tidak toleran. Ketidakmampuan tersebut membuat ibu tidak jarang melakukan pengabaian terhadap anaknya. Merasa bahwa anak yang berada pada masa remaja sangat sulit untuk dikontrol dan ibu terkadang merasa tidak sadar akan pentingnya pengasuhan pada perkembangan remaja yang berdampak pada anak remaja dan juga dirinya sendiri.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti melakukan wawancara kepada dua ibu yang memiliki anak remaja. Hasil wawancara pertama dengan ibu NY yang berusia (51 tahun) dan memiliki anak remaja berusia (17 tahun). Ia mengungkapkan bahwa mengasuh remaja seringkali membuatnya gampang emosi dan susah. Anaknya lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah, seperti saat pulang sekolah tidak langsung pulang ke rumah dan bila sudah bertemu dengan temannya membuat ia lupa waktu untuk pulang sesuai dengan waktu yang sudah ditentukan. Anaknya tidak mau mendengar dan suka membangkang apabila dinasehati olehnya. Perilaku yang ditampilkan oleh anaknya membuat Ibu NY mengalami *stress* Berbeda dengan yang

diungkapkan oleh ibu I yang berusia 40 (tahun) yang memiliki anak (15 tahun) bahwa anaknya sedikit membuat dirinya merasakan *stress* karena ibu I melihat anaknya terlalu lama mengurung diri di kamar untuk belajar dan jarang keluar kamar untuk bersosialisasi dengan teman sebayanya. Ibu I merasa bahwa apabila anaknya terlalu sering belajar dan kurang bersosialisasi akan menyulitkan anaknya dalam berhubungan dengan orang lain di lingkungan masyarakat. Selain itu, Ibu I dan anaknya seringkali mempunyai perbedaan pendapat terhadap beberapa hal, meskipun begitu anaknya lebih banyak mendengarkan pendapat dari Ibu I. Meskipun seringkali membuat *stress* tetapi dengan banyaknya prestasi yang diraih oleh anaknya, Ibu I merasa bangga dengan hal tersebut. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa ibu yang memiliki anak remaja mempunyai kecenderungan *stress* lebih besar karena perilaku yang ditimbulkan oleh anaknya.

Pengasuhan sangat penting terhadap perkembangan remaja. Pengasuhan atau juga disebut *parenting* merupakan serangkaian interaksi orang tua dengan anak yang mana proses tersebut akan terus berlanjut dan memberikan perubahan kepada keduanya (Brooks, 1999). Menurut Deater-Deckard (2004) mengatakan bahwa *parenting* yang bermasalah akan membentuk anak yang bermasalah pula. Ibu yang terlambat mengantisipasi perubahan-perubahan yang ditampilkan oleh remaja tidak jarang membuat ibu dan remaja berada dalam konflik yang berujung pada munculnya *stress*. Steinberg & Silk (dalam Laursen, 2005), menyatakan bahwa seringnya perbedaan pendapat antara orang tua dengan remaja akan memperburuk hubungan orang tua dan remaja, juga menyebabkan orang tua mengalami *stress*. Dalam istilah psikologis, definisi dari *stress* adalah suatu respon tubuh terhadap apapun yang dianggap sebagai situasi darurat (Glassman & Hadad, 2009). *Stress* dapat dialami oleh siapa saja, salah satunya adalah orang tua. *Stress* yang dialami oleh orang tua berkaitan dengan tuntutan pengasuhan terhadap anak mereka yang disebut dengan *parenting stress*.

Menurut Deater-Deckard (2004), *parenting stress* merupakan serangkaian proses yang memusatkan pada reaksi psikologis maupun fisiologis yang tidak disukai yang muncul sebagai upaya beradaptasi dengan situasi penuh tekanan sebagai orang tua. Adapun *parenting stress* dipengaruhi oleh berbagai permasalahan yang dialami oleh orang tua antara lain kecemasan, depresi, perilaku anak yang bermasalah, juga

adanya konflik dalam hubungan antara orang tua dan anak (Deater-Deckard 2004). Sementara itu, faktor penyebab *parenting stress* menurut Indrawati (2020) yaitu faktor individu, faktor keluarga, dan faktor lingkungan. Faktor individu meliputi kesehatan mental dan fisik orang tua yang tidak stabil dan perilaku anak yang sulit diatur misalnya suka melawan atau membangkang dan mengabaikan aturan-aturan yang diberikan oleh orang tua. Kemudian untuk faktor keluarga meliputi masalah keuangan tidak mampu mencukupi kebutuhan anak, tekanan keluarga, jumlah anggota keluarga yang banyak cenderung membuat presentasi perhatian kepada masing-masing anak berkurang, kurang baiknya masa lalu keluarga yang dimiliki orang tua, dan kurangnya keharmonisan dalam hubungan antar keluarga. Lalu faktor terakhir yaitu faktor lingkungan meliputi status sosial ekonomi, budaya dan tradisi, dan kurangnya dukungan sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Berry & Jones (1995) menyatakan bahwa ketika orang tua berada dalam situasi *parenting stress*, mereka cenderung menunjukkan sikap mudah tersinggung, kurang memberikan kasih sayang, dan tidak mendukung anak. Selain itu, mereka juga akan bersikap lebih kasar, kritis dan kaku dalam menghadapi anak. Penelitian lain juga dilakukan oleh Belsky & Webster-Stratton (1984) membuktikan bahwa bentuk perilaku *parenting stress* ditunjukkan oleh orang tua yang membatasi kegiatan anak, menolak kehadiran anak, bersikap reaktif, serta kurang hangat terhadap anak (Bögels et al., 2010). Lebih lanjut, terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa ibu lebih banyak mengalami *parenting stress* dibandingkan ayah (Widarsson et al., 2012). Selain itu Barnett & Baruch (1986) menyatakan bahwa peran menjadi orang tua merupakan sumber stress yang signifikan bagi wanita sebab tanggung jawab serta kewajibannya selaku orang tua yang lebih banyak ikut serta dalam pengasuhan. Ibu merasa lebih *stress* dibanding ayah karena adanya perbedaan yang mendasar antara keterikatan antara ibu dan anak terkait dengan pengasuhan pada anak. Ibu biasanya lebih terikat dan memiliki kepedulian yang lebih tinggi pada pertumbuhan dan perkembangan anaknya (Fitriani, et al., 2021). Skreden et al. (2016) juga melakukan penelitian yang menemukan bahwa skor *parenting stress* ibu lebih tinggi, lebih mudah *stress*, serta kurang sejahtera dibandingkan ayah.

Dari beberapa penelitian yang dilakukan menunjukkan tingginya tingkat *parenting stress* yang dialami oleh ibu, maka diperlukan kemampuan pengasuhan yang dapat meminimalisasi terjadinya *stress* pengasuhan tersebut. Dalam hal ini, ketika ibu mampu mengelola *stress* dengan baik maka ibu akan lebih tenang dalam menjalani proses pengasuhannya serta dapat mengenali dan memahami kebutuhan remaja. Menurut Handayani (2021) agar orang tua mampu mengurangi konflik dengan anaknya, maka orang tua perlu memahami pikiran dan perasaan anak terlebih dahulu. Sejalan dengan hal tersebut, maka ibu perlu memahami pikiran dan perasaan remaja sehingga ibu akan lebih mengerti kondisi remaja, bahkan dapat mengurangi konflik serta perselisihan yang terjadi antara ibu dan remaja. Selain pada remaja, begitu juga akan berdampak pada dirinya sendiri, ibu perlu untuk mengendalikan dan memahami kondisinya dalam mengelola *stress* yang dialami. Sebelum ibu bisa untuk mengelola *stress* yang dialaminya, ia perlu untuk mengetahui mengenai dirinya sendiri, bagaimana ia mampu mengenali dan memahami diri sendiri, dan salah satu keterampilan dalam menyadari dan memahami emosi ini adalah dengan menerapkan *mindfulness* di dalam diri.

Penerapan *mindfulness* diasumsikan mengurangi *stress* yang dirasakan dengan meningkatkan kesadaran dan kemampuan seseorang untuk menoleransi pikiran dan emosinya (Chaplin et al., 2021). Baer et al. (2006) mendefinisikan *mindfulness* sebagai suatu kesadaran yang berfokus pada pengalaman di masa sekarang tanpa menghakimi. Kesadaran tersebut membuat individu menjadi lebih penuh perhatian (*attention*) dan sadar (*awareness*) akan apa yang terjadi pada saat ini (Brown & Ryan, 2003). Orang tua yang menerapkan *mindfulness* akan terbantu dalam memberikan kasih sayang pada remaja dan terhadap diri mereka sendiri sebagai orang tua. Istilah *mindfulness* sendiri apabila dikaitkan dengan pola pengasuhan maka disebut sebagai *mindful parenting*, artinya terdapat perhatian dan kesadaran penuh dalam proses pengasuhan antara orang tua dan anak.

Mindful parenting diartikan sebagai upaya pendekatan orang tua kepada anak dengan kesadaran akan memberikan perhatian dan berfokus pada apa adanya anak, intensitas hubungan diantara orang tua dan anak, memfokuskan pada saat ini dan disini, serta melakukan proses pengasuhan tanpa adanya penghakiman (McCaffrey, 2015). Orang tua yang menerapkan *mindful parenting* dalam setiap interaksinya

dengan anak akan menghasilkan perasaan yang lebih tenang saat menghadapi perilaku negatif yang dilakukan anak (Bogels, et al., 2010), peningkatan konsistensi dan memiliki tujuan serta nilai yang jelas dalam proses pengasuhan (Duncan et al., 2009). Dengan menerapkan *mindful parenting* dapat menghasilkan dampak yang baik yaitu penurunan stres pengasuhan atau *parenting stress* (Bögels & Restifo, 2014).

Berdasarkan pengertian *mindful parenting* tersebut, dapat diasumsikan ibu yang memiliki kesadaran dalam memberikan perhatian, menerima anak apa adanya serta tanpa melibatkan penghakiman selama proses pengasuhan pada remaja akan berdampak pada kesejahteraan remaja juga dirinya sendiri. Banyak ibu yang mengalami kecemasan dan kebingungan dalam menghadapi berbagai perubahan perilaku remaja yang terus menerus bergerak secara dinamis dari satu perubahan ke perubahan lainnya. Remaja selalu menuntut kebebasan untuk menentukan sendiri pendapat, pilihan, pikiran, maupun keputusan mereka (Auliya, 2018). Membuat ibu dituntut untuk mengenal dan memahami bahwa memang mengasuh remaja itu penuh dengan tantangan yang harus dihadapi. Bahkan banyak ibu yang khawatir dan merasa tertekan menghadapi perilaku remaja. Pada penelitian yang dilakukan oleh Steinberg (dalam Philp & Geldard, 2011) menyatakan bahwa ketika anak-anak mencapai masa pubertas, maka serangkaian tahap perkembangan remaja dan perilaku serta emosi orang tua akan mewujudkan perubahan besar orang tua yaitu meningkatnya tingkat *stress*. Tidak mudah bagi ibu untuk menyesuaikan diri dengan remaja yang sedang mengalami berbagai gejala. Oleh karena itu, untuk membantu ibu mengelola *stress* yang dialaminya, maka perlu untuk ibu mengetahui suatu keterampilan yang dapat meminimalisir tingkat *stress* tersebut. Ketika ibu memiliki kemampuan dalam mengaplikasikan *mindful parenting*, ia tidak akan langsung menghakimi apa yang menjadi perubahan dan permasalahan remaja. Ibu akan memberi perhatian yang lebih serta memberikan pengarahan kepada remaja dengan cara yang lebih baik dan tenang. *Mindful parenting* memberikan ruang bagi remaja untuk didengarkan dan berbicara (Kiong, 2008). Situasi seperti ini akan membangun rasa percaya remaja terhadap ibu dan menempatkan ibu sebagai tempat untuk mencurahkan perasaan maupun dimintai pendapat. Dengan begitu upaya pendekatan

yang dilakukan ibu dalam mengasuh remaja menghasilkan hubungan keduanya yang baik pula.

Beberapa penelitian terdahulu menemukan bahwa terdapat hubungan *mindful parenting* dengan *parenting stress* ibu yang memiliki anak retardasi mental (Alfianti, Y.F., 2018). Selain itu, *mindful parenting* berperan terhadap *parenting stress* pada ibu yang bekerja. Artinya ketika ibu mengaplikasikan *mindful parenting* maka *parenting stress* yang dialaminya akan semakin rendah (Srifianti. et al., 2022). Lalu penelitian yang dilakukan oleh Kumalasari & Fourianalisyawati (2020) menunjukkan *mindful parenting* memiliki kontribusi yang signifikan terhadap rendahnya *stress* pengasuhan atau *parenting stress* pada ibu yang memiliki anak usia dini. Dari penelitian-penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ketika ibu memiliki tingkat *mindful parenting* yang tinggi maka *stress* yang dialami oleh ibu akan semakin rendah.

Namun, meskipun terdapat beberapa penelitian yang telah meneliti hubungan dan pengaruh pada *stress* ibu, penelitian yang berfokus pada ibu yang memiliki anak remaja masih terbatas. Padahal berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan di atas, mengasuh anak remaja juga memiliki tantangan tersendiri, ibu tidak jarang merasa tertekan dalam menjalankan peran dan tugasnya mengasuh anak remajanya. Penelitian ini layak untuk diteliti lebih lanjut untuk melihat kontribusi *mindful parenting* dalam meminimalisir *parenting stress* ibu yang memiliki anak remaja. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh antara *mindful parenting* terhadap *parenting stress* pada ibu yang memiliki anak remaja.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana gambaran tingkat *mindful parenting* pada ibu yang memiliki anak remaja?
- b. Bagaimana gambaran tingkat *parenting stress* pada ibu yang memiliki anak remaja?
- c. Apakah terdapat pengaruh *mindful parenting* terhadap *parenting stress* pada ibu yang memiliki anak remaja?

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, pembatasan masalah penelitian ini adalah melihat pengaruh *mindful parenting* terhadap *parenting stress* pada ibu yang memiliki anak remaja.

1.4 Rumusan Masalah

Dari uraian yang telah disebutkan pada bagian latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *mindful parenting* terhadap *parenting stress* pada ibu yang memiliki anak remaja?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan penelitian dari penelitian ini adalah untuk melihat adakah pengaruh *mindful parenting* terhadap *parenting stress* pada ibu yang memiliki anak remaja.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara teori, manfaat yang ingin didapat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi ilmu psikologi yang berkaitan dengan variabel *mindful parenting* dan *parenting stress*.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memperkaya literatur pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan variabel yang ada pada penelitian ini.

1.6.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

- a. Bagi Penulis
Dapat menambah wawasan terkait penelitian *mindful parenting* terhadap *parenting stress* pada ibu yang memiliki anak remaja.

b. Bagi Ibu

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi ibu yang memiliki anak remaja.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini menghasilkan pengetahuan mengenai *mindful parenting* yang dimiliki orang tua khususnya ibu yang mengalami *parenting stress* pada anak remaja. Diharapkan menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya apabila hendak meneliti dengan topik yang sama.

