

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Pola pengasuhan erat kaitannya dengan peran orangtua dalam memenuhi kebutuhan anak. Akan tetapi, dalam proses mengasuh anak seorang ibu memiliki peran besar. Menurut Bornstein (2013), seorang ibu mampu menghabiskan waktu sebanyak 65-80% lebih banyak dibandingkan seorang ayah dalam mengasuh dan berinteraksi secara langsung dengan anak. Hal tersebut membuktikan apabila tanggung jawab dan peran ibu dalam mengasuh anak secara langsung lebih besar daripada seorang ayah. Dalam mengasuh anak seorang ibu bertugas untuk memperhatikan, membimbing, mendampingi dan memimpin anak agar anak dapat melewati setiap tahap perkembangan dan pertumbuhan dengan baik.

Tugas pengasuhan anak dilakukan baik oleh ibu yang tidak bekerja maupun ibu yang bekerja. Namun demikian, ibu yang bekerja memiliki peran dan tanggung jawab pada dua hal sekaligus, dimana seorang ibu tidak hanya berfokus memperhatikan karirnya saja, tetapi juga harus memperhatikan perkembangan anak, sehingga memunculkan peran ganda sebagai wanita karir dan sebagai ibu dalam mengasuh anak.

Apabila seorang ibu bekerja memiliki anak usia dini, ibu perlu mengawasi dan memerhatikan anak secara ekstra. Menurut Depkes RI (dalam Affrida, 2017), anak usia dini memerlukan peran seorang ibu karena pada masa tersebut anak berada pada masa emas (*golden periode*), masa kritis (*critical period*) dan juga terbukanya jendela kesempatan (*window of opportunity*) yang terjadi satu kali dalam pertumbuhan dan perkembangan, sehingga menjadi masa paling penting. Pada masa ini, perlu diusahakan agar perkembangan anak dapat terjadi secara optimal, karena masa ini berperan penting dalam pemenuhan tugas-tugas perkembangan anak di tahap selanjutnya. Anak usia dini sangat memerlukan pengawasan dan perhatian orangtua. karena pengalaman yang diperoleh anak pada masa ini menjadi fondasi bagi perkembangan kepribadian, perilaku, fisik dan sosio-emosi di masa berikutnya. Apabila orangtua mengabaikan anak, maka perkembangan anak pada masa emas ini tidak terdukung secara optimal.

Pengasuhan anak usia dini oleh ibu terkadang tidak mudah untuk dijalani. Berdasarkan penelitian Indrawati (2020), dalam mengasuh anak usia 3-6 tahun ibu memiliki kesulitan dan problematika tersendiri. Ibu mengalami kesulitan dalam mengajari sopan santun anak, mengajari kedisiplinan dan membimbing anak usia dini. Ibu bekerja membagi waktu untuk menjalankan peran menjadi ibu rumah tangga sekaligus peran sebagai wanita karir merupakan suatu kesulitan yang dialami oleh ibu bekerja.

Hal tersebut juga dinyatakan oleh seorang informan dalam wawancara awal yang dilakukan peneliti, yaitu SH, seorang ibu bekerja yang memiliki anak usia dini. Informan mengatakan bahwa :

“Aku punya banyak peran ya sebagai ibu rumah tangga, bekerja dan ibu yg mengurus anak usia 3 tahun, aku sering ngerasa kesulitan buat nemeni anakku main”

(SH, 29 Tahun)

Kesulitan untuk membagi waktu dalam menjalankan peran ganda adalah suatu problematika yang juga sedang dialami oleh informan A.W.

“ Iya saya merasa sulit membagi waktu gitu karena setelah pulang kerja saya harus mengurus anak dan bersih-bersih rumah, apalagi kalau anak lagi rewel biasanya saya tunda bersih-bersih rumahnya”

(AW, 30 Tahun)

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat diketahui apabila membagi waktu antara bekerja dengan mengasuh anak setelah pulang kerja bukanlah suatu hal yang mudah, dan hal tersebut seringkali menjadi permasalahan bagi ibu bekerja. Selain itu, ibu memiliki banyak tanggung jawab untuk diselesaikan, yaitu tanggung jawab atas pekerjaannya, kondisi rumah, dan perkembangan anak, yang dapat menambah beban bagi seorang ibu dan membuat problematika tersendiri bagi ibu yang bekerja. Hal tersebut didukung oleh hasil wawancara informan SH berikut ini.

“ya tanggung jawabku banyak ya mengurus kerjaan sama mengurus anak mana lagi tingkahnya anakku ngga bisa diem jadi ya ekstra mengurus dia kadang jadi susah bagi badan”

(SH, 29 tahun)

Problematika dan kesulitan yang dialami dapat memberikan tantangan tersendiri bagi seorang ibu bekerja. Idealnya, ibu bekerja dapat menangani kesulitan dan problematika yang dihadapinya terkait dengan peran pengasuhan. Akan tetapi berdasarkan hasil *preliminary* yang telah peneliti ambil masih banyak seorang ibu yang merasa kesulitan terkait dengan perannya dalam mengasuh anak. Apabila individu tidak dapat menghadapi permasalahan tersebut, maka dapat memunculkan tekanan dan kesulitan dalam menjalankan peran pengasuhan anak, yang disebut juga sebagai stres pengasuhan.

Stres pengasuhan merupakan suatu reaksi emosional yang muncul karena kesulitan dan tekanan yang dihasilkan dari tuntutan terkait peran pengasuhan Hayes & Watson (2013). Deater-Deckard (dalam Lestari & Widyawati, 2018) mendefinisikan stres pengasuhan sebagai proses yang mengakibatkan munculnya reaksi buruk dari psikologis serta fisiologis, yang muncul dari proses adaptasi dengan tuntutan sebagai orangtua. Orangtua yang mengalami stres pengasuhan seringkali menganggap anak menjadi salah satu penyebab atau pemicu stress yang dialaminya. Hal tersebut didukung oleh pernyataan dari hasil wawancara dengan informan SH, AW, dan KH. Berikut ini cuplikan wawancaranya.

“ Aku mulai stres ngasuh sejak anakku usia 3 tahun soalnya aku sering banget ngelihat tingkah lakunya anakku, anakku aktif banget udah kayak kutu loncat suka lari sana-sini ngga bisa diem aku sering pusing”

(SH, 29 Tahun)

“ Iya sih saya ngerasa stres, lihat anak saya rewel belum lagi kalau mau tidur juga rewel lagi anak saya”

\

“ Saya ya sering ngerasa stres ngasuh anak, tingkah lakunya anak saya itu yang aktif sering kebangetan membuat saya stres. Sejak saya punya anak saya menjadi terbatas, saya hampir tidak bisa memiliki waktu saya beneran ngga suka itu dan kebebasan untuk diri saya sendiri harus ngasuh anak apalagi di usia saya yang sekarang lihat teman saya kemana-mana enak ngga perlu ngasuh gitu saya iri”

(KH, 27 Tahun)

Berdasarkan hasil wawancara yang ada di atas dapat diketahui apabila ketiga informan mengalami *stres* pengasuhan, terutama pada aspek *strain*. *Strain* adalah komponen negatif yang muncul dalam menjalankan peran pengasuhan akibat tuntutan waktu, energi, perasaan, dan berkurangnya kendali pada orangtua. Informan SH merasa stres karena perilaku anaknya yang sangat aktif. Informan AW merasa stress menghadapi kerewelan anaknya. Informan KH menganggap tingkah laku anak merupakan pemicu stres dan KH merasa kebebasannya berkurang karena harus mengasuh anak.

Selain aspek *strain*, ada pula aspek lain dari stress pengasuhan, yaitu aspek *pleasure*. Aspek *pleasure* yaitu komponen positif dari pengasuhan yang memberikan kesenangan secara emosional kepada orangtua dengan rasa cinta, kebahagiaan, kegembiraan, dan pengembangan diri. Aspek ini tidak tampak pada ketiga informan. Khususnya pada informan KH, beliau tidak menunjukkan kesenangan secara emosional terhadap pengasuhan anak dan menganggap mengasuh anak merupakan suatu kesulitan dan problematika tersendiri. Hasil wawancara awal tersebut menunjukkan bahwa ibu bekerja mengalami *stres* pengasuhan, terutama pada aspek *strain* yang lebih menonjol daripada aspek *pleasure* dalam proses mengasuh anak.

Stres pengasuhan yang tinggi dapat memberikan dampak negatif terhadap anak. Tingginya stres dalam pengasuhan dapat memicu munculnya keadaan yang tidak diinginkan seperti perselisihan, perkawinan, orangtua depresi, pola asuh yang tidak efektif, masalah perilaku pada anak dan kekerasan secara fisik pada anak. Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa tingginya *stres* pengasuhan dapat membahayakan anak secara psikologis maupun fisik dimana orangtua dapat melakukan kekerasan pada anak. Pernyataan tersebut didukung penelitian yang dilakukan Indrawati (2020), yaitu ketika ibu mengalami stres dalam mengasuh anak, maka ibu akan memarahi, menjewe, hingga mencubit anak. Demikian pula Lestari & Widayawati (2018) memaparkan hasil penelitiannya bahwa stres pengasuhan dapat menyebabkan beberapa dampak negatif, seperti orangtua mudah marah dan melakukan kekerasan pada anak sehingga dapat berdampak negative

bagi anak. Wu & Xu (2020) menyatakan pula bahwa stres pengasuhan dapat memicu tingginya potensi kekerasan pada anak. Hal itu juga didukung oleh pernyataan informan pada wawancara awal yang dilakukan peneliti. Berikut ini adalah cuplikan wawancara tersebut.

“ya jujur aja ya pernah, waktu itu anak saya rewel terus saya cubit soalnya ngga berhenti-berhenti rewenya saya gemes sendiri”

(SH, 29 Tahun)

Stres pengasuhan pada ibu dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor/ Menurut Johnston (dalam Gustiyanti & Handayani, 2017), beberapa faktor yang mempengaruhi stres pengasuhan yaitu kepuasan pernikahan, status pekerjaan ibu, pendidikan ibu, *problem solving*, *maternal culpability*, *child behavioral problems*, *maternal psychological well-being*, dan strategi penanganan (*coping skill*). Faktor strategi penanganan menurut Lutfi (2020) merupakan regulasi emosi dimana pola pengasuhan yang menyebabkan stres dalam pengasuhan dapat dipengaruhi oleh faktor regulasi emosi orangtua, atau regulasi emosi dapat berkontribusi terhadap stres pengasuhan yang dialami oleh ibu.

Menurut Gross (dalam Saputri & Sugiariyanti, 2017), regulasi emosi merupakan strategi yang dimiliki individu dalam mengelola serta mengontrol emosi sehingga mempengaruhi cara individu mengespresikan emosi yang dirasakan. Individu yang mempunyai regulasi emosi dapat membantu individu saat merasakan emosi negatif, individu dapat mengontrol emosi yang dirasakan sehingga menunjukkan suatu perilaku yang adaptif dari emosi yang dirasakan.

Individu yang memiliki regulasi emosi tinggi mampu melakukan pengaturan emosi dengan cara mengelola emosi yang dirasakan, sehingga dapat membuat individu terhindar dari stres pengasuhan. Hal tersebut didukung oleh penelitian Gina & Fitriani (2020) yang memaparkan bahwa individu yang memiliki regulasi emosi yang tinggi dapat membahagiakan dirinya sendiri sehingga dapat terhindar dari stress yang berat, demikian juga pada orangtua yang memiliki regulasi emosi yang tinggi akan terhindar dari stres yang tinggi terkait pengasuhan anak.

Beberapa penelitian mengenai regulasi emosi dan stres pengasuhan antara lain dilakukan pada ibu rumah tangga oleh Srifianti (2020) pada ibu rumah tangga, dan oleh Ikasari & Kristiana (2017) pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Sejauh yang peneliti ketahui, belum ada penelitian tentang stress pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang “hubungan antara regulasi emosi dan stress pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini”.

1.2 Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini yaitu :

- a. Regulasi emosi pada penelitian ini berfokus pada dimensi *cognitive reappraisal dan expressive supression*.
- b. Stres pengasuhan pada penelitian ini berfokus pada aspek *pleasure dan train*.
- c. Partisipan dalam penelitian ini merupakan ibu bekerja yang memiliki anak pertama dengan rentang usia 3-5 tahun.
- d. Penelitian ini berfokus untuk menguji korelasional (hubungan) antara regulasi emosi dan stres pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini.

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini yaitu “apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan stres pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini ?”

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian yang dilakukan ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara regulasi emosi dan stres pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini.

1.5 Manfaat Penelitian

Beberapa manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi kajian ilmiah dalam ranah psikologi perkembangan mengenai regulasi emosi dan stres pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi informan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai regulasi emosi pada ibu bekerja yang mengalami stres pengasuhan dalam mengasuh anak usia dini sehingga ibu dapat mengembangkan regulasi emosi agar tidak mengalami stres pengasuhan.

b. Bagi para orangtua yang memiliki anak usia dini

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan informasi mengenai hubungan antara regulasi emosi dan stres pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini, sehingga ibu bekerja memiliki regulasi emosi yang tinggi guna mencegah mengalami stres pengasuhan.