

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dewasa ini, banyak ditemukan aksi kenakalan remaja di tengah masyarakat yang menimbulkan keresahan terutama bagi orang tua. Beberapa aksi kenakalan remaja yang belakangan ini sedang ramai diperbincangkan ialah kasus penindasan (*bullying*) antar siswa SMP. Kasus ini viral di media sosial hingga akhirnya dua orang siswa telah ditahan dan ditetapkan sebagai tersangka (Detiknews, 2023). Kasus kenakalan dan kriminalitas remaja ini mencakup kekerasan fisik maupun psikis yang setiap tahunnya mengalami peningkatan (Murni & Feriyal, 2023). Pada tahun 2018 BPS mencatat angka kenakalan remaja usia ≤ 18 tahun mencapai 3145 kasus, tahun 2019 terdapat 3280 kasus, tahun 2020 sebanyak 4123 kasus, dan tahun 2021 angka kenakalan remaja di Indonesia mencapai 6325 kasus. Dapat disimpulkan bahwa dari tahun 2018-2021 kasus kenakalan remaja mengalami kenaikan sebanyak 10,7% (BPS, 2021). Menurut Kasat Binmas Polresta Kota Padang, selama beberapa tahun terakhir di Kota Padang terjadi peningkatan kasus kenakalan remaja seperti tawuran, judi, bolos, balap liar, dan minum-minuman keras (Refnandes, Fajria, & Nelwati, 2023).

Berdasarkan kajian literatur, pada tahap perkembangan remaja individu memiliki harga diri yang tinggi dan keberanian yang berlebihan, sehingga banyak ditemukan individu pada usia ini yang sering berbuat kegaduhan (Diananda, 2019). Selain itu, remaja mulai mencari jati diri dengan tujuan

untuk memiliki kepribadian yang dapat diterima oleh kelompok pertemanannya (Fatimah & Nuraninda, 2021) dan memiliki keinginan untuk mandiri secara emosional dari orang tua ataupun orang dewasa lainnya.

Fase remaja merupakan masa yang cukup sulit bagi sebagian orang tua dan remaja itu sendiri. Sehingga, banyak orang tua yang kesulitan beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi serta meningkatnya konflik antar orang tua dan anak pada fase awal remaja (*early adolescent*). Pada fase ini orang tua mengalami kesulitan dalam menentukan metode pengasuhan yang lebih tepat dengan masalah perkembangan remaja serta beradaptasi dengan masa perkembangan diri mereka sendiri menuju usia paruh baya (Bornstein, 2002).

Peran positif dari orang tua sangat diperlukan untuk mencegah remaja melakukan perilaku menyimpang. Peran ibu dan ayah dalam mengasuh remaja cukup berbeda. Pengasuhan ibu lebih berfokus pada kelekatan dan keterikatan, sedangkan pengasuhan ayah berfokus pada penyesuaian sosial seperti mendorong kemandirian, memberi arahan, dan menerima keluhan dari remaja. Selain itu, Yuliana *et al.*, (2023), mengemukakan bahwasannya keterlibatan ayah dalam pengasuhan berperan penting untuk pembentukan kontrol diri remaja sehingga ia dapat berpikir dan mengelola perilaku yang akan ditampilkan. Ayah juga memiliki peran dalam membangun harga diri remaja agar tetap positif dan mendorong mereka untuk terus berprestasi (Partasari *et al.*, 2017).

Pada prosesnya, kesulitan yang dihadapi ayah dalam menjalankan

perannya untuk mengasuh remaja dapat menimbulkan stres. Hal ini disebabkan oleh hilangnya kontrol atas remaja, kecemasan ayah terhadap pergaulan remaja, perilaku menyimpang, serta mengabaikan nasihat orang tua (Sachs-Carter & Newby, 2010). Maksudnya ialah, ayah merasa bahwa remaja dengan keinginannya untuk mandiri dan bebas bergaul dengan temannya tidak mau mendengarkan nasihat dan merasa dibatasi, hal ini dapat menyebabkan remaja menjadi semakin sulit untuk diatur dan memicu terjadinya stres pada ayah.

Penelitian terdahulu yang dilakukan di Australia, menemukan bahwa sekitar 30% dari ayah mengalami peningkatan stres seiring dengan bertambahnya usia anak (Giallo, 2012). Penelitian lainnya menyebutkan berdasarkan analisis longitudinal yang dilakukan pada ayah yang memiliki anak dengan rentang usia sekolah hingga remaja, ditemukan bahwa ayah mengalami peningkatan stres yang lebih tinggi selama tahun-tahun remaja anaknya (Garfield, Duncan, Rutsohn *et al.*, 2014). Stres yang dialami ayah dalam mengasuh anak usia remaja dikenal juga dengan istilah stres pengasuhan.

Secara definisi, stres pengasuhan atau *parenting stress* merupakan ketidakseimbangan antara sumber daya dengan tuntutan dari pengasuhan (Abidin, 1995). *Parenting stress* juga diartikan sebagai respon psikologis yang bersifat aversif (keinginan untuk menarik diri atau menghindari) serta reaksi atas tuntutan peran pengasuhan yang melebihi batas (Deater & Deckard, 2004). Terdapat sebuah pendekatan yang digunakan untuk meninjau mekanisme *parenting stress* yaitu teori P-C-R. Teori ini memaparkan bahwa stres

pengasuhan bisa bersumber dari orang tua, anak, atau hubungan orang tua-anak (Smith & Stephen, 2018). Menurut Abidin (1990), aspek P (*Parent*) mengacu pada sifat-sifat orang tua sedangkan aspek C (*Child*) mengacu pada perilaku anak sebagai penyebab munculnya stres pengasuhan. Lalu aspek R (*Relationship*) merupakan penyebab stres yang bersumber dari dinamika atau disfungsi dalam hubungan anak dengan orang tua (Diener & Swerdin, 2019).

Stres pengasuhan bukan hanya bersumber dari anak atau ayah, tetapi juga bisa berdampak bagi keduanya. Dari sisi anak, stres pengasuhan memicu munculnya perilaku bermasalah seperti gangguan kecemasan, perilaku agresif, dan penggunaan zat terlarang (Stone *et al.*, 2016). Pada ayah, stres pengasuhan dapat mengurangi tingkat responsivitas dalam memenuhi kebutuhan anak, lebih mudah tersinggung, rentan melakukan kekerasan, dan kurang dekat secara emosional dengan anak. Oleh sebab itu diperlukan suatu strategi pengasuhan yang dapat meminimalisir dampak stres pengasuhan yang berisiko merugikan ayah dan anak.

Kajian literatur menyebutkan terdapat beberapa faktor yang dapat mengurangi tingkat stres pengasuhan seperti hubungan yang hangat dan menyenangkan (Mortensen & Barnett, 2018) serta strategi pengasuhan yang positif (Anshori, 2018). Strategi pengasuhan positif merupakan strategi yang bersifat mengasuh, memberdayakan, tanpa kekerasan, memberikan pengakuan dan bimbingan, serta menerapkan batasan untuk hal-hal tertentu guna menunjang perkembangan anak yang optimal (Comitte of Minister of The Council of The Europe, 2016). Salah satu strategi pengasuhan positif yang dapat

dilakukan ayah untuk mengatasi stres pengasuhan dikenal dengan sebutan *mindful parenting* (Gliske *et al.*, 2019).

Konsep *mindful parenting* sendiri merupakan perluasan dari konsep *mindfulness*. *Mindfulness* didefinisikan sebagai upaya yang dengan sengaja dilakukan untuk membangun kesadaran dengan melimpahkan perhatian penuh pada situasi saat ini tanpa menghakimi serta menerima dan welas asih terhadap apapun yang terjadi dan dirasakan saat itu (Kabat-Zinn, 2014). Brown dan Ryan (2003), mendefinisikan *mindfulness* sebagai upaya melimpahkan perhatian pada keseluruhan dari tiap aspek pengalaman sehingga individu mampu bersikap sadar pada apa yang terjadi di tempat dan saat ini. Dalam konteks pengasuhan, konsep *mindfulness* membantu orang tua untuk tenang dan mempertimbangkan respon terbaik sebelum bertindak hingga stres pengasuhan mereda (Parent *et al.*, 2010; Parent *et al.*, 2016).

Konsep *mindfulness* dalam konteks pengasuhan disebut juga dengan *mindful parenting* (Putri, & Khasanah, 2021). *Mindful parenting* menurut McCaffrey, Reitman, & Black, (2017) yang mengacu pada pendapat Kabat-Zinn dan Kabat-Zinn (1997) ialah kemampuan untuk memberi perhatian pada anak dan menerapkan pengasuhan dengan meningkatkan intensi hubungan orang tua dan anak yang berfokus pada situasi saat ini tanpa menghakimi. Lebih lanjut, definisi ini dijabarkan dengan lebih detail ke dalam dua dimensi yaitu *mindful discipline* dan *being in the moment with the child* (McCaffrey *et al.*, 2017).

Sejauh ini terdapat beberapa penelitian yang menjelaskan hubungan

antara *mindful parenting* dengan *parenting stress*, seperti penelitian yang menemukan adanya hubungan negatif antara *mindful parenting* dengan *parenting stress*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *mindful parenting* maka semakin rendah tingkat *parenting stress* orang tua (Gani & Kumalasari, 2021; Putri & Khasanah, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Willinger, Diendorfer-Radner, Willnauer, Jorgl, dan Hagel (2005) diketahui bahwa kombinasi dari empati, kehangatan emosi, kedekatan dan afeksi, serta memperkenankan anak untuk mandiri berkorelasi dengan stres pengasuhan yang rendah. Karakteristik-karakteristik tersebut berkaitan dengan dua dimensi *mindful parenting* yang dijelaskan oleh McCaffrey *et al.*, (2017), sehingga kedua dimensi *mindful parenting* ini berhubungan dengan *parenting stress* (Gani & Kumalasari, 2019).

Penelitian mengenai *mindful parenting* dan *parenting stress* di Indonesia sudah mulai berkembang, namun belum banyak ditemukan penelitian yang melihat secara langsung bagaimana hubungan antara *mindful parenting* dengan *parenting stress* pada ayah terutama yang memiliki anak usia remaja. Bahkan di Indonesia penelitian yang membahas topik seputar ayah jumlahnya masih sangat terbatas (Partasari *et al.*, 2017). Penelitian sebelumnya yang membahas mengenai stres pada ayah dilakukan oleh Dylan dan Lentari (2021) dengan mengukur *fathering self- efficacy* dan *parenting stress* pada ayah yang memiliki anak lebih dari satu. Sedangkan menurut Fajriati dan Kumalasari (2021), penelitian mengenai *mindful parenting* yang berfokus pada ayah di Indonesia masih sangat jarang ditemui. Oleh sebab itu peneliti ingin menggali

lebih dalam mengenai hubungan dari *mindful parenting* dengan *parenting stress* pada ayah yang memiliki anak remaja.

Secara khusus, penelitian akan dilakukan pada kelompok ayah yang memiliki anak usia remaja awal (13-16 tahun) di Kota Padang. Pertimbangan ini didasarkan pada penelitian yang menyatakan bahwa ayah mengalami peningkatan stres yang lebih tinggi pada saat anaknya memasuki masa remaja (Garfield *et al.*, 2014) dan meningkatnya konflik antar orang tua dan anak pada awal fase remaja (*early adolescent*) sehingga dibutuhkan *mindfulness* dalam pengasuhan selama masa transisi menuju remaja karena remaja rentan terhadap perilaku-perilaku bermasalah (Prihandini, Boediman *et al.*, 2019).

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk menguji hubungan *mindful parenting* dengan *parenting stress* pada ayah yang memiliki anak usia remaja di Kota Padang. Dengan harapan, penelitian ini bisa menjelaskan hubungan antara kedua variabel serta dapat dijadikan rujukan untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan variabel ini.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *mindful parenting* dengan *parenting stress* pada ayah yang memiliki anak usia remaja?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui hubungan antara *mindful parenting* dengan *parenting stress* pada ayah yang memiliki anak usia remaja.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan yang berhubungan dengan topik *mindful parenting*, khususnya penelitian yang berkaitan dengan *parenting stress* pada ayah yang memiliki anak remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi wawasan dan informasi tambahan bagi para pembaca agar dapat memahami peran *mindful parenting* dan *parenting stress* pada ayah yang memiliki anak usia remaja.

