

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak dengan gangguan *autism spectrum disorder* (ASD) juga biasa dikenal dengan anak autis menjadi salah satu gangguan *neurodevelopmental* yang muncul pada periode awal perkembangan anak. *Center for Disease Control* (CDC) melaporkan pada 2020 terdapat 27,6% dari 1000 anak atau sekitar 1 dari 36 anak menderita *autism spectrum disorder* (ASD). Di Indonesia sendiri, setiap tahun diperkirakan terdapat peningkatan sebanyak 500 orang setiap tahunnya (Kemenkes RI, 2020). Pada 2018 BPS merangkum telah terdapat sekitar 2,4 juta penyandang autisme di Indonesia (BPS, 2018).

Pada DSM-V (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*), gangguan autisme ditandai dari beberapa karakteristik khas setiap individu penderita seperti gangguan dalam hal komunikasi, gangguan interaksi sosial yang timbal balik, dan adanya pola perilaku, minat, dan aktivitas yang terbatas dan berulang (APA, 2013). Gejala ini biasanya sudah tampak sejak awal masa perkembangan yaitu sebelum anak berusia 3 tahun (Purbasafir et al, 2018).

Orang tua dari anak yang memiliki ASD mengalami permasalahan yang lebih rumit dalam memberikan perawatan dan pengasuhan dibandingkan mereka yang memiliki anak dengan perkembangan normal. Dinamika yang muncul dapat berasal dari faktor internal dan eksternal orang tua (Dewi & Widiasavitri, 2019). Tantangan internal yang sebagian besar tantangan dihadapi orang tua berasal dari

rasa ketidakpercayaan, kesedihan, kebingungan dan kekhawatiran terhadap kondisi anaknya, serta penyesuaian orang tua dalam membangun komunikasi dengan anak mereka (Tameon & Tlonaen, 2019). Sementara tantangan eksternal yang dihadapi orang tua berkaitan dengan bagaimana stigma dan pandangan negatif yang diberikan terhadap kondisi anak ASD. Dalam menghadapi situasi tersebut, ibu menjadi orang tua yang lebih rentan, dikarenakan ia yang berperan langsung dalam proses kehamilan, kelahiran anak, hingga pengasuh utama pada anak (Hadis, 2006).

Saat orang tua pertama kali menerima fakta bahwa anaknya didiagnosa autisme respon yang muncul umumnya berkaitan dengan rasa ketidakpercayaan atas apa yang terjadi pada anaknya. Orang tua juga merasakan kesedihan karena kondisi anak mereka yang berbeda dengan anak lainnya (Dewi et al., 2018). Kemudian, orang tua akan menunjukkan kebingungan atas situasi yang terjadi seperti maksud dari diagnosis yang diberikan, apa langkah yang harus dilakukan, hingga bagaimana menghadapi situasi tersebut kedepannya.

Chodidjah dan Kusumasari (2018) menjelaskan, orang tua terkhusus ibu memiliki kekhawatiran yang lebih tinggi akan masa depan dan kemampuan anak ASD dalam kehidupan sehari-harinya. Selain itu, ibu cenderung merasa bersalah terkait ketidakmampuan anak mereka, lebih rentan terhadap gangguan emosional, serta mengalami stres akibat berbagai perilaku anak, seperti tantrum, hiperaktivitas, kesulitan berbicara, dan bersosialisasi, serta perilaku yang tidak umum (Dewi et al., 2018).

Ibu akan mengalami kesulitan untuk membangun komunikasi dan interaksi yang efektif disebabkan keterbatasan yang dimiliki anak ASD (Pottie & Ingram,

2008). Menurut Kartika dan Nugraha (2023) anak ASD memiliki cara yang berbeda dibandingkan anak normal umumnya ketika merespon atau berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Jika dilihat dalam komunikasinya, mereka mengalami gangguan untuk memahami informasi verbal maupun nonverbal sehingga bahasa cenderung ditafsirkan secara harfiah (Thompson, 2012). Selain itu, mereka juga memiliki masalah pada bahasa reseptif dan ekspresif untuk menyampaikan keinginannya (Rahmadeni & Afandi, 2022). Sehingga anak ASD sering mengekspresikan keinginan dengan menarik tangan atau menjerit, dan mereka akan tantrum jika keinginannya tidak dipahami oleh orang di sekitarnya.

Maka dari itu, ibu perlu memahami bahwa anak ASD membutuhkan penanganan khusus agar kemampuan anak tetap berkembang secara optimal (Daulay, 2016; Setyaningsih, 2015). Hal ini berkaitan dengan bagaimana kebutuhan anak ASD terkait terapi tingkah laku, terapi okupasi, maupun intervensi edukasi secara terstruktur dan bertahap (Hallahan & Kauffman, 2006). Kemudian, ibu dan anggota keluarga lainnya juga perlu mengawasi segala perubahan yang dapat memicu tantrum pada anak, karena anak ASD sangat sensitif terhadap perubahan lingkungan dan rutinitas, sehingga membutuhkan struktur dan konsistensi yang tinggi dalam keseharian mereka (Volkmar et al., 2014). Kondisi ini tentunya akan menyita banyak waktu, tenaga, dan memerlukan biaya yang cukup besar.

Disisi lain, ibu yang merawat anak ASD menghadapi tantangan eksternal, seperti kurangnya dukungan sosial yang dapat berdampak pada ketidakstabilan emosional dan beban psikologis (Sim et al., 2016). Selain berurusan dengan kebutuhan khusus anak ASD, ibu juga menghadapi protes dan penolakan dari

anggota keluarga tanpa kebutuhan khusus, yang dapat menimbulkan ketidakharmonisan dalam keluarga (Chodidjah & Kusumasari, 2018). Pandangan negatif dan stigma terhadap ibu, bersama dengan penilaian masyarakat terhadap kemampuannya dalam mendidik anak dengan autisme, dapat menjadi hambatan bagi keluarga dalam mencari bantuan kesehatan (Neff & Faso, 2014; Bashir et al., 2014).

Seringkali ibu belum bisa memahami bahwa anak ASD membutuhkan pola asuh yang lebih spesifik (Dewi et al., 2018). Penelitian Ni'matuzahroh dan Ummah (2023) menjelaskan proses pengasuhan anak ASD terhambat karena orang tua tidak mampu untuk fokus pada kebutuhan dan perasaan anak dengan penuh perhatian, dan cenderung terjebak dalam pikiran atau kekhawatiran mereka sendiri. Akibatnya, selama proses pengasuhan reaksi orang tua cenderung impulsif dan emosional terhadap perilaku anak, tanpa mempertimbangkan perspektif anak atau merespons dengan tenang (Ridderinkhof et al., 2018).

Ketika seorang anak ASD mengalami kesulitan atau membuat kesalahan, orang tua bereaksi dengan respon yang kasar atau marah secara impulsif tanpa mencoba untuk memahami penyebab perilaku anak tersebut. Penelitian Hwang et al., (2015) menemukan bahwa ibu cenderung mengabaikan perasaan atau kebutuhan anak mereka secara penuh, dan menjadi kurang terlibat dalam interaksi bersama anak ASD karena merasa tidak puas. Situasi tersebut dapat menunjukkan bahwa orang tua belum mampu menerapkan pola asuh yang *mindfulness*.

Mindfulness parenting atau pengasuhan *mindfulness* diartikan sebagai suatu pendekatan pengasuhan yang dilakukan orang tua dengan cara memberikan

perhatian secara penuh kepada anak, fokus pada apa adanya hal-hal yang dialami anak, dan tetap memperhatikan intensitas hubungan orang tua dan anak serta tanpa memberikan penghakiman selama proses pengasuhan (McCaffrey, 2015). *mindfulness parenting* menjadi salah satu pola pengasuhan dimana orang tua secara sadar dalam memberikan perhatian kepada anak, tanpa memberikan penilaian negatif terhadap anak (Duncan, 2009). Pola pengasuhan ini melibatkan fokus pada keberadaan anak, intensitas hubungan orang tua dan anak, kesadaran terhadap kondisi anak saat ini, serta melakukan proses pengasuhan tanpa melakukan penilaian negatif.

Mindfulness parenting dapat dilihat dari dua dimensi utama yang menekankan pada *mindful discipline*, dimana orang tua berusaha memberikan pengasuhan yang tidak reaktif. Kemudian, pola pengasuhan ini dapat dilihat dari dimensi *being in the moment with child*, berkaitan dengan bagaimana orang tua memberikan perhatian secara penuh saat berinteraksi dengan anak. (McCaffrey, 2015). Orang tua yang menerapkan pola pengasuhan ini akan lebih tenang ketika menghadapi kondisi anak dengan autisme (Bogels et al., 2010). Selain dapat membantu mengembangkan perilaku-perilaku positif pada anak autisme, pola pengasuhan ini juga dapat membantu orang tua dalam mengelola emosinya ketika menghadapi anak autisme sehingga stres yang dialami berkurang (Hidayati et al., 2019).

Penerapan pola pengasuhan *mindfulness parenting* pada orang tua dengan anak autisme telah menunjukkan dampak positif berdasarkan beberapa penelitian. Penelitian Ferraioli dan Harris (2013) melibatkan 37 ibu dalam program pelatihan

tersebut, yang menghasilkan peningkatan kualitas hidup, penurunan tingkat depresi, dan peningkatan rasa percaya diri dalam pengasuhan. Hasil serupa ditemukan dalam penelitian Hwang et al. (2015), yang meneliti enam ibu dengan anak ASD dan menunjukkan peningkatan perhatian terhadap pengasuhan, peningkatan kualitas hidup keluarga, serta penurunan stres pengasuhan dan masalah perilaku.

Penelitian lebih lanjut oleh Torres et al. (2023) menekankan bahwa penerapan *mindfulness parenting* pada orang tua anak autis meningkatkan kesadaran positif dalam pengasuhan, kompetensi orang tua, interaksi orang tua-anak, sikap tidak menghakimi, dan mengurangi tingkat kecemasan, tanpa mempengaruhi persepsi orang tua terhadap tingkat keparahan gangguan anak. Wang et al. (2022) meneliti orang tua anak ASD di Tiongkok, menemukan bahwa penerapan pengasuhan berbasis *mindfulness* membantu mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih baik dengan anak, meningkatkan responsivitas terhadap kebutuhan anak, serta memperbaiki pengelolaan emosi orang tua, sehingga melindungi mereka dari masalah kesehatan mental dan terkait dengan peningkatan kualitas hidup keluarga.

Penerapan *mindfulness parenting* membantu ibu dalam menghadapi tantangan yang dihadapi dalam merawat anak dengan ASD, serta meningkatkan kemampuan mereka dalam merespons kebutuhan anak-anak mereka (Ridderinkhof et al., 2018). Ibu menjadi lebih memahami bahwa pengasuhan ini dapat membantu mengurangi reaktivitas berlebihan terhadap suatu situasi, yang dapat mempengaruhi hubungannya dengan pasangan dan anggota keluarga lainnya

(Hwang et al., 2015). Dengan demikian, penerapan *mindfulness parenting* tidak hanya memengaruhi hubungan orang tua dengan anak-anak mereka, tetapi juga dapat memperbaiki hubungan dengan anggota keluarga lainnya.

Sejalan dengan penelitian-penelitian tersebut, Romaniuk et al. (2019) menjelaskan bahwa *mindfulness parenting* membantu orang tua untuk lebih sadar akan perasaan dan pikiran mereka sendiri. Sehingga orang tua dapat merespons situasi dengan lebih tenang dan penuh perhatian, serta menciptakan lingkungan keluarga yang lebih harmonis. Puente et al. (2022) menambahkan bahwa penerapan *mindfulness parenting* dalam keluarga dapat membantu orang tua untuk mengelola stres, meningkatkan kualitas hubungan keluarga, dan memperbaiki kesejahteraan keluarga secara keseluruhan. Hal ini juga dapat ditandai dengan adanya peningkatan kualitas hidup keluarga pada keluarga yang mempunyai anak autisme.

Summers et al. (2005) menjelaskan bahwa kualitas hidup keluarga atau juga dikenal dengan istilah *family quality of life* (FQOL) merupakan kondisi kesejahteraan keluarga yang bersifat dinamis, yang diukur secara subjektif berdasarkan persepsi dan informasi yang diberikan oleh anggota keluarga itu sendiri. Penilaian kualitas hidup keluarga dilakukan dengan mempertimbangkan interaksi timbal balik antara pemenuhan kebutuhan masing-masing individu anggota keluarga dengan kebutuhan keluarga secara keseluruhan.

Zuna et al. (2010) menjelaskan konsep kualitas hidup keluarga sebagai suatu kondisi dinamis yang mencerminkan tingkat kesejahteraan secara menyeluruh, baik materiil maupun non-materiil, yang dialami bersama secara kolektif dan subyektif oleh seluruh anggota keluarga. Konsep *family quality of life* ini secara umum

banyak digunakan pada keluarga dengan anggota keluarga disabilitas disabilitas salah satunya anak autis (Chiu et al., 2013).

Sejumlah penelitian menunjukkan, dibandingkan dengan orang tua dari anak-anak yang berkembang normal, orang tua dari anak dengan ASD memiliki tingkat kualitas hidup keluarga yang lebih rendah (Wang et al., 2022). Brown et al. (2006) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa sebagian besar keluarga dengan anak ASD memiliki kualitas hidup lebih rendah dibanding keluarga dengan anak *down syndrome*. Kemudian, penelitian yang dilakukan *China Association of Persons with Psychiatric Disability & their Relatives* (2014) di China juga menemukan bahwa 90% orang tua dengan anak ASD mengalami permasalahan dalam kualitas hidup keluarga dan fungsi keluarga yang terbatas (*China Association of Persons with Psychiatric Disability & their Relatives*, 2014). Pisula dan Dorsmann (2017) menambahkan bahwa kurangnya penyesuaian, pemahaman, dan stres yang dihadapi orang tua selama kegiatan pengasuhan, serta pandangan keluarga mengenai kondisi anak ASD, berkontribusi pada tingkat FQOL yang rendah.

Melalui *family quality of life* (FQOL), orang tua yang memiliki anak dengan ASD dapat memperoleh pemahaman terkait faktor-faktor apa saja baik dalam keluarga maupun lingkungan. Kemudian membantu dalam mengevaluasi perkembangan dan pembelajaran anak autis, sehingga orang tua dapat lebih efektif melakukan stimulasi, advokasi dan koordinasi program layanan bagi anak (Puente et al., 2022). Sehingga, orang tua khususnya ibu juga lebih percaya diri untuk ambil

bagian dalam pengambilan keputusan terkait tujuan dan harapan masa depan untuk anak autis mereka (Romaniuk et al., 2022).

Berdasarkan penjelasan di atas, anak ASD memiliki tantangan perkembangan dan membutuhkan perawatan khusus. Kondisi ini menjadi beban tersendiri bagi orang tua, terutama ibu, yang menghadapi beragam tantangan baik secara internal maupun eksternal dalam merawat anak autis. Penerapan pola asuh *mindfulness parenting* menjadi solusi yang dapat membantu ibu lebih tenang dan responsif terhadap kebutuhan anak autis. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness parenting* terbukti mampu mengurangi stres pengasuhan, mengelola emosi yang berlebihan, dan memperbaiki kualitas interaksi ibu dan anak autis, serta berkaitan dengan kualitas kehidupan keluarga. Dari tinjauan penelitian sebelumnya, belum ada penelitian yang secara langsung melihat bagaimana hubungan *family quality of life* (FQOL) dengan *mindfulness parenting* pada ibu yang memiliki anak ASD. Sehingga, penelitian ini ditujukan untuk melihat hubungan antara *family quality of life* (FQOL) dengan *mindfulness parenting* pada ibu yang memiliki anak *autism spectrum disorder* (ASD).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu, “Apakah terdapat hubungan antara *family quality of life* (FQOL) dengan *mindfulness parenting* pada ibu yang memiliki anak *autism spectrum disorder* (ASD)?”

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *family quality of life* (FQOL) dengan *mindfulness parenting* pada ibu yang memiliki anak *autism spectrum disorder* (ASD).

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi bidang keilmuan psikologi, pendidikan, dan pengembangan. Selain itu, diharapkan hasil penelitian ini akan memberikan pemahaman ilmiah tentang hubungan antara *family quality of life* (FQOL) dan *mindfulness parenting* pada ibu yang memiliki anak dengan *autism spectrum disorder* (ASD).

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan kepada para pembaca khususnya kepada para ibu dan keluarga yang memiliki anak autisme agar dapat menerapkan pola pengasuhan yang bersifat *mindfulness* yang dapat menunjang dalam kualitas hidup keluarga.

