

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak adalah suatu anugerah yang diberikan oleh Tuhan kepada setiap pasangan dalam sebuah hubungan pernikahan. Kehadirannya selalu dinanti-nanti dan dipercaya sebagai pembawa kebahagiaan, rezeki, serta pelengkap bagi keluarga. Menjadi orang tua merupakan salah satu tahapan yang akan dijalani oleh pasangan suami istri setelah anak pertama mereka lahir. Sebagai orang tua tentunya setiap pasangan memiliki keinginan agar anaknya lahir dengan kondisi yang sehat dan sempurna, serta mampu melewati setiap tahapan kehidupannya dengan baik. Namun pada kenyataannya, tidak setiap pasangan dapat mencapai keinginan tersebut. Terdapat pasangan yang dikaruniai anak dengan keterbatasan atau berkebutuhan khusus. Hal tersebut merupakan kenyataan yang tak terelakkan dan harus mereka hadapi.

Anak-anak dengan kebutuhan khusus merupakan kelompok yang heterogen. Mereka mungkin memiliki masalah yang melibatkan fungsi *kognitif*, seperti gangguan kemampuan untuk berpikir atau belajar, *afektif* seperti kecemasan atau depresi, maupun *perilaku*, seperti perilaku sosial yang tidak tepat, hiperaktif, atau kekerasan terhadap diri sendiri atau orang lain. Selain itu, mereka mungkin memiliki keterbatasan secara fisik, masalah medis, atau kondisi lainnya. Salah satu gangguan yang dapat dialami anak adalah *Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder* (ADHD).

ADHD merupakan suatu gangguan yang ditandai oleh aktivitas motorik yang berlebih dan ketidakmampuan individu untuk memfokuskan perhatian (Nevid, Rathus, & Greene, 2005). Anak dengan ADHD akan menunjukkan tiga gejala utamanya, yaitu tidak mampu memusatkan perhatian (*inattentive*) hiperaktif, dan impulsif. Data dari National Center for Health Statistics di Amerika Serikat menyebutkan presentase anak yang didiagnosis mengalami ADHD pada tahun 2015-2017 sebesar 10.8%, dengan presentase anak laki-laki yang lebih besar, yaitu 14.8% dan perempuan sebesar 6.7%. Sementara itu, di Indonesia belum diketahui secara pasti presentase anak yang didiagnosis mengalami ADHD. Data yang diperoleh tahun 2009 menyebutkan bahwa prevalensi ADHD di Indonesia sebesar 15,8% pada anak usia 3-18 tahun (Saputro, 2009, dalam Karunia & Cahyanti, 2016).

Anak ADHD akan mengalami kesulitan dalam memelihara perhatian terhadap suatu tugas atau aktivitas serta mudah terganggu oleh stimulus dari luar. Kondisi ini biasanya baru teridentifikasi ketika anak mulai memasuki usia sekolah, di mana anak tidak dapat duduk tenang dan akan terus bergerak dengan sering berlarian atau memanjat benda-benda, sering tidak mengikuti perintah, dan enggan terlibat dalam tugas yang membutuhkan upaya berpikir (Sattler & Hoge, 2006). Selain itu, anak ADHD juga memiliki keterampilan sosial yang lebih rendah jika dibandingkan dengan anak-anak normal (DuPaul, McGoey, Eckert, & VanBrakle, 2001). Ketika berinteraksi dengan orang lain, anak ADHD dapat memunculkan perilaku yang mengganggu, serta kegagalan dalam melakukan suatu hubungan timbal balik. Mereka akan berbicara secara berlebihan, sering tidak mendengarkan

ketika diajak bicara, dan sering menginterupsi. Pada umumnya anak ADHD sangat keras kepala dan impulsif. Mereka akan mudah marah dan *tantrum* ketika tidak mendapatkan sesuatu yang diinginkannya. Beberapa dari mereka tidak memiliki rasa empati, mengalami kegelisahan, suasana hati yang berubah-ubah, dan sering meledakkan amarah (Hidayati, 2013).

Kehadiran anak ADHD dapat dilihat sebagai sesuatu yang tidak terduga dalam suatu hubungan pernikahan. Hal ini dapat menimbulkan konflik antara suami dengan istri selaku orang tua, sehingga membutuhkan ketahanan psikis yang lebih besar dibandingkan orang tua dengan anak-anak normal. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Astini, Utami, dan Parwati (2014) mengenai pengalaman orang tua dalam merawat anak ADHD menunjukkan bahwa ketika pertama kali mengetahui anaknya didiagnosis mengalami ADHD, orang tua mengalami *shock* bercampur perasaan sedih, cemas, khawatir, takut, dan kemarahan. Emosi-emosi tersebut didasari bahwa tidak mudah bagi mereka untuk menerima kenyataan bahwa sang anak mengalami ADHD. Menurut Pentecost (2004), orang tua menjadi khawatir akan masa depan anaknya karena merasa bahwa anak memiliki kekurangan (Astini, Utami, & Parwati, 2014).

Laugesen dan Gronkjaer (2015) mendokumentasikan bahwa orang tua dari anak-anak ADHD menggambarkan hidup mereka dalam "*roller coaster*", di mana mereka sering mengalami tekanan emosional, stres, frustrasi, kelelahan, rasa bersalah, kemarahan, dan ketidakberdayaan (Gershy & Gray, 2018). Melalui penelitiannya, Laugesen dan Groenkjaer (2015) menemukan bahwa orang tua mencoba untuk mengatasi semua tantangan yang terkait dengan pengasuhan anak

dengan ADHD dan mencoba untuk menormalkan anak dan kehidupan keluarga mereka. Namun, mengasuh anak dengan ADHD adalah perjalanan yang melelahkan dan penuh emosional. Hal ini mengarah pada perasaan bersalah (*guilt*), frustrasi (*frustration*), kemarahan (*anger*), dan keputusasaan (*despair*) karena usaha mereka jarang berhasil. Orang tua merasa bahwa mereka harus beradaptasi setiap hari untuk menyesuaikan diri dengan situasi baru dan berbagai tantangan.

Mangunsong (2010) mengungkapkan bahwa di samping harus menghadapi dinamika psikologis, orang tua juga harus menghadapi tuntutan eksternal, seperti respons masyarakat yang terkadang memberikan reaksi yang tidak sepatutnya kepada anak ADHD. Mereka mengalami tingkat dukungan sosial yang lebih rendah jika dibandingkan dengan orang tua yang membesarkan anak-anak dengan perkembangan normal. Hal ini kemudian membuat orang tua menarik diri dari lingkungan dan membatasi ruang gerak anak (Astini, dkk., 2014). Beberapa orang tua cenderung mengisolasi diri untuk menghindari stigma dari orang lain karena anak dapat mengganggu ketika mereka sedang melakukan kegiatan sosial, seperti berkunjung ke rumah teman atau acara keluarga.

Selain perasaan stigmatisasi dari orang lain, orang tua cenderung menyalahkan diri (*self-blame*) atas kesulitan anak-anak mereka dan mempertanyakan keterampilan pengasuhan yang mereka miliki (Laugesen & Groenkjaer, 2015). Lange dan kawan-kawan (2005, dalam Terpsichori, Alexander, & Matthaios, 2018) menemukan bahwa isolasi sosial dapat meningkatkan tingkat stres pengasuhan pada orang tua dari anak-anak dengan ADHD.

Menurut Barkley (1982), orang tua khususnya ibu akan memiliki kecenderungan untuk mengalami kesulitan dalam mengurus anak-anak mereka jika dibandingkan dengan ayah. Salah satu faktor penyebabnya adalah ibu lebih banyak berinteraksi dan lebih sering menghabiskan waktu pada kegiatan anak yang menyebabkan munculnya tekanan (Zarei, Rostami, & Ghapanchi, 2010). Almeida, Wethington, dan Chandler (1999) menemukan bahwa para ibu hampir dua kali lebih banyak merasakan ketegangan orang tua daripada ayah (Ponzetti, 2003). Apabila dilihat berdasarkan jumlah waktu yang dihabiskan orang tua dengan anak, para ibu secara konsisten diketahui memiliki tingkat keterlibatan yang lebih tinggi sehubungan dengan aksesibilitas, tanggung jawab, dan interaksi langsung dengan anak-anak mereka (Renk, dkk., 2003).

Jumlah anak dalam rumah tangga juga dianggap sebagai prediktor penting dari ketegangan keluarga bagi para ibu. Semakin banyak anak dalam suatu rumah tangga, maka semakin banyak pula ketegangan yang dirasakan antara ibu dengan anak (Ponzetti, 2003). Kehadiran saudara kandung (*sibling*) tentunya akan turut memberikan pengaruh pada anak ADHD serta pengasuhan ibu. Ibu akan dituntut untuk mampu membagi waktunya secara adil bagi semua anaknya.

Saudara kandung (*sibling*) mungkin akan merasa diabaikan ketika ibu memberi lebih banyak waktu dan perhatian pada anak ADHD. Menurut Sharon (2011), efek negatif yang dirasakan oleh saudara dapat berupa kemarahan, kecemburuan, serta kesedihan karena kehilangan perhatian dari orang tuanya. Kurangnya keterampilan sosial pada anak ADHD, seperti kesulitan untuk terlibat dalam percakapan, menunggu giliran, dan menahan agresi fisik dapat menimbulkan

konflik yang lebih tinggi, serta menunjukkan sedikit kehangatan dalam hubungan persaudaraan (Mikami & Pfiffner, 2008). Hal ini kemudian dapat menjadi tuntutan tambahan bagi ibu. Sebaliknya, Brody (2004, dalam Mikami & Pfiffner, 2008) mengungkapkan bahwa hubungan saudara kandung yang positif dapat memprediksi tingkat psikopatologi yang lebih rendah, serta meningkatkan keterampilan sosial bagi anak-anak ADHD. Kehadiran saudara ini juga dapat membantu ibu dalam proses pengasuhan anak. King, Alexander, dan Seabi (2016) menyebutkan bahwa sebagian besar saudara kandung (*sibling*) mengungkapkan bahwa orang tua mengharapkan mereka untuk bermain dan mengawasi saudara kandung mereka dengan ADHD. Selain itu, mereka juga membantu saudaranya dalam menyelesaikan pekerjaan rumah dan perawatan lainnya, seperti memberikan obat-obatan.

Ibu yang memiliki anak ADHD harus menghadapi kenyataan bahwa anaknya terlahir berbeda. Ibu dituntut untuk menerima keadaan serta berusaha untuk mengenal lebih dalam mengenai kondisi anak. Selain menghadapi keterbatasan dan kebutuhan khusus anak dalam pengasuhan sehari-hari, ibu juga harus memikirkan bagaimana reaksi lingkungan dalam memandang kondisi anaknya. Berbagai tuntutan tersebut dapat mempengaruhi emosi ibu dalam menghadapi anak ADHD. Ibu dapat mengalami stres dan penuh tekanan karena banyaknya energi maupun sumber daya yang harus dikeluarkan. Ibu mungkin akan cepat lelah, merasa frustrasi, dan emosi yang mudah meledak saat menghadapi perilaku anak mereka. Laugesen dan Gronkjaer (2015) menemukan bahwa di kehidupan sehari-hari, ibu yang mengasuh anak ADHD terus-menerus menghadapi

tantangan yang menekan dirinya, seperti bertengkar dengan anak di pagi hari ketika mempersiapkan mereka untuk pergi ke sekolah tepat waktu, membantu anak untuk menyelesaikan pekerjaan rumah sepulang sekolah, dan menidurkan anak di waktu yang tepat. Ibu juga mengungkapkan bahwa hal-hal kecil dapat membuatnya merasa kesal dan mendorongnya sampai menangis atau berteriak tanpa terkendali. Ibu akan menutup pintu kamar dan membanting sesuatu. Kurangnya kemandirian pada anak juga dinilai sebagai salah satu hambatan dalam melakukan perawatan pada anak ADHD (Astini, dkk., 2014).

Emosi-emosi negatif yang dirasakan oleh ibu dapat mengarahkan mereka pada perilaku maladaptif. Lestari (2012) mengungkapkan bahwa selain masalah perilaku yang dialami anak, emosi ibu yang kurang baik juga diduga menjadi faktor pendorong munculnya stres pengasuhan. Hal ini menyebabkan menurunnya ekspresi kehangatan ibu dan meningkatnya strategi disiplin yang keras. Selain itu, stres yang dirasakan juga dapat memberikan pengaruh pada interaksi antara orang tua dengan anak. Dalam hal ini, orang tua akan cenderung menunjukkan perilaku verbal yang lebih agresif terhadap anak-anak mereka (Syanti & Handadari, 2016).

Ingersoll (1988, dalam Hidayati, 2013) mengungkapkan bahwa kekesalan yang dirasakan ibu tidak jarang dilampiaskan dengan memberikan respons yang lebih negatif, berlaku kasar, sering menghukum atau bahkan memukul, mengontrol, banyak memberikan perintah dan larangan, serta memberikan sedikit respons terhadap permintaan perhatian anak. Tidak jarang ibu juga dapat menjadi ringan tangan dengan mencubit atau memukul, serta menyeret ketika anak tidak segera melakukan perintah yang diberikan. Pada kondisi tersebut, ibu merasa bahwa anak

telah merepotkannya sehingga sikap keras yang ditunjukkan oleh ibu merupakan upaya untuk mengendalikan perilaku sang anak (Hidayati, 2013). Barkley, dan kawan-kawan (1991) mengungkapkan bahwa apabila ditinjau dari interaksi antara ibu dan anak ADHD, diketahui bahwa rendahnya kepatuhan anak dapat membuat ibu merasa lebih negatif dan bertindak dengan cara yang salah (Samiei, dkk., 2015).

Terpsichori, Alexander, dan Matthaios (2018) mengungkapkan bahwa membesarkan anak-anak dengan ADHD membuat orang tua cenderung menerapkan teknik pengasuhan yang kasar sebagai upaya untuk mengontrol perilaku anak-anak mereka. Sebuah studi tentang pengasuhan anak dan ADHD telah mengidentifikasi dua praktik pengasuhan yang khas dari orang tua anak-anak dengan ADHD. *Yang pertama*, yaitu perilaku pengasuhan koersif yang ditandai dengan perintah, ancaman, dan upaya orang tua untuk memaksakan kehendaknya pada anak. Sedangkan *yang kedua* adalah perilaku pengasuhan submisif, digambarkan sebagai perilaku menahan diri untuk tidak menuntut atau melakukan kontrol apapun atas perilaku anak. Orang tua tidak hanya menahan diri untuk tidak membuat tuntutan, tetapi juga menyerah pada tuntutan paksaan anak. Hal ini merupakan hasil dari usaha orang tua untuk menghindari konflik dengan anak-anak mereka (Gershy & Gray, 2018). Teknik pengasuhan submisif ini sejalan dengan apa yang diungkapkan ibu dalam penelitian oleh Laugesen dan Groenkjaer (2015), bahwa ketika anak susah untuk diatur, maka pada akhirnya ibu hanya bisa menyerah dan membiarkan anak melakukan apa pun yang dia ingin lakukan.

Mengasuh anak ADHD tidak selalu mudah dan cenderung merasakan emosi yang negatif, namun sebagai orang tua, seorang ibu akan tetap menyayangi anaknya

dan menjalankan kewajibannya dalam memberikan pengasuhan agar putra-putrinya dapat tumbuh dan berkembang dengan baik serta dapat hidup mandiri di kemudian hari. Seperti yang diliput oleh Jawa Pos (22/03/2017) mengenai seorang ibu di Surabaya yang berbagi pengalaman selama mengasuh anaknya yang mengalami ADHD. Ibu E mengaku bahwa saat pertama kali mengetahui kondisi putranya, ia merasa hal tersebut meruntuhkan dunianya, apalagi di saat yang bersamaan dirinya sedang menjalani proses perceraian dengan sang suami. Namun, Ibu E dapat kembali bangkit setelah mengubah pola pikirnya dengan menerapkan *mindset* bahwa putranya sangat membutuhkan dirinya dan ia tidak boleh terus bersedih.

Ibu E mengaku bahwa merawat putranya bukanlah suatu hal yang mudah. Butuh waktu lama dan kerja keras untuk dapat menangani perilaku sang anak. Hal tersebut cukup melelahkan baginya. Selain itu, Ibu E juga banyak mendengar komentar negatif dari orang-orang sekitar, termasuk orang tua murid di sekolah putranya. Ada satu momen di mana dirinya tidak bisa menahan kesedihan, yaitu ketika putranya diolok-olok “aneh” oleh teman-temannya di sekolah. Mengetahui hal tersebut, ia merasa tidak terima dan ingin meledakkan emosi. Namun, Ibu E berusaha untuk menahan diri dan setelah merasa tenang, ia menghampiri putranya sembari memberi pengertian bahwa tidak ada yang “aneh” pada dirinya. Ibu E memutuskan untuk berhenti kerja agar dapat fokus untuk merawat putranya dan dengan sabar menemaninya di sekolah. Ketika di dalam kelas pun, Ibu E bersedia memangku putranya agar tetap tenang dan tidak berlarian. Kesabaran dan ketekunan Ibu E berhasil membawa putranya pada kehidupan yang lebih baik dan berhasil menempuh pendidikan hingga perguruan tinggi.

Berdasarkan pengalaman Ibu E tersebut dapat dipahami bahwa kemampuan ibu dalam mengendalikan emosi dapat memberikan pengaruh yang positif bagi putranya. Emosi negatif mungkin sering dirasakan, namun hal tersebut tidak menghalangi seorang ibu untuk tetap memberikan kasih sayang kepada sang anak. Ibu mampu menghadapi situasi dengan mengubah cara berpikirnya menjadi lebih positif agar emosi yang dimunculkan sesuai dengan yang diharapkan.

Emosi memegang peranan penting dalam menghadapi tingkah laku anak ADHD. Kesulitan dalam mengatur emosi dapat menyebabkan peningkatan tekanan pada orang tua. Hal ini lah yang membuat orang tua cenderung bersikap kasar dan memberikan hukuman (Ikasari & Kristiana, 2017). Oleh karena itu, dalam proses pengasuhan tidak hanya dibutuhkan tenaga dan perhatian yang lebih, tetapi juga kemampuan orang tua dalam mengatur emosinya. Gross (2007) menyebut hal ini sebagai regulasi emosi. Menurutnya, regulasi emosi merupakan suatu proses di mana individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki serta bagaimana mereka mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. Einsberg, Fabes, Guthrie, dan Reiser (2000) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses memulai, mempertahankan, memodulasi, atau mengelola kejadian, intensitas, atau durasi keadaan perasaan internal dan proses fisiologis yang berhubungan dengan emosi (Lord, Klimoski, & Kanfer, 2002).

Regulasi emosi dikonseptualisasikan sebagai suatu keterampilan adaptif, termasuk kemampuan untuk mengidentifikasi emosi, memahami emosi, mengendalikan perilaku impulsif, dan menggunakan strategi adaptif situasional untuk memodulasi respons emosi (Leahy, Tirsch, & Napolitano, 2011). Gross (1998)

menganggap regulasi emosi sebagai fenomena kompleks yang melibatkan pengelolaan proses yang dengannya emosi dihasilkan, dinamika yang mengatur intensitas emosi yang dirasakan, dan ekspresi perilaku berbasis emosi (Lord, dkk., 2002). Gross (2007) menekankan pada bagaimana individu mempengaruhi perasaan dan tanggapan mereka sendiri untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif dan mencapai tujuan yang diinginkan. Individu dapat mengatur emosi negatif atau positif, baik dengan menguranginya atau dengan meningkatkannya.

Setiap individu tentunya memiliki strategi yang berbeda-beda dalam menghadapi suatu situasi. Strategi regulasi emosi merupakan upaya khusus yang dilakukan oleh individu untuk mengatur emosi yang sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Gross (2007) membedakan regulasi emosi ke dalam dua bentuk besar strategi regulasi emosi, yaitu *antecedent-focused* dan *response-focused*. *Antecedent-focused* merupakan strategi yang dilakukan individu sebelum respons emosi muncul atau terjadi secara penuh. Strategi ini terdiri dari pemilihan situasi, modifikasi situasi, penyebaran atensi, dan perubahan kognitif. Sedangkan bentuk kedua, yaitu *response-focused* merupakan strategi yang mengacu pada berbagai hal atau aktivitas yang dilakukan oleh individu saat respons emosi telah muncul atau cenderung bangkit. Strategi ini terdiri dari modulasi respons.

Menurut Gross (1998), penilaian kognitif adalah faktor penting yang mempengaruhi kualitas dan intensitas emosi yang dihasilkan. Mengubah cara kita menilai peristiwa yang berpotensi memunculkan emosi, merupakan salah satu

contoh penting dari *antecedent-focused* yang bertujuan untuk memodifikasi dampak emosional dari suatu situasi. Strategi penilaian kognitif dapat diterapkan untuk mengurangi perasaan negatif dan meningkatkan perasaan positif, serta perilaku adaptif, yang dimanifestasikan oleh peningkatan fungsi interpersonal dan suasana hati yang positif (Nyklíček, Vingerhoets, & Zeelenberg, 2011).

Penting bagi individu untuk mengembangkan kemampuannya dalam meregulasi emosi karena hal tersebut akan berpengaruh pada cara individu mengekspresikan emosinya secara tepat di saat yang tepat. Kesulitan atau ketidakmampuan seseorang dalam mengatasi pengalaman atau memproses emosinya disebut Leahy, Tirch, dan Napolitano (2011) sebagai disregulasi emosi. Disregulasi emosi dapat berupa intensifikasi emosi yang berlebihan atau penonaktifan emosi yang berlebihan. Intensifikasi emosi yang berlebihan mencakup setiap kenaikan intensitas emosi yang dialami oleh individu, seperti emosi yang tidak diinginkan, mengganggu, atau bermasalah. Peningkatan emosi yang dirasakan dapat mengakibatkan kepanikan, teror, trauma, ketakutan, atau perasaan urgensi yang membuat seseorang kewalahan dan sulit mentolerir emosinya (Leahy, dkk., 2011). Konsekuensi negatif dari pengaturan emosi orang tua yang buruk, atau disregulasi emosional, akan mengarahkan pada ekspresi emosi yang tidak tepat, yang dapat berkontribusi pada strategi disiplin keras memberi hukuman, atau dalam kemarahan yang intens, atau frustrasi (Dix, 1991, dalam Barros, dkk., 2015).

Seorang ibu dengan anak ADHD harus dapat mengatur dan mengendalikan emosinya dengan baik dalam menangani anak sehari-hari. Kemampuan regulasi

emosi akan membantu ibu dalam mengurangi emosi-emosi negatif, serta mengatasi ketegangan dan reaksi-reaksi emosional (Halimah & Hidayati, 2015). Melalui sikap positif, selanjutnya ibu dapat membangun suatu hubungan yang baik serta menemukan langkah-langkah yang tepat untuk memberikan perawatan dan mengoptimalkan perkembangan serta berbagai potensi yang dimiliki oleh anak.

Gulsrud, Jahromi, dan Kasari (2010) mengungkapkan bahwa apabila ibu tidak dapat mengatur emosi, maka akan berkaitan dengan tingkat stres ibu yang lebih tinggi dan penggunaan regulasi emosi secara aktif akan memberikan pengaruh terhadap proses pengasuhan anak (Ikasari & Kristiana, 2017). Sebuah tinjauan literatur menunjukkan bahwa orang tua yang dapat memperhatikan emosi mereka sendiri dalam menghadapi anak mungkin lebih mampu merespons dengan cara yang menenangkan. Kesulitan orang tua dalam melakukan regulasi emosi, serta tingkat impulsivitas yang tinggi dikaitkan dengan strategi disiplin orang tua yang lebih negatif dan respons yang keras terhadap masalah perilaku anak mereka (Gershy & Gray, 2018).

Melalui interaksi dengan orang tua, anak-anak belajar tentang bagaimana mengelola dan memodulasi ekspresi emosional mereka sendiri. Oleh karena itu, orang tua memainkan peran penting dalam melatih keterampilan regulasi emosi anak mereka (Bryant, 2015). Camberland-Li dan kawan-kawan (2003, dalam Barros, dkk., 2015) mengungkapkan bahwa regulasi emosi orang tua yang kurang baik dapat mempengaruhi kompetensi dan penyesuaian emosional anak, di mana mereka juga akan mengalami kesulitan dalam melakukan regulasi emosi. Kondisi

tersebut dapat mengarah pada umpan balik negatif, di mana kesulitan emosional anak dapat menimbulkan tuntutan tambahan bagi orang tua.

Tekanan psikologis dikaitkan dengan kurangnya kehangatan dan keterlibatan positif orang tua pada anak-anak mereka dengan ADHD. Menurut Moen, Hedelin, dan Hall-Lord (2016), selain kehangatan ibu, kehangatan ayah juga berperan penting dalam penerimaan teman sebaya pada anak-anak, serta penolakan teman sebaya yang lebih sedikit, terutama pada anak laki-laki yang membutuhkan keterlibatan ayah yang lebih positif dalam pengasuhan anak dengan ADHD. Keterlibatan positif ayah dalam pengasuhan dapat mendukung ibu dalam peran orang tua, serta dapat mempengaruhi koherensi keluarga. Orang tua yang memiliki koherensi keluarga yang kuat akan memiliki penilaian yang lebih positif terhadap keadaan, mampu melihat tuntutan menjadi orang tua sebagai suatu tantangan, serta memiliki kepercayaan diri terhadap ketersediaan sumber daya yang ada untuk mengatasi tuntutan, seperti memiliki anak dengan ADHD. Sementara itu, keterlibatan ayah yang rendah dalam perawatan anak ADHD dapat menambah lebih banyak tekanan pada ibu (Moen, Hedelin, & Hall-Lord, 2016).

Chen (2009) mengungkapkan bahwa kualitas hubungan antara orang tua dengan anak akan merefleksikan tingkatan dalam hal kehangatan, kepercayaan, dan rasa aman. Anak dapat merasakan kehangatan apabila orang tua menunjukkan sikap penerimaan, seperti cinta, perhatian, kenyamanan, kepedulian, perawatan, serta dukungan. Sebaliknya, anak akan merasakan suatu penolakan apabila orang tua menunjukkan perilaku yang menyakitkan baik secara fisik maupun psikologis, seperti caci maki, tidak menghargai, penelantaran, dan penyiksaan. Menurut

Thompson (2006), hubungan yang baik antara orang tua dan anak akan memberikan pengaruh positif bagi perkembangannya, misalnya dalam hal penyesuaian, kesejahteraan, perilaku sosial, dan transmisi nilai pada anak. Sedangkan kualitas hubungan yang buruk dapat menimbulkan akibat, seperti masalah perilaku atau psikopatologi pada anak (Lestari, 2012).

Berbagai penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya menunjukkan bahwa ibu dengan anak ADHD sering merasakan emosi negatif yang kemudian mengarahkan ibu pada perilaku maladaptif, seperti bersikap kasar kepada anak. Namun, beberapa ibu memilih untuk menyikapi kondisi anak dengan penggunaan strategi yang lebih adaptif yang dapat menimbulkan perasaan tenang. Lamanya waktu pengasuhan sejak awal mengetahui bahwa anak mengalami ADHD turut mempengaruhi respons ibu terhadap anak. Hal ini tampak pada hasil wawancara yang dilakukan dengan subjek penelitian, yaitu dengan seiring dengan berjalannya waktu, ibu dapat beradaptasi dan terbiasa menghadapi perilaku anaknya. Pada jangka waktu tersebut, ibu semakin memahami bagaimana kondisi anaknya sehingga hal ini membuat ibu berusaha memaklumi perilaku anak dan memilih menggunakan strategi lainnya yang lebih adaptif, seperti penggunaan strategi kognitif. Menurut Nyklíček, Vingerhoets, dan Zeelenberg (2011), penggunaan strategi kognitif dapat mengurangi perasaan negatif dan meningkatkan perasaan positif, serta mengarah pada perilaku adaptif.

Dapat disimpulkan bahwa kondisi anak ADHD membutuhkan pengawasan serta perhatian yang lebih dari orang tua, terutama ibu, jika dibandingkan dengan anak-anak normal. Kondisi tersebut seringkali menimbulkan tekanan dan stres

dalam pengasuhan. Ibu dapat merasa sedih, frustrasi, khawatir, putus asa, merasa bersalah, dan marah akan kondisi anaknya. Emosi negatif yang dirasakan oleh ibu pun cenderung diekspresikan dengan berlaku kasar dan memberikan hukuman. Namun, di samping itu para ibu masih memiliki kepedulian dan rasa tanggung jawab sehingga hal tersebut mendorong dirinya untuk beradaptasi dan mengubah pemikiran terkait kondisi anaknya menjadi lebih positif. Melalui hal ini ibu dapat mencurahkan kasih sayangnya dengan memberikan perhatian dan bersikap lebih tenang dalam menghadapi kondisi sang anak. Mengetahui bahwa setiap ibu merasakan dan mengekspresikan emosi dengan cara yang berbeda-beda, penulis tertarik untuk meneliti bagaimana strategi regulasi emosi yang digunakan oleh ibu ketika menghadapi kondisi anaknya yang mengalami ADHD dalam kehidupan sehari-sehari.

1.2 Fokus Penelitian

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan pada latar belakang di atas, penelitian ini berfokus pada strategi regulasi emosi pada ibu yang memiliki anak ADHD, dengan demikian permasalahan penelitian dapat dirumuskan ke dalam *grand tour question*, yaitu bagaimana strategi regulasi emosi pada ibu yang memiliki anak ADHD? Pertanyaan tersebut kemudian diperdalam dengan *sub question*:

- a. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi regulasi emosi ibu?

1.3 Signifikansi dan Keunikan Penelitian

Penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Astini, dan kawan-kawan (2014) mengenai pengalaman orang tua dalam merawat anak ADHD menunjukkan bahwa tidaklah mudah bagi orang tua untuk menghadapi kenyataan bahwa anak mereka mengalami ADHD. Satu dari keempat subjek mengaku bahwa mereka masih belum dapat menerima kondisi anaknya. Orang tua memiliki kekhawatiran pada anak karena kurangnya kemandirian serta emosi anak yang masih sering meledak-ledak. Respons yang kurang baik juga muncul di masyarakat sekitar yang memandang ADHD sebagai penyakit yang menular apabila bersentuhan. Hambatan lainnya yang dirasakan oleh ibu adalah perilaku ayah yang kurang mendukung, sehingga ibu memiliki rasa tanggung jawab yang lebih besar.

Laugesen dan Gronkjaer (2015) yang juga melakukan penelitian mengenai pengalaman orang tua dengan anak ADHD menemukan bahwa di kehidupan sehari-hari, ibu yang merawat anak ADHD terus-menerus menghadapi tantangan yang menekan dirinya, seperti sering bertengkar dengan anak yang sulit diatur. Ibu juga mengungkapkan bahwa hal-hal kecil dapat membuatnya merasa kesal dan mendorongnya sampai menangis atau berteriak tanpa terkendali. Ibu akan menutup pintu kamar dan membanting sesuatu. Ketika anak susah untuk diatur, maka pada akhirnya ibu hanya bisa menyerah dan membiarkan anak melakukan apapun yang ingin dia lakukan.

Hidayati (2013) melakukan penelitian eksperimen mengenai peran pendampingan regulasi emosi terhadap perilaku *maltreatment* pada ibu dengan anak ADHD menunjukkan hasil bahwa terjadi penurunan *maltreatment* fisik,

seperti mencubit, setelah ibu memperoleh pendampingan regulasi emosi. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa ibu menerapkan beberapa strategi regulasi emosi, seperti *cognitive change*, yaitu dengan memaknai perilaku anak yang sulit dikendalikan sebagai perilaku yang tidak disengaja oleh anak dan bahwa perilaku tersebut merupakan akibat dari ADHD yang dialaminya, dengan demikian ibu menjadi lebih tenang dan sabar dalam menghadapi anak. Ibu juga melakukan strategi *situation selection*, seperti mengerjakan sesuatu yang lain dan menyerahkan pengasuhan kepada suami untuk mengurangi interaksi yang intens dengan anak yang mungkin dapat memicu emosi negatif. Ketika emosi negatif muncul, ibu akan berusaha untuk menghambatnya (*expressive suppression*) dengan berdiam diri sejenak dan melakukan relaksasi pernafasan untuk mengurangi ketegangan fisik ketika merasa jengkel dan marah dengan perilaku anak. Melalui strategi ini, ibu mengaku merasa lebih tenang, nyaman, dan rileks.

Penelitian kualitatif mengenai regulasi emosi oleh Rif'ati & Suryanto (2018) pada ibu yang memiliki anak temper *tantrum* menunjukkan bahwa ibu cenderung merasakan emosi negatif, seperti jengkel, merasa terganggu, dan merasa lelah ketika anak mereka menunjukkan perilaku *tantrum*. Ketika emosi negatif sedang dirasakan, terkadang ibu menjadi bersikap kasar yang ditunjukkan melalui kata-kata, serta memukul anak. Namun dengan kemampuannya dalam meregulasi emosi, ibu mengaku bahwa dirinya merasa lebih tenang dan dapat kembali menunjukkan perhatian kepada anak mereka. Perasaan senang yang juga dirasakan oleh ibu dinilai dapat memperlancar komunikasi dengan anak. Mereka memahami

bahwa dengan menjadi lebih tenang, maka mereka dapat lebih maksimal dalam menasehati anaknya.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Ikasari dan Kristiana (2017) mengenai hubungan regulasi emosi dengan stres pengasuhan pada ibu anak *cerebral palsy* menunjukkan hasil bahwa semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin rendah stres pengasuhan ibu. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi, maka semakin tinggi stres pengasuhan ibu dengan anak *cerebral palsy*.

Haga, Kraft, dan Corby (2007) dalam penelitiannya mengenai regulasi emosi dalam memprediksi *well-being* menunjukkan hasil bahwa penggunaan strategi *cognitive reappraisal* berkorelasi positif dengan peningkatan kepuasan hidup individu dan dengan tingkat depresi yang lebih rendah. Temuan ini dikatakan konsisten dengan penelitian milik Gross (2006) yang mengusulkan bahwa penilaian kognitif berhubungan positif dengan *well-being* seseorang.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Ong dan Thompson (2019) mengenai pentingnya regulasi emosi pada kejadian perilaku bunuh diri menunjukkan bahwa peningkatan penggunaan penilaian kognitif (*cognitive reappraisal*) sebagai strategi regulasi emosi berhubungan dengan penurunan perilaku bunuh diri. Temuan ini juga mendukung argumen bahwa kemampuan seseorang untuk mengatur emosi dengan menafsirkan kembali situasi yang dapat memunculkan emosi adalah cara yang bermanfaat untuk mengatasi situasi yang penuh tekanan. Hal ini dikarenakan individu cenderung menilai situasi yang sulit sebagai sesuatu yang dapat dikalahkan. Individu mungkin lebih cenderung mencari cara alternatif untuk

mengatasinya melalui pemecahan masalah interpersonal dan memperkuat dukungan sosial (Johnson, dkk., 2008, dalam Ong & Thompson, 2019)

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui bahwa kemampuan individu dalam menerapkan strategi regulasi emosi memberikan pengaruh yang positif, terutama bagi kesejahteraan individu, seperti peningkatan kepuasan hidup individu, tingkat depresi yang lebih rendah, menurunkan stres, serta mampu bersikap lebih tenang dan adaptif dalam menghadapi situasi. Dapat diketahui pula bahwa mengasuh anak ADHD membutuhkan tenaga serta kesabaran yang lebih terkait perilaku inatentif, hiperaktif, dan impulsif yang dimunculkan oleh anak. Para ibu cenderung merasakan emosi negatif yang kemudian mengarahkan mereka pada perilaku maladaptif, seperti memukul atau memarahi anak. Selain itu, ibu juga dapat merasakan kesedihan yang mendalam dan membuatnya merasa tertekan.

Mengingat kondisi anak ADHD yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis ibu sebagai pengasuh utama, maka penelitian ini menjadi penting dilakukan untuk mengetahui bagaimana seorang ibu tetap mampu untuk memberikan pengasuhan kepada anak dengan kemampuannya dalam menerapkan strategi regulasi emosi. Terdapat beberapa penelitian mengenai regulasi emosi, serta penelitian lain yang dilakukan pada orang tua atau ibu yang mengasuh anak ADHD. Namun, sayangnya di Indonesia masih jarang dilakukan penelitian yang menggabungkan keduanya dalam studi kualitatif. Penelitian-penelitian mengenai ibu dengan anak ADHD banyak yang berfokus pada pengalaman, penerimaan, serta stres pengasuhan yang dialami oleh ibu dan kurang memperhatikan strategi regulasi emosi sebagai perspektif teori dalam penelitian.

Regulasi emosi memiliki peranan yang penting bagi manusia untuk dapat menampilkan emosi dengan cara yang tepat di saat yang tepat, serta menghindari perilaku maladaptif yang tidak diinginkan. Mengingat bahwa setiap individu memiliki keunikannya masing-masing, maka strategi regulasi emosi akan cenderung diterapkan dalam bentuk yang berlainan antar individu. Hal inilah yang kemudian menjadi menarik untuk diteliti.

Penelitian strategi regulasi emosi ini menggunakan teori milik James J. Gross dengan mempertimbangkan aspek lain, seperti usia ibu yang tergolong dalam masa dewasa pertengahan, yaitu antara usia 40 hingga 45 tahun. Kriteria usia ini masih jarang digunakan pada penelitian sebelumnya yang lebih memilih untuk menggunakan kriteria usia dewasa awal. Menurut Gross (2014), individu pada masa dewasa menengah dan akhir memiliki kontrol yang lebih baik atas emosi mereka, adanya peningkatan kemampuan untuk mengatur emosi, serta lebih mudah dalam menenangkan diri dan menggunakan pemikiran lain untuk mengendalikan perasaan marah mereka jika dibandingkan dengan individu dewasa awal.

Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif yang memungkinkan penulis untuk berinteraksi dengan subjek penelitian, sehingga diharapkan dapat memperoleh data yang lebih mendalam dalam konteks yang sebenarnya tanpa memberikan perlakuan apapun. Berdasarkan data-data dari penelitian sebelumnya, penulis ingin meneliti lebih lanjut bagaimana strategi regulasi emosi ibu yang memiliki anak ADHD.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi regulasi emosi yang digunakan oleh ibu dengan anak ADHD, serta faktor-faktor apa saja yang mempengaruhinya.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

- a. Memberikan pengetahuan mengenai strategi regulasi emosi ibu yang memiliki anak ADHD, serta faktor-faktor yang mempengaruhi.
- b. Memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dan memperkaya kajian psikologi mengenai strategi regulasi emosi, serta dapat menjadi bahan acuan untuk penelitian-penelitian selanjutnya pada bidang yang sama secara mendalam.

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Memberikan wawasan atau pemahaman mengenai pentingnya regulasi emosi bagi orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, terutama ADHD, sehingga hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan rujukan mengenai penggunaan strategi regulasi emosi ketika mengasuh anak sehari-hari.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman dan wawasan mengenai ADHD sehingga timbul sikap positif dari keluarga maupun masyarakat dalam memandang dan menerima anak-anak ADHD di

lingkungan mereka serta memberikan dukungan bagi orang tua selaku pengasuh anak.