

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Dual-earner parent merupakan kondisi dimana kedua orangtua, yaitu ayah (suami) dan ibu (istri) dari sebuah keluarga sama-sama bekerja. Fenomena *dual-earner parent* ini telah menjadi hal yang cukup umum di seluruh dunia, demikian pula di Indonesia. Fenomena ini terus meningkat seiring berjalannya waktu, sehingga keluarga tradisional dimana hanya suami yang bekerja mencari nafkah sedangkan istri berfokus mengurus rumah tangga (*traditional earner*) menjadi menurun. Berdasarkan Survei Angkatan Kerja Nasional (dalam Badan Pusat Statistik, 2021) persentase tenaga kerja formal perempuan di tahun 2019 telah mencapai angka 39,19%. Angka ini hanya menunjukkan perempuan yang bekerja sebagai buruh/karyawan/pegawai saja. Dari data ini dapat dilihat peran perempuan sedikit demi sedikit telah bergeser, tidak saja mengurus rumah tangga tetapi juga bekerja.

Kondisi perekonomian Indonesia yang terus berkembang hingga sekarang ini membawa berbagai perubahan, seperti harga barang dan jasa yang ikut meningkat. Peningkatan harga berdampak pada peningkatan biaya hidup juga, seperti bahan pokok, keperluan khusus anak-anak, dan sebagainya. Biaya hidup yang tinggi menjadi salah satu alasan mengapa sekarang penghasilan hanya dari seorang suami belum tentu cukup untuk memenuhi seluruh kebutuhan keluarga (Fajrin & Purwastuti, 2022). Selain untuk membantu menambah penghasilan, alasan lain perempuan bekerja adalah sebagai salah satu bentuk aktualisasi diri dan tuntutan dari keluarga maupun masyarakat (Fridani, 2018 dalam Aghniarrahmah dkk., 2021).

Di satu sisi, *dual earner parent* dapat memberikan keuntungan terutama pada finansial keluarga. Di sisi lain, fenomena ini dapat berpotensi membawa dampak negatif juga, terutama pada keluarga yang sudah memiliki anak. Tatanan keluarga yang dulu dianggap ideal adalah suami mencari nafkah sementara istri mengurus rumah tangga dan mengasuh anak. Akan tetapi karena tatanan keluarga

di banyak keluarga saat ini telah berubah, yaitu suami maupun istri mencari nafkah, maka waktu yang tersedia untuk anak menjadi jauh berkurang.

Kedua orangtua yang bekerja akan menghabiskan lebih banyak waktunya untuk mengejar target pekerjaan dan berada di kantor hingga larut malam. Kondisi ini dapat menimbulkan masalah pada anak, sebab kurangnya perhatian kepada anak dapat mempengaruhi perkembangan anak. Studi literatur yang telah dilakukan oleh Rustham (2019) dinyatakan bahwa dampak dari *dual earner parent* terhadap anak cenderung buruk, karena sikap orangtua sepulang kerja. Ibu yang lelah setelah bekerja terkadang menunjukkan emosi negatif kepada anak saat berada di rumah. Sementara itu anak biasanya akan secara insting menirukan apapun yang dilakukan oleh orangtuanya, baik itu perilaku, tutur kata, maupun emosi yang diekspresikan (Dwiyanti, 2013). Emosi negatif seperti marah, kesal, jengkel, dan sejenisnya akan ditiru oleh anak sehingga anak dapat tumbuh menjadi seorang yang pemarah, pembangkang ataupun agresif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Melati & Hasibuan, 2021) didapatkan hasil bahwa orangtua bekerja termasuk salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku anak. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Julaikha (2019), hasil observasi yang dilakukan di Desa Rembang adalah masih banyak orangtua yang belum sepenuhnya memperhatikan keperluan anak dalam pembelajaran, membantu anak dalam belajar, dan kurang dalam memberikan motivasi untuk menghadapi kesulitan belajar sehingga cara belajar anak menjadi kurang tepat, waktu belajar tidak teratur yang dapat mengakibatkan keterlambatan proses pembelajaran pada anak. Hasil penelitian yang didapat merupakan adanya hubungan yang signifikan antara orangtua bekerja terhadap perkembangan anak. Kurangnya interaksi ibu saat sedang bersama dengan anak kemungkinan juga dapat memperlambat perkembangan motorik anak (Sitoesmi, Kusnanto & Krisnana, 2014).

Menurut teori bioekologi Bronfenbrenner, perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh lingkungannya (Santrock, 2013). Lingkungan ekologis seorang anak dibagi menjadi 5 sub sistem, dengan bagian yang paling dalam adalah mikrosistem atau lingkungan terdekat anak yaitu keluarga. Berdasarkan pernyataan Permono (2013), ibu merupakan pendidik utama dan pertama anak

dari lahir hingga dewasa. Perkembangan anak baik secara fisik, mental maupun moral bergantung pada peran orangtua terutama pada seorang ibu. Dari penelitian yang dilakukan oleh Werdiningsih & Astarani (2017) dilaporkan bahwa kemampuan ibu dalam memenuhi kebutuhan dasar anak dapat berpengaruh pada perkembangan motorik halus dan kasar anak, kemampuan bahasa, dan perkembangan sosial anak.

Untuk mengurangi atau bahkan mencegah kemungkinan anak berkembang secara negatif, maka diperlukan pengasuhan yang baik. Kunci untuk perkembangan anak yang baik adalah pola pengasuhan (Sari dkk., 2020). Hal ini dikarenakan bentuk pengasuhan akan sangat mempengaruhi dasar perkembangan kognitif, bahasa, harga diri, konsep diri, sensori motorik anak, dan keterampilan sosial anak (Harvard Family Research, 2006; Bower & Casas, 2016 dalam Febriani dkk., 2019).

Dalam pengasuhan yang ideal, terdapat relasi yang positif antara orangtua dan anak. Salah satu bentuk pendekatan pengasuhan yang dapat membantu memperkuat relasi yang positif antara orangtua dan anak adalah *mindful parenting*. *Mindful parenting* merupakan praktek pengasuhan yang dikembangkan dari salah satu konsep psikologi positif yaitu *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan pendekatan untuk meningkatkan kesadaran dan keahlian dalam merespon proses mental yang berkontribusi pada *emotional distress* dan perilaku maladaptif (Bishop dkk., 2004).

Menurut Kabat-Zinn & Kabat-Zinn (2014), *mindful parenting* terdiri dari 5 aspek. Aspek pertama adalah mendengarkan anak dengan penuh perhatian. Pada saat mengasuh anak, orangtua mendengarkan anak dengan penuh perhatian, sehingga selain dapat memahami isi percakapan, orangtua juga dapat mendeteksi nada suara, ekspresi muka, dan bahasa tubuh anak, sehingga orangtua dapat memahami kebutuhan anak. Aspek kedua adalah kesadaran akan emosi pada diri dan anak. Orangtua yang menyadari emosi dalam dirinya dan emosi yang dirasakan anak dapat menentukan pilihan secara sadar untuk merespon anak. Aspek ketiga adalah penerimaan *non-judgemental* terhadap diri sendiri dan terhadap anak. Aspek keempat adalah regulasi diri. *Mindful parenting*

mengarahkan orangtua untuk berhenti sejenak sebelum bereaksi saat berinteraksi dengan anak. Aspek kelima adalah *compassion* atau belas kasih terhadap diri dan anak. Orangtua yang memiliki belas kasih terhadap anak akan terdorong untuk memenuhi kebutuhan anak dan membawa kenyamanan kepada anak. *Self compassion* dalam mengasuh anak dapat membantu orangtua untuk tidak terlalu menyalahkan diri ketika tujuan pengasuhan tidak tercapai sehingga orangtua dapat terlibat kembali dalam mencapai tujuan pengasuhan anak.

Mindful parenting memberikan berbagai dampak positif tidak hanya bagi anak, tetapi juga bagi orangtua. Saat orangtua melakukan *mindful parenting* dalam berinteraksi dengan anak, hal itu dapat menumbuhkan kapasitas tambahan dalam mengasuh anak dengan tenang, dengan konsistensi yang lebih kuat, dan lebih sesuai dengan tujuan atau nilai-nilai yang telah ditetapkan bersama, sambil menumbuhkan konsep afektif yang hangat dan mendidik dalam hubungan orangtua-anak (Duncan dkk., 2009). Selain itu, *mindful parenting* memberikan dampak terhadap hubungan orangtua-anak yang lebih positif secara umum (efek positif lebih besar daripada efek negatif, saling percaya, dan berbagi perasaan), terhadap fleksibilitas dan responsibilitas yang lebih besar dalam dinamika relasi orangtua-anak, serta mengurangi *parenting stress* pada orangtua (Duncan dkk., 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Putri dkk. (2021) menunjukkan bahwa ibu yang mengikuti penelitian memiliki *mindful parenting* yang cenderung rendah. Hasil penelitian yang didapatkan adalah *mindful parenting* mempengaruhi *parenting stress*. *Mindful parenting* yang rendah dapat menyebabkan *parenting stress* yang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Rinaldi (2017) memberikan hasil yang serupa. Program *mindful parenting* yang diberikan pada ibu yang memiliki anak retardasi mental terbukti berpengaruh untuk mengurangi efek negatif dalam mengasuh anak unik. Ibu yang mengikuti program tersebut menjadi lebih sadar akan dunia, perasaan dan keperluan anak; mendengarkan anak setiap saat dan dengan penuh perhatian; dan menyadari keinginan untuk reaktif pada diri dan belajar merespons secara tepat.

Mindful parenting telah terbukti dapat memberikan manfaat dalam mengasuh anak. Namun demikian, tidak semua orangtua menerapkan *mindful parenting* dalam mengasuh anak. Berdasarkan hasil *preliminary* yang dilakukan oleh peneliti dengan cara menyebarkan kuesioner dalam bentuk *google form* kepada suami-istri yang keduanya bekerja dan memiliki anak, jumlah total responden yang didapat adalah 26 responden yang terdiri dari 5 laki-laki (suami) dan 21 perempuan (istri). Kuesioner yang dipakai adalah translasi dari *Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale* (IM-P) yang dikembangkan oleh de Bruin dkk. (2014) untuk mengukur *mindful parenting*. Hasil ini didapatkan dengan cara mengambil nilai tengah dari skor maksimal yang bisa seseorang dapatkan dan skor terendah seseorang bisa dapatkan. Apabila skor yang didapat responden dibawah nilai tengah maka dapat dikatakan memiliki skor cenderung rendah, dan sebaliknya Hasil yang didapatkan adalah terdapat 4 dari 26 orangtua (15,4%) memiliki skor *mindful parenting* yang cenderung rendah. Hal ini menunjukkan bahwa belum semua orangtua menerapkan *mindful parenting* dalam mengasuh anaknya.

Terdapat dua jenis faktor yang mempengaruhi *mindful parenting*, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri orangtua (internal) dan faktor yang berasal dari anak (eksternal). Salah satu faktor internal yang berpengaruh pada *mindful parenting* adalah *emotional availability* dari orangtua terutama ibu. *Emotional availability* merupakan keadaan dimana 2 individu memiliki koneksi emosional yang sehat sehingga hal ini dapat menjelaskan kualitas hubungan emosional dan hubungan dua-arah (Saunders dkk., 2015). *Emotional availability* mencakup semua jenis emosi, dari emosi positif (tertarik, senang, puas, dll) hingga emosi negatif (marah, sedih, jijik, dll) karena emosi dapat menyediakan informasi apa yang individu tersebut rasakan (Biringen dkk., 2014) . Menurut Wandansari (2021), agar orangtua memiliki *emotional availability* yang baik, maka dibutuhkan regulasi emosi yang baik juga dari orangtua tersebut.

Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mempengaruhi pengalaman dan ekspresi emosi. Orangtua dapat dikatakan memiliki regulasi emosi yang baik apabila dapat mengontrol perasaan dan emosi yang akan

ditampilkan sehingga sesuai dengan keadaan, dapat menerima peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak malu, dapat tetap beraktivitas secara normal tanpa terpengaruhi emosi negatif yang sedang dirasakan, serta dapat lanjut mengatasi permasalahan setelah mengurangi emosi negatif dan menenangkan diri dari emosi negatif berlebihan (Gratz & Roemer, 2004).

Regulasi emosi merupakan salah satu hal yang termasuk dalam regulasi diri. Regulasi diri merupakan kemampuan seseorang untuk dapat memperbaiki & mengontrol diri tetap berada pada jalan mencapai target yang telah ditetapkan baik dalam bentuk akademik, sosial dan spiritual (Husna dkk, 2014). Seseorang dikatakan memiliki regulasi diri apabila individu memiliki target yang ingin dicapai, mampu mengatur dan memperbaiki diri, dan mengevaluasi diri ketika target yang ditetapkan telah tercapai (Manab, 2016). Dari penjelasan diatas maka dapat dikatakan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu cara yang dapat individu lakukan untuk mendapatkan regulasi diri yang baik agar dapat mencapai tujuan.

Regulasi emosi sangat penting untuk dimiliki orangtua. Hampir semua orangtua pernah mengalami situasi dimana mereka harus bisa mengelola dan menjaga emosi mereka sendiri saat dihadapkan pada anak, dan harus merespons dengan baik untuk menenangkan serta memfasilitasi regulasi emosi pada anak (Rutherford dkk., 2015). Jika orangtua tidak memiliki fungsi eksekutif yang tepat untuk menopang mental dan perhatian orangtua, maka kemungkinan besar orangtua tidak dapat merespons keinginan dan keperluan anak secara tepat.

Berdasarkan penelitian Finlay-Jones dkk. (2015), orangtua yang mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi akan mengalami masalah dalam mengenali, memahami, atau menerima keadaan emosional tertentu, berjuang keras untuk mendapatkan strategi *coping* adaptif, mengontrol perilaku impulsif, dan mempertahankan *goal-directed behaviour* dalam menghadapi pengalaman emosional yang sulit. Tipe orangtua seperti ini kemungkinan besar untuk terjebak dalam strategi regulasi emosi yang bermasalah, seperti memikirkan pengalaman negatifnya secara terus menerus (*ruminaton*) atau penghindaran (*avoidance*).

Apabila orangtua memiliki regulasi emosi yang baik, maka orangtua dapat mengubah emosi negatif menjadi keadaan yang lebih positif. Keadaan emosi yang lebih positif dapat memungkinkan orangtua untuk memperoleh pemahaman yang lebih jelas akan situasi saat itu, dan dapat menerapkan tindakan untuk mengubah lingkungan atau diri sendiri secara tepat dan efektif (Neff, 2003).

Berdasarkan pernyataan diatas, maka regulasi emosi yang baik dapat membantu orangtua untuk menerapkan *mindful parenting* dengan baik juga. Sejauh ini peneliti belum menemukan penelitian mengenai hubungan regulasi emosi dan *mindful parenting*. Maka dari itu, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Mindful Parenting dan Regulasi Emosi pada Ibu dari *Dual-Earner Parent* yang memiliki anak usia dini”.

1.2. Batasan Masalah

Adapun batasan-batasan yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- a. Variabel yang digunakan oleh penelitian ini adalah regulasi emosi dan *mindful parenting*. Regulasi emosi yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada Gross (2014), sedangkan *mindful parenting* dalam penelitian ini mengacu pada Kabat-Zinn & Kabat-Zinn (2014).
- b. Target penelitian ini merupakan ibu bekerja dengan suami (ayah) yang bekerja juga, memiliki anak berusia 2-5 tahun.
- c. Penelitian ini berfokus pada menguji ada tidaknya korelasi antara regulasi emosi dengan *mindful parenting* pada *dual-earner parent* yang memiliki anak usia dini.

1.3. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

“Apakah ada hubungan antara regulasi emosi dan *mindful parenting* pada ibu dari *dual-earner parent* yang memiliki anak usia dini?”

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian dilakukan adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara regulasi emosi dan *mindful parenting* pada *dual-earner parent* yang memiliki anak usia dini.

1.5. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut

1.5.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan teori-teori psikologi terutama pada bidang psikologi perkembangan, psikologi keluarga, dan psikologi kesehatan terutama dalam regulasi emosi dan pengaruhnya pada pengasuhan anak (*mindful parenting*).

1.5.2. Manfaat Praktis

a. Bagi orangtua

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu orangtua menambah pengetahuan terkait regulasi emosi dan *mindful parenting* sehingga *dual-earner parent* dapat belajar menerapkan *mindful parenting* pada anak.

b. Bagi instansi yang memiliki karyawan berstatus *dual-earner parent*

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang kaitan antara regulasi emosi dan *mindful parenting* pada *dual-earner parent*, sehingga instansi dapat memberikan dukungan yang tepat bagi karyawan yang berstatus *dual-earner parent* dan memiliki anak usia dini.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan hasil data penelitian dapat membantu peneliti selanjutnya sebagai data pendukung penelitian terkait *mindful parenting* dan regulasi emosi.