

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Mengasuh anak bukanlah tugas yang sederhana bagi setiap orang tua, terutama bagi mereka yang menjalani peran sebagai orang tua tunggal. Secara mendasar, setiap orang tua perlu memiliki pemahaman yang baik tentang metode pengasuhan yang sesuai karena akan berpengaruh pada perkembangan anak, baik secara mental maupun fisik. Cara orang tua mendidik anak akan menjadi faktor yang akan menjadi penentu dalam kemajuan anak. Pengalaman pola pengasuhan yang dialami oleh anak-anak memiliki dampak signifikan pada perkembangan mereka. Mengasuh anak melibatkan proses yang sangat penting, namun memiliki banyak tantangan. Tantangan tersebut terkadang juga akan menimbulkan stress, terutama pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Orangtua dengan anak yang berkebutuhan khusus memiliki tantangan yang lebih besar (Widyawati et al., 2020). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Uswatun Hasanah (2019) terdapat dua komponen stress yang terlibat dalam pengasuhan anak, yaitu komponen kesenangan dan ketegangan. Komponen kesenangan berhubungan dengan kebahagiaan dan kesenangan yang diperoleh dari peran sebagai orang tua, sementara komponen ketegangan berkaitan dengan kurangnya sumber daya saat menjalankan tugas sebagai orang tua. Stress diakibatkan oleh sulitnya mengatur berbagai macam perilaku yang dimiliki oleh anak, seperti ketika anak berteriak, anak banyak bertanya, stress karena faktor keuangan, masalah keuangan merupakan sumber stress yang signifikan untuk keluarga. Ketidakpastian mengenai kemampuan memenuhi kebutuhan sehari-hari, biaya pendidikan anak dapat menambah tekanan emosional pada orang tua. Hal tersebut dapat mempengaruhi emosional pada orangtua (Litasya, 2020).

Stress yang dialami oleh orang tua dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang berkaitan dengan perilaku anak dan juga situasi kehidupan sehari-hari terutama pada saat anak mengalami tantrum. Anak yang mengalami tantrum atau sering berteriak dapat menyebabkan orang tua merasa kewalahan dan tidak tahu bagaimana cara mengatasi perilaku anak yang seperti itu, selain itu ketika anak sering memberikan pertanyaan yang terus menerus juga akan membuat orang tua merasa stress meskipun perilaku tersebut adalah termasuk hal yang wajar dilakukan oleh anak pada masa perkembangan mereka. Orang tua akan merasa kelelahan atau tidak memiliki waktu untuk menjawab semua pertanyaan tersebut.

Menurut Bogles, Lehtonen, dan Restifo (2010), untuk mengelola stress dengan baik, penting bagi orang tua memiliki kemampuan memberikan perhatian sepenuhnya dan memperhatikan proses pengasuhan yang sedang berlangsung. Konsep ini dikenal sebagai “*mindful parenting*”, dimana orang tua secara penuh memberikan kasih sayang dan perhatian pada saat proses pengasuhan. (Khoirun nisa dkk, 2023)

*Mindful parenting* dapat diartikan sebagai kesadaran orangtua dalam memberikan penilaian negatif dari setiap pengalaman anak (Duncan, 2009:256). Dengan *mindful parenting* ini, orang tua fokus untuk mengelola emosi yang ada pada diri mereka dengan baik, sehingga dapat merespon kebutuhan anak dengan tenang dan penuh pengertian, dengan begitu *mindful parenting* ini dapat mengurangi stress pada orang tua, peningkatan kualitas hubungan antara orang tua dengan anak, serta perkembangan emosi dan sosial yang lebih baik kepada anak.

Keterampilan melakukan pengasuhan positif kepada anak merupakan salah satu hal yang penting bagi orangtua pada saat melakukan hubungan interaksi dengan anak. Orangtua yang memiliki

kemampuan dalam *mindful parenting* pada umumnya akan terhindar dari stress yang diakibatkan oleh stress pengasuhan, mampu menghargai pendapat anak, mampu menjalankan peran sebagai orangtua dengan baik, dan mampu menjalin hubungan keharmonisan antara orangtua dengan anak. Mereka juga cenderung lebih peka terhadap perasaan dan juga kebutuhan anak, sehingga mampu memberikan respon yang tepat dalam berbagai situasi.

*Mindful parenting* adalah kemampuan dalam mengasuh anak dengan menggunakan pendekatan *mindfulness*. Dalam praktik ini orangtua berusaha untuk sepenuhnya hadir dalam setiap momen bersama anak, memberikan perhatian penuh tanpa menghakimi atau menghakimi atau memberikan penilaian negatif terhadap perasaan dan tindakan anak. *Mindful parenting* merupakan keterampilan memberikan perhatian sepenuhnya pada proses pengasuhan, diharapkan dapat membantu orangtua mengatasi stress yang muncul dalam pengasuhan anak. Lestari (2012) mengartikan *mindful parenting* sebagai pola asuh yang penuh perhatian, diiringi dengan evaluasi diri terkait gaya pengasuhan yang diharapkan dapat meningkatkan kemampuan mengelola stress. Kabat-Zinn, Reitman, dan Black dalam McCaffrey (2017) juga menegaskan bahwa mengasuh anak dengan penuh perhatian melibatkan aktivitas memberikan perhatian pada anak dengan tujuan terfokus pada saat ini dan menghindari penilaian.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *mindful parenting* atau pengasuhan dengan penuh kasih sayang adalah suatu pendekatan yang menekankan kesadaran penuh dalam hubungan orangtua dan anak. Melalui fokus pada kesadaran diri, pengendalian emosi, dan komunikasi yang efektif, *mindful parenting* dianggap sebagai pola asuh yang tepat untuk membantu orangtua mengatasi stress dan meningkatkan kualitas hubungan interaksi antara orangtua dengan anak.

*Mindful Parenting* bukan hanya metode pengasuhan, tetapi juga termasuk gaya hidup yang mendorong orang tua untuk mengalami setiap momen dengan penuh perhatian, ini berarti bahwa orang tua berusaha untuk sepenuhnya hadir dalam setiap interaksi dengan anak, menikmati kebersamaan tanpa terganggu oleh pikiran tentang masa lalu atau masa depan. Dengan *mindful parenting*, orang tua menerima keberadaan anak dengan sepenuh hati, mengakui dan menghargai semua keunikan, emosi, dan pengalaman mereka tanpa memberikan penilaian negatif. Selain itu, *mindful parenting* melibatkan keterampilan mengelola stress sehari-hari dengan baik.

Orang tua menggunakan teknik *mindfulness* untuk tetap tenang dan terkendali, sehingga mereka dapat merespons situasi dengan lebih efektif dan penuh kasih sayang. Gaya hidup ini membawa banyak manfaat, termasuk pengurangan stress dan kecemasan, hubungan yang lebih kuat dan positif antara orang tua dan anak, perkembangan emosional dan sosial anak yang lebih baik, serta peningkatan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan. Dengan mengadopsi *mindful parenting*, orang tua tidak hanya menerapkan teknik pengasuhan tertentu tetapi juga mengembangkan sikap dan kebiasaan yang mendukung keterlibatan penuh, penerimaan, dan pengelolaan stress dalam kehidupan sehari-hari.

Selain dari penjelasan sebelumnya, orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus ditekankan untuk menerapkan *mindful parenting* kepada anak mereka. Dukungan untuk pentingnya *mindfulness* dalam pengasuhan anak tertulis melalui hasil penelitian Sieblink et al. (2018), yang menunjukkan bahwa "*mindful parenting*" memberikan manfaat yang signifikan pada orang tua yang mengasuh anak dengan retardasi mental. Dalam konteks ini, orang tua menjadi lebih bijaksana terhadap pola pengasuhan tanpa memberikan penilaian terhadap kondisi anak atau lingkungan sekitarnya. Selain hal itu mengasuh anak dengan retardasi mental juga terdapat beberapa tantangan terutama pada kasus orang tua

tunggal, menurut psikolog dari PION Clinician, Irma Afriyanti menjelaskan ada lima hal yang menjadi tantangan dalam mengasuh anak dengan retardasi mental terutama pada ayah, diantaranya adalah penolakan, stress, merasa sendiri, kurangnya dukungan, dan sulit mencari pendidikan yang sesuai.

Penerapan *mindful parenting* pada anak berkebutuhan khusus membuktikan bahwa setiap anak memiliki keunikan sebagai individu, dan pendekatan yang penuh perhatian, adaptif, dan mampu menghargai perbedaan. Anak-anak dengan kebutuhan khusus sering mengalami berbagai tantangan, sehingga kesadaran yang dimiliki oleh orang tua menjadi semakin penting untuk membangun hubungan yang positif dalam situasi ini. Oleh karena itu, pentingnya peran orang tua dalam mendidik anak, terutama pada anak berkebutuhan khusus, karena mereka perlu mendampingi anak dan mengajarkan beberapa hal positif yang nantinya akan diperlukan oleh anak.

Mengasuh anak yang memiliki keterbatasan memiliki tantangan karena terdapat beberapa tuntutan yang sangat tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Mangunsong dan Wahyuni (2018) menunjukkan bahwa adanya keterkaitan yang signifikan antara keterlibatan orang tua dan perkembangan anak berkebutuhan khusus. Buchori (Bariroh, 2018) menyatakan bahwa anak berkebutuhan khusus tidak akan berhasil tanpa dukungan dari orang tua. Jauhari (2018) menambahkan bahwa peran yang dimiliki orangtua sangat penting karena orang tua adalah seseorang terdekat yang selalu bersama dengan anak, yang diharapkan mampu memberikan perhatian penuh dalam pertumbuhan anak, atau yang dikenal sebagai pendekatan "*mindful parenting*".

*Mindful parenting* diidentifikasi saat orang tua mengawasi anak dengan penuh perhatian, berusaha hadir sepenuhnya dalam kehidupan anak, dan menghindari penilaian berlebihan. Responsif menjadi kunci

penting dalam menjalankan peran ini, dimana memiliki sikap responsif yang tinggi dapat membantu orang tua memahami dan menerima kondisi anak, mengurangi reaksi emosional yang berlebihan, dan dapat memicu interaksi positif. Orang tua juga dianjurkan untuk menjaga konsistensi dalam pengasuhan dan memberikan perlakuan positif, seperti memberikan dukungan yang penuh pada anak dan penguatan positif dalam setiap interaksi dengan anak. Tindakan tersebut mampu membangun hubungan positif antara orang tua dan anak, memudahkan proses pendidikan, dan berdampak positif pada kesehatan mental orang tua dengan mengurangi gejala kecemasan, depresi, dan perilaku negatif. Sementara *mindful parenting* memiliki dampak positif pada orang tua, juga memberikan kontribusi positif terhadap kualitas hidup anak secara keseluruhan. Namun, tidak semua orang tua memiliki anak dengan kondisi fisik atau psikis yang normal, termasuk anak berkebutuhan khusus (Ummah, 2023).

Anak berkebutuhan khusus (ABK) tidak bisa disamakan dengan anak yang memiliki kondisi rata-rata anak normal secara fisik, psikologis, akademis, sosial, dan emosional. Anak dengan perbedaan atau keterbatasan yang menghambat proses tumbuh kembang sering dianggap tidak mengalami perkembangan sebagaimana mestinya (Sijabat, 2018). Ada beberapa kategori anak berkebutuhan khusus, salah satunya adalah anak dengan gangguan tunagrahita.

Anak tunagrahita adalah anak yang memiliki intelegensi yang signifikan berada dibawah rata-rata (Fatimah 2017), sehingga mengakibatkan ketidakmampuan dalam adaptasi perilaku yang muncul dalam masa perkembangan dan mempunyai hambatan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik. Hal ini disebabkan karena perkembangan otak dan saraf nya yang kurang sempurna. Pada umumnya, anak dengan gangguan tunagrahita memiliki permasalahan pada kemampuannya dalam berfikir. Selain itu, anak dengan gangguan

tunagrahita biasanya juga kurang mampu untuk membedakan antara perilaku yang baik dan yang buruk, membedakan antara yang benar dan yang salah. Hal ini terjadi karena kemampuannya yang terbatas, sehingga anak dengan gangguan tunagrahita tidak dapat membayangkan terlebih dahulu konsekuensi dari perbuatannya. Menurut Sutjihati Somanti dalam buku psikologi anak luar biasa ada tiga kategori tunagrahita. Pertama, mereka yang mampu didik, yaitu memiliki IQ antara 50 hingga 70. Kedua, mereka yang mampu latih, yaitu yang memiliki IQ (*Intelligent Questions*) antara 25 hingga 50. Ketiga adalah yang memiliki IQ dibawah 25 yang biasa disebut idiot.

Ada berbagai jenis pendekatan dalam *mindful parenting* yang dapat diterapkan oleh orang tua untuk meningkatkan kualitas hubungan dengan anak. Penelitian yang dilakukan oleh (Alya Pratiwi dkk , 2024) menjelaskan bahwa dengan mengembangkan sikap self-compassion atau berbelas kasih pada diri sendiri dapat membantu mengatasi tantangan atau masalah dengan lebih baik. Orang tua dengan self-compassion melihat perilaku anak sebagai tantangan yang dapat diatasi dengan sumber daya internal, sehingga mereka tidak terlalu tertekan atau terbebani. Penelitian yang dilakukan oleh (Sri Lestari dkk, 2024) menunjukkan bahwa anak berkebutuhan khusus memiliki kondisi yang lebih sulit apabila dibandingkan dengan anak-anak pada umumnya, sehingga diperlukan melakukan penanganan khusus sesuai dengan kondisi yang ada pada anak. Dengan hal ini, orang tua melakukan beberapa teknik-teknik untuk memajemen tingkat stress pada saat melakukan hubungan pengasuhan dengan anak, yaitu melakukan teknik butterfly hug dan healing touch.

Pada penelitian ini menggunakan jenis pendekatan mindfulness. Jenis pendekatan ini membantu orang tua menjadi lebih sadar dan hadir dalam setiap momen dengan anak mereka yang dapat meningkatkan kualitas hubungan keluarga. Dengan *mindfulness*, orang tua dapat lebih responsive terhadap kebutuhan emosional anak, mengurangi stress, dan

menciptakan lingkungan yang lebih tenang. Selain itu, mindfulness juga membantu orang tua mengelola emosi mereka sendiri dengan lebih baik, sehingga mereka dapat menjadi contoh yang baik untuk anaknya. Selain jenis pengasuhan berikut, beberapa penelitian tentang *mindful parenting*, umumnya dilakukan oleh seorang ibu atau single mother, namun pada penelitian ini subjek utamanya adalah seorang ayah yang mengasuh anaknya sendiri tanpa bantuan dari orang lain.

Seperti yang terjadi di keluarga B. B tinggal dirumah bersama istri dan juga anaknya, istrinya berinisial A dan anaknya berinisial M. mereka hanya tinggal bertiga dirumahnya. Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, B menjelaskan kesehariannya ketika dirumah adalah saat pagi hari B memulai aktivitasnya dengan membeli sarapan untuk anak dan juga istrinya. B menjelaskan bahwa istrinya tidak stress namun, tidak pernah mengerti tentang pekerjaan yang seharusnya dikerjakan oleh seorang istri. Bahkan istrinya juga tidak faham apa yang harus dilakukan jika tidak disuruh. B memiliki anak yang berinisial M, menurut pendapatnya M ini sama dengan ibunya. M tidak sama seperti anak seusianya yang seharusnya bermain dan bersenang-senang dengan anak seusianya.

Pada usia delapan tahun perkembangan intelektual anak menjadi lebih jelas, terutama dalam memahami konsep ruang dan waktu. hal ini ditandai dengan kemampuan mereka dalam mengenal bentuk-bentuk dua dan tiga dimensi, klasifikasi warna-warna dasar, simbol-simbol angka, matematika dan huruf. Anak-anak pada usia ini juga mampu berpikir secara rasional. Namun berbeda dengan M ini. B menjelaskan bahwa anaknya bukan tidak bisa berbicara tetapi memang tidak ada keinginan untuk berbicara. Sejak usia empat tahun yang keluar dari mulutnya hanya kata "a". apapun keadaannya dia hanya bisa mengucapkan "a", mulai dari meminta sesuatu sampai marah pun yang diucapkan hanya "a". Gangguan yang dialami oleh anaknya tersebut terjadi karena faktor ekstrinsik dan

juga intrinsik. Faktor ekstrinsik nya adalah ketika berada di lingkungan rumah atau bahkan di lingkungan sekolahnya M tidak pernah diajak bergabung oleh teman-temannya. Mereka menganggap bahwa M ini bukan anak normal. Begitu juga dengan faktor intrinsik, ibunya yang tidak mampu membuka komunikasi di rumah dan juga B yang sejak pagi sampai sore selalu sibuk bekerja diluar

Dengan begitu dapat disimpulkan permasalahan yang ditemukan pada kasus ini adalah ada satu keluarga yang tinggal di desa Panggungrejo, kecamatan Kauman yang terdapat seorang ayah yang selalu merasa bersyukur dan mencintai keluarga nya meskipun dia mengetahui bahwa anak dan istrinya tidak sempurna atau memiliki kebutuhan khusus atau biasa disebut dengan *father involvement* (D Firdaus, 2017). Keikutsertaan seorang ayah pada proses pengasuhan diantaranya adalah seperti kehadiran ayah dalam kegiatan yang berupa komunikasi langsung kepada anaknya, memberikan perhatian kepada anaknya, memberikan pantauan pada aktivitas yang dilakukan oleh anak dan juga bertanggungjawab terhadap segala sesuatu yang dibutuhkan oleh anak. Berdasarkan hal itu seorang ayah meluangkan waktunya untuk dapat terlibat langsung dalam perkembangan anak. Karena pada dasarnya seorang anak tentu akan lebih dekat dengan ibu nya, namun berbeda dengan kasus subjek yang akan diteliti, anak lebih dekat dengan ayah daripada dengan ibu nya. Atas dasar beberapa pertimbangan data-data yang peneliti peroleh di lapangan maka dari kasus yang terjadi diatas peneliti membuat judul “*Mindful Parenting* Pada Orangtua Tunggal Dengan Anak Tunagrahita : Studi kasus di Desa Panggungrejo Kecamatan Tulungagung Kabupaten Tulungagung”, yang bertujuan untuk mengetahui lebih dalam tentang mindful parenting seperti apa saja yang dilakukan oleh seorang ayah yang mengasuh anak nya dengan gangguan tunagrahita.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka identifikasi masalah yang dijadikan bahan penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Keterbatasan sumber daya: ayah tersebut menghadapi keterbatasan sumber daya, baik finansial maupun emosional dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari anak dan istri yang mengalami tunagrahita.
2. Keterbatasan dukungan sosial: ayah tersebut merasa terisolasi atau merasa kesulitan mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Dari uraian latar belakang di atas dalam penelitian ini peneliti menetapkan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana *mindful parenting* yang diterapkan orang tua tunggal dengan anak tunagrahita?
2. Faktor apa saja yang mempengaruhi *mindful parenting* yang diterapkan orang tua tunggal dengan anak tunagrahita?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa pentingnya *mindful parenting* dalam pengasuhan anak dengan gangguan tunagrahita.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1. Secara Teoritis**

Manfaat dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai sarana tambahan informasi untuk memperluas referensi dan juga informasi dalam bidang *mindful parenting* yang nantinya akan membantu para orangtua tunggal terutama seorang ayah dalam melakukan pengasuhan kepada anaknya.

### **2. Secara Praktis**

a. Bagi Orangtua

Penelitian ini dapat dijadikan pembelajaran tentang pentingnya melakukan pengasuhan dengan penuh kasih sayang atau *mindful parenting*, terlebih kepada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Dengan adanya pemahaman tentang *mindful parenting* yang dapat diterapkan kepada anak-anak dengan berkebutuhan khusus, diharapkan orang tua dapat mengembangkan pendekatan yang lebih dalam lagi dalam membimbing dan memberikan dukungan penuh pada mereka. Penemuan ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk proses penerapan *mindful parenting* supaya dapat meningkatkan hubungan yang terjalin antara orang tua dengan anak, khususnya pada anak tunagrahita.

b. Bagi Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan penting dalam ilmu psikologi, memberikan wawasan baru terkait *mindful parenting* pada orang tua tunggal dengan anak tunagrahita. penelitian ini dapat menjadi sarana yang memfasilitasi pertukaran pengetahuan dan pemahaman di kalangan akademisi, merangsang diskusi, dan menjadi pendorong penelitian selanjutnya pada mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, khususnya program studi Psikologi Islam

c. Bagi Penulis

Hasil temuan dari peneliti ini diharapkan dapat menjadi sumber acuan yang berharga untuk pengembangan ilmu penulis di masa mendatang. Dengan memperdalam pemahaman tentang makna dari *mindful parenting* pada orang tua tunggal dengan anak tunagrahita, penulis dapat memperluas cakupan pengetahuannya di bidang psikologi dan pendidikan.