

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Anak merupakan anugerah dan amanah yang dititipkan oleh sang pencipta, untuk dijaga dan dirawat serta diajarkan hal-hal yang baik yang sesuai dengan norma yang berlaku. Anak juga merupakan suatu bagian yang tidak bisa dipisahkan dari keberlangsungan hidup. Bagi orangtua kelahiran bayi (anak) merupakan suatu momen bahagia. Dalam hal ini anak perlu mendapatkan kesempatan untuk tumbuh dan berkembang secara optimal baik itu secara fisik, mental maupun sosialnya secara optimal terutama pada masa bayi hingga balita.

Bahwa setiap anak berhak atas keberlangsungan hidupnya, tumbuh dan berkembang, sesuai dengan salah satu poin yang terdapat pada (UU RI, NO. 35 Tahun 2014 tentang perubahan UU NO. 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak). Masa balita, 0-2 tahun merupakan suatu periode dengan perkembangan fisik dan mental yang sangat pesat. Periode ini juga, merupakan masa kritis bagi pertumbuhan dan perkembangan, dalam mencapai proses atau hasil dimana dalam pertumbuhan dan perkembangan yang bisa disebut masa keemasan (*The Golden Age*) dimulai sejak anak dalam kandungan hingga akhir masa penyusuan dimana orang tua wajib memberikan stimulasi secara menyeluruh baik

dari segi kesehatan, kecukupan gizi, pola asuh, dan pendidikan. Pengasuhan dilakukan orangtua khususnya ibu. Ibu merupakan seorang anggota keluarga yang menentukann tumbuh kembang balita, terutama fisik, sosial dan emosionalnya, yang tergantung dari kuantitas dan kualitas dari interaksi antara anak dan orangtua, pola asuh mendidik anak, pemberian perhatian dan pemenuhan kebutuhan anak. Pengasuhan ibu dipengaruhi dua faktor yaitu pertama faktor internal yang berasal dari diri (umur ibu, pendidikan dan wawasan ibu, tingkat pengetahuan, sikap ibu, dan konsep peran ibu dalam keluarga). Kedua faktor eksternal atau diluar ibu tetapi masih dalam lingkungan keluarga tradisi yang ada dilingkungannya, sosial ekonomi, karakter anak dan semua yang berasal dari keluarga yang mempengaruhi ibu dalam menerapkan suatu bentuk praktik pola asuh.

Orangtua mempunyai peran penuh dalam pengasuhan anaknya. Secara etimologi, parenting sendiri berasal dari kata “*care*” yang artinya kepemimpinan, manajemen, dan bimbingan. Artinya dalam mengasuh dan memberikan pengasuhan hendaknya mempunyai sikap untuk memimpin, mengelola serta membimbing, karena apabila pengasuhan yang diberikan tidak tepat dan sesuai akan berdampak buruk bagi anak. Mencukupi kebutuhan anak mulai dari memberikan kasi sayang hingga memenuhi kebutuhan sandang, pangan, dan papannya menjadi kewajiban bagi orang tua dalam menjalankan perannya.

Kehadiran anak pertama merupakan suatu periode kritis bagi orangtua, karena akan menambah pekerjaan rumah tangga, kurangnya waktu luang dan keintiman antar pasangan sehingga menyebabkan ketegangan dan stres, serta terbatasnya waktu istirahat karena anak usia balita memerlukan banyak perhatian khusus dari orangtua. Menurut Baumrind dalam Santrock (2002:257) sebuah pengasuhan atau yang biasa disebut dengan pola asuh dalam masing-masing keluarga mempunyai pola asuh yang berbeda-beda untuk diterapkan bagi anaknya, pola asuh sendiri. Merupakan cara orangtua dalam menjalankan peran pengasuhan agar anaknya dapat tumbuh menjadi orang yang dewasa secara sosial. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pola asuh merupakan cara orangtua dalam memperlakukan anaknya mulai dari menjaga, merawat, dan mendidik serta mencukupi semua kebutuhan yang diperlukan bagi anak.

Pengasuhan anak seringkali menjadi sumber stres bagi orangtua khususnya seorang ibu menyusui dengan pengasuhan anak pertama usia balita. Mulai dari belum terbiasa menjalankan peran yang bertambah sampai ke hal-hal lain yang mendorong mempengaruhinya. Stres sendiri merupakan respon tubuh yang timbul sebagai reaksi terhadap munculnya tekanan atau tuntutan eksternal yang dianggap berbahaya atau mengancam dirinya Era Findiani, (2019:02). Sedangkan menurut pandangan Santrock (2003:557) bahwa stress sebenarnya adalah kerusakan yang dialami oleh tubuh akibat berbagai tuntutan yang ditempatkan kepadanya.

Artinya tekanan-tekanan yang muncul dengan disertai tuntutan yang tidak bisa diimbangi oleh diri pribadi akan menyebabkan timbulnya stres. Berbeda dengan pakar kesehatan mental Hans Selye 1936 (Levi-Leboyer, 1982) mengemukakan bahwa stress adalah reaksi organisme terhadap rangsangan (*stimulation*). Sedangkan stress menurut Akmal Sutja (2018:97) “stres adalah kondisi tegang yang menghampiri diri seseorang karena adanya tekanan yang tidak dapat dipenuhinya sehingga mengancam harga diri atau rasa amannya”. Tekanan tersebut bisa berasal dari keinginannya sendiri atau tuntutan lingkungan. Artinya, beban yang ada pada diri ibu dalam menyesuaikan diri baik dengan dirinya maupun kesiapan dalam menjalankan peran apabila terlalu banyak tuntutan akan membuat stress. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu reaksi tubuh terhadap situasi yang tampak berbahaya atau menyulitkan dengan respon tubuh berupa nafas dan detak jantung menjadi cepat, otot menjadi kaku, dan tekanan darah meningkat.

Stres sering kali timbul karena tekanan batin, kesepian, lingkungan sosial, beban yang ditanggung, seperti masalah dalam keluarga, hubungan sosial, patah hati, cinta tak terbalas, atau masalah keuangan. Namun stres juga bisa muncul karena penyakit yang sedang diderita yang diakibatkan ketidakpercayaan diri untuk bisa melakukan sesuatu. Stress muncul dari berbagai sumber yang tidak terhitung yang terjadi pada setiap saat didalam kehidupan sehingga individu tidak dapat menghindari stress dan menjadi *man with no stress* (Era Findiani, 2019:05). Tanpa terkecuali dengan seorang ibu menyusui,

yang juga mengalami stress dalam menjalankan tugas dan peranannya untuk memberikan asi eksklusif kepada anaknya.

Hambatan serta latar belakang yang mendorong terjadi stress dalam masa menyusui bagi seorang ibu juga menjadi problema penting yang tidak boleh disepelekan agar tidak mengganggu pertumbuhan dan perkembangan balita. ASI sendiri merupakan hal yang sangat penting bagi seorang balita, ASI mempunyai keunggulan yang lebih dibandingkan dengan susu sapi (susu formula). Budiman (2010:98) Sesuai dengan perintah Allah dalam surah al-Baqarah ayat 233. Asi bukan hanya sekedar makanan melainkan juga obat. Didalam ASI terkandung zat alamiah yang Allah siapkan untuk membekali bayi terhadap penyakit. Namun tidak semua ibu memberikan Asi kepada anaknya dikarenakan faktor yang menghambatnya, untuk itu WHO bahkan menerbitkan panduan pemberian susu formula hal ini karena susu formula mengandung resiko kesehatan yang berbahaya apabila ibu kurang hati-hati membuatnya WHO dan FAO, 2007 (Budiman, Leila Ch, 2000:96).

[Http://www.who.int](http://www.who.int) yang diakses pada tanggal (10 Januari 2020) WHO memperkirakan hanya 40% dari seluruh bayi didunia mendapatkan ASI. Ardiansyah Dkk, (2020:1088) capaian pemberian Air Susu Ibu (ASI) sebagai strategi global menurunkan angka kematian bayi masih berkisar 35,73% secara nasional. Sedangkan Kota Jambi mempunyai urutan terendah dalam cakupan pemberian ASI yakni 30,4% pada tahun 2017 hal ini tentunya karena didorong oleh beberapa alasan diantaranya, karena status pekerjaan ibu, gencarnya

promosi pengganti ASI serta kurangnya dukungan suami dan keluarga serta keadaan Baby Blues dimana kondisi perubahan psikologis ibu usai melahirkan yang menyebabkan dirinya merasa cemas, sedih, dan mudah marah, serta faktor keadaan stress yang mendukung lainnya. Di Indonesia rata-rata ibu memberikan ASI eksklusif selama 2 bulan. Dan saat ini ibu yang memberikan ASI eksklusif kepada bayinya 6 bulan sampai 2 tahun masih rendah yakni 2% dari jumlah total ibu melahirkan Nurheti Yuliati (2010:2).

Menurut Kartini Kartono (1992:195) menyusui anak, sama seperti periode bersalin, secara keseluruhan periode menyusui bergantung pada struktur kepribadian ibu, kondisi lingkungan sosial, situasi hidup nyata, adat istiadat setempat, keluarga suaminya dan lain-lain. Hal ini sesuai dengan mekanisme pembelaan diri yang otomatis menentang bertambahnya macam-macam tugas baru guna merawat dan mengasuh bayinya. Takut akan kelangsingan dan kemolekan tubuhnya menjadi lenyap terutama payudara akan menjadi rusak, kempis dan longgar, karena harus menyusui. Ditambah timbulnya macam-macam konflik antara aspirasi-aspirasi intelektual untuk aktif berkegiatan diluar dengan melawan tugas-tugas keibuan. Hal ini juga yang mendorong banyaknya stres ibu menyusui dalam pengasuhan anak pertama usia balita. Tentunya hal ini akan sangat merugikan perkembangan pengasuhan pada balita karena adanya problema dalam memberikan ASI eksklusif.

Dalam *Kompas.Com* [Http://www.Google.com](http://www.Google.com) yang diakses pada tanggal (09 Januari 2021) terdapat kasus stress ibu menyusui dalam pengasuhan anak yang memicu kondisi Baby Blues disebabkan oleh pengaruh perubahan hormonal setelah melahirkan, atau kelelahan mengurus bayi, bisa juga karena perubahan bentuk tubuh atau terdapat masalah dalam menyusui ketika ASI tidak keluar seperti yang diharapkan. Dalam hal ini mengakibatkan ibu membunuh bayinya sendiri yang berusia 4 bulan dengan cara di tenggelamkan di bak mandi kejadian ini terjadi pada tanggal 27 Februari 2020, di Kecamatan Sangiah Wambulu, Kabupaten Buton Tengah, Sulawesi Tenggara.

Teknik desensitisasi sistematis salah satu peningkatan relaksasi, teknik yang lazim digunakan untuk menangani permasalahan berat seperti stres, frustrasi, kecemasan, atau kekecewaan mendalam, Sutja Akmal, (2016:74). Dalam desensitisasi, klien didorong mengendalikan pikiran dalam keadaan tertentu, dan kemudian diminta untuk melupakan kondisinya dengan mengurangi perasaan sensitif terhadap masalah yang dihadapinya. Teknik desensitisasi memberi peluang kepada klien untuk bisa melewati kondisi sulit dengan fisik yang baik.

Berdasarkan hasil dari observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti di Kelurahan Kebun Handil, tanggal 04 Januari 2021 bahwa terdapat ibu menyusui dengan pengasuhan anak pertama, Kriteria stress ibu menyusui dalam pengasuhan anak pertama usia balita yang terjadi pada TA yakni pada struktur kepribadian, TA jarang mendapatkan wadah untuk berbagai keluhan

kesah, dalam keluarga, TA harus membantu mertua mengerjakan pekerjaan dengan menjual kue tradisional, TA juga merupakan ibu rumah tangga yang tinggal bersama keluarga yakni mertua, dan anggota keluarga lainnya. Pada situasi hidup yang nyata, terdapat banyak kekhawatiran yang ditakutkan oleh TA seperti takut puting susu lecet, payudara bengkak, serta ditambah dengan kondisi yang sedang terjadi yakni *pandemi covid-19*. Faktor-faktor pendukung stres ibu menyusui dalam pengasuhan anak pertama usia balita yang dialami oleh TA, dari awal bertemu TA sangat pendiam sekali, sering melamun, TA juga melakukan penundaan penyusuan pada saat puting susunya mengalami lecet, sering emosi jika bayinya ketika disusui malah enggan menyusu namun ketika TA sedang sibuk bekerja bayinya menangis, olehnya stres, kecemasan, ketegangan, dan konflik dapat mempengaruhi produksi ASI yang dikhawatirkan dapat menghambat perkembangan bayi.

Selanjutnya peneliti melakukan observasi dan wawancara yang dilakukan pada tanggal, 07 Januari 2021 untuk memperkuat hasil temuan dengan melakukan wawancara kepada informan yakni kepada suami, mertua, bibi, tetangga sekaligus ketua Rt, dan kader posyandu dengan hasil yang menunjukkan subjek TA mengalami gejala stress pada periode menyusui dalam pengasuhan anak pertama usia balita, untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan kasus ini. Dengan menerapkan teknik desensitisasi sistematis agar konseli mampu memajemen stres serta mengurangi stres yang dialami

pada periode menyusui dan pengasuhan anak usia 0-2 tahun melalui konseling individual.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengurangan stres ibu menyusui melalui penerapan teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individual.

### **B. Batasan Masalah**

Pada penelitian ini, peneliti akan membatasi masalah agar peneliti dapat memfokuskan penelitian yang akan dilakukan. Berdasarkan latar belakang masalah maka permasalahan yang dibatasi pada :

1. Stress ibu menyusui dalam pengasuhan anak pertama usia 0-2 tahun.
2. Teknik yang digunakan pada layanan konseling individual adalah teknik desensitisasi sistematis.
3. Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Kebun Handil Kecamatan Jelutung Kota Jambi.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pokok pikiran dan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka peneliti dapat menguraikan masalah:

1. Bagaimana penerapan teknik desensitisasi sistematis dapat mengurangi stress Ibu menyusui melalui konseling individual?
2. Bagaimanakah pengurangan stres ibu menyusui yang dicapai melalui penerapan teknik desensitisasi sistematis?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan diatas peneliti memaparkan tujuan dari penelitian ini :

1. Mengungkapkan seberapa efektif pengurangan stres ibu menyusui melalui teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individual.
2. Mengungkapkan seberapa besar pengurangan stres ibu menyusui dapat dicapai melalui penerapan teknik desensitisasi sistematis.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dikemukakan diatas, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini dilakukan untuk memberikan sumbangan terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dibidang Bimbingan dan Konseling terhadap Stress Ibu Menyusui dalam Pengasuhan Anak Pertama.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi Calon ibu (orangtua), penelitian ini dapat menjadi referensi agar mampu mempersiapkan diri menjadi seorang ibu, serta mampu meminimalisis stres ibu menyusui dalam pengasuhan anak, pertama.
- b. Bagi ibu menyusui dengan pengasuhan anak pertama, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam melakukan pengasuhan anak dalam meminimalisir stress.

- c. Bagi Peneliti, penelitian ini memberikan pengetahuan dan wawasan yang lebih banyak mengenai stress ibu menyusui dalam pengasuhan anak pertama dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis, serta dapat dijadikan sebagai referensi dalam pengembangan penelitian selanjutnya.

#### **F. Pengertian atau Istilah**

Dari penjabaran tersebut peneliti dapat menjelaskan pengertian dan istilah penulisan penelitian antara lain :

1. Stres ibu menyusui, merupakan suatu keadaan dimana seorang ibu mengalami suatu tekanan, serta hal-hal lain yang mempengaruhi pada suatu perubahan ataupun mendorong dirinya untuk stress. Dalam hal ini ibu menyusui yang mengalami stress akan membawa dampak yang sangat signifikan bagi pengasuhan anaknya.
2. Teknik desensitisasi sistematis merupakan suatu teknik konseling untuk melatih klien agar tidak terlalu sensitif terhadap kondisi emosi diri maupun kondisi sosial tertentu, dan dikatakan sistematis bahwa latihan ini diberikan secara bertahap dan mendapatkan petunjuk setelah klien memperoleh konseling.
3. Konseling Individual, merupakan suatu proses pemberian bantuan dalam bentuk layanan yang diberikan oleh konselor melalui interaksi yakni pertemuan dua orang konselor dengan konseli, dengan maksud dan tujuan

pembahasan, pengentasan masalah namun tetap keputusan terakhir konseli yang menentukan.