

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres Ibu Menyusui

1. Pengertian Stres Ibu Menyusui

Unsur keibuan berupa macam-macam emosi keibuan terhadap bayinya atau anaknya dengan komponen diantaranya yakni, *altruisme* mendahulukan kepentingan orang lain, ada perasaan cinta terhadap manusia lain, kelembutan, kasih sayang, serta aktivitas, Kartini Kartono, (1992:196). Namun seorang ibu yang menyusui, juga memiliki sifat maskulinitas sangat kuat, dimana hal tersebut berhubungan dengan mental sebagai seorang ibu dengan tugas dan tanggung jawab baru yakni memberikan ASI kepada anak serta mengurus setiap keperluan rumah tangganya. Hal ini tentunya dapat mendorong terjadinya perubahan mulai dari tugas baru, terhambatnya serta terbatasnya kegiatan sehingga terkadang muncul kendala dan tidak jarang ibu menyusui mengalami stress.

Bentuk khas dari sifat keibuan sangat bergantung pada keseimbangan diantara macam-macam konflik yang saling bertentangan mulai dari pembelaan diri, ego, dan juga pelarian diri. Hal

ini dapat memunculkan ketakutan yang berlebihan pada berkurangnya ego sendiri yang berakibat munculnya:

- a. Usaha untuk melarikan diri dari bayinya.
- b. Tidak mau bertanggung jawab terhadap perawatan dan nasib anaknya.
- c. Diimbangi dengan peristiwa yang terjadi seperti kegagalan fungsi-fungsi jasmani dari reproduksi terutama fungsi kelenjar-kelenjar susu menjadi terhalang, dan macet sehingga air susu tidak keluar.
- d. Sebagai akibat jauhnya, wanita tadi tidak mampu menghayati fungsi keibuan sejati.

Sebaliknya, terdapat ketakutan ekstrim terhadap nasib bayinya, atau takut kehilangan bayinya maka hal ini akan mengakibatkan, devosi atau pengorbanan diri yang berlebihan, juga minat sosial lainnya tidak diperhatikan, bahkan mungkin bisa muncul disposisi kecemasan-kecemasan yang neorostis terhadap anaknya, Kartini Kartono (1992:201). Dari uraian diatas bahwa banyak sekali probelema yang ditimbulkan dari ibu menyusui hal ini tentunya dapat mendorong terjadinya stress serta kesenjangan sosial lainnya.

Stres menurut Sutja Akmal, (2018:97) adalah kondisi tegang yang menghampiri diri seseorang karena adanya tekanan yang tidak dapat dipenuhinya sehingga mengancam harga diri atau rasa amannya.

Sejalan dengan pendapat Goliszek (2005:1), stress adalah keadaan fisik dan mental, seseorang yang tidak dapat bekerja secara normal. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa

stress merupakan kondisi dimana individu mengalami ketegangan yang disebabkan oleh tekanan internal maupun eksternal sehingga individu merasa terganggu keseimbangan hidupnya. Sedangkan stress ibu menyusui sendiri merupakan suatu keadaan dimana seorang ibu mengalami suatu tekanan, serta hal-hal lain yang mempengaruhi pada suatu perubahan ataupun mendorong dirinya untuk stres. Dalam hal ini ibu menyusui yang mengalami stres akan membawa dampak yang sangat signifikan bagi pengasuhan anaknya.

2. Faktor-Faktor Penyebab Stres Ibu Menyusui

Kartini Kartono (1992:195), Periode bersalin anak pertama ditandai dengan fase *Freliminer* dari *sifat-sifat keibuan*. Dan yang menjadi pusat permasalahan pada saat ini ialah pada saat menyusui anak, menyusui anak bergantung pada struktur kepribadian ibu, kondisi lingkungan sosial, situasi hidup nyata, adat istiadat setempat, keluarga, suaminya dan lain-lain. Untuk itu berikut faktor-faktor yang mempengaruhi stress Ibu menyusui:

a. Masalah Sosial

Wanita yang sarana hidup yang sangat terbatas umpannya, dan selalu diganggu oleh masalah keuangan atau terpaksa meninggalkan

rumah setiap hari untuk menambah nafkah hidup, dan terus menerus merasa cemas oleh karena arsa takut untuk meninggalkan bayinya Kartini Kartono, (1992:195).

b. Dukungan Sosial dari Suami

Pada masa periode menyusui seorang ibu akan merasa cemas, dan stress apabila dia tidak mendapat dukungan dari suami, karena hal ini merupakan hal yang intim dimana ibu menyusui sangat sensitif. Misalnya suami yang tidak punya waktu untuk istrinya, kemudian suami yang bekerja yang jarang pulang kerumah hal ini tentunya membuat psikologis dari ibu menyusui merasa kecewa dan sepi dalam menghadapi keseharian yang disibukkan dengan mengurus anaknya. Sejalan dengan pandangan Kartini Kartono, (1992:196) “bahwa periode menyusui sebagai *objek tabu*, yang tidak bersih”.

c. Mertua Ikut Campur

Sikap merasa paling mengetahui dan benar menjadi ciri khas dari orangtua, kadang tidak memikirkan perubahan kehidupan dimasa zaman yang maju, keikutsertaan mertua dalam pengasuhan ataupun membantu ibu menyusui mengurus bayinya kadang juga menjadi ketakutan sendiri bagi ibu menyusui, karena harus menjadi orang lain dengan mengikuti kata dari orangtuanya.

d. Takut Puting Payudara Lecet

Pada masa periode menyusui seorang ibu mempunyai ketakutan akan puting payudara yang lecet, yang dapat disebabkan oleh teknik menyusui yang kurang tepat, iritasi dari bahan kimia, misalnya sabun, moniliasis (Infeksi Jamur), Nugroho Taufan (2010:83). Dalam hal ini apabila seorang ibu mengalami puting payudara lecet maka akan ada stress tersendiri bagi ibu saat anak hendak menyusu.

e. Takut akan Payudara Bengkak

Pada masa periode menyusui seorang ibu mempunyai ketakutan akan payudara bengkak yang terjadi akibat pengeluaran air susu yang tidak lancar, oleh karena puting susu yang jarang dihisap, Nugroho Taufan (2010:84).

f. Takut Akan Kanker Payudara

Pada masa periode menyusui seorang ibu mempunyai ketakutan akan penyakit yang bisa menyerang kaum perempuan yakni kanker payudara hal ini membuat stres seorang ibu yang sedang memberikan ASI pada anaknya, Nugroho Taufan (2010:88).

g. Takut Payudara Tidak Kencang

Pada masa periode menyusui seorang ibu mempunyai ketakutan akan bentuk payudaranya tidak kencang lagi akibat dari proses

pemberian ASI secara terus menerus pada anaknya, Kartini Kartono (1992:199).

h. Konflik

Diantaranya yakni konflik aspirasi-aspirasi intelektual untuk aktif dan bergiat diluar dengan melawan tugas-tugas keibuan dirumah. Juga muncul konflik antara dorongan gelora-gelora seksual yang tengah berkembang, melawan sifat-sifat keibuan dengan lebih mementingkan perawatan anak bayinya, Kartini Kartono (1992:199).

i. Mekanisme Pelarian dan Pembelaan Diri

Sikap goyah, disebabkan oleh pasca kelahiran bayi dan juga munculnya tugas-tugas maternal baru hal ini biasa terjadi pada wanita yang EGO nya lemah, sebab ibu muda merasa tidak mampu melaksanakan tugas-tugas keibuannya dan mereaksi terhadap bahaya-bahaya dengan rasa takut dan cemas Kartini Kartono, (1992:200).

3. Pengasuhan Anak Pertama Usia 0-2 Tahun

Kartini Kartono, (1992:199) Reaksi wanita terhadap kelahiran bayinya dan terhadap pengurangan hak-hak ego itu sangat bervariasi. Yang terutama sekali ialah reaksi mekanisme pembelaan diri, yang otomatis menentang bertambahnya macam-macam tugas baru guna merawat dan mengasuh bayinya. Setiap anak berhak atas

keberlangsungan hidupnya, tumbuh dan berkembang, sesuai dengan salah satu poin yang terdapat pada (UURI, NO. 35 Tahun 2014 tentang perubahan UU NO. 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak).

Secara etimologi pengasuhan berasal dari kata “asuh” artinya bisa untuk memimpin, bisa untuk mengelola, kemudian bisa untuk membimbing. Artinya dalam hal ini orang tua harus menjalankan perannya sesuai dengan kebutuhan anak. Pengasuhan anak menurut KBBI, merupakan proses, cara atau perbuatan mengasuh. Sementara itu, menurut Marrison (2016:335), “pengasuhan anak adalah pengasuhan dan pendidikan komprehensif anak di luar rumah untuk melengkapi pengasuhan dan pendidikan anak yang diterima dari keluarga”. Artinya, keluarga merupakan pengasuhan pertama yang harus menjalankan perannya dengan sesuai. Program-program pengasuhan akan ditunjukkan untuk memenuhi beragam kebutuhan.

Mengasuh anak berarti pendidikan umum yang eksplisit. Hal ini sesuai dengan pandangan Prasetyawati (2010:163) bahwa pola asuh merupakan proses yang menunjukkan bahwa interaksi antara orang tua dan anak berlangsung secara berkelanjutan dan proses tersebut memberikan perubahan pada orang tua maupun anak. Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa pengasuhan merupakan suatu proses interaksi antara orang tua dan anak, yang meliputi kegiatan

merawat, memberi makan, melindungi, dan membimbing anak selama masa perkembangan anak secara biologis, psikologis, dan sosial.

Pola asuh berkaitan dengan proses interaksi yang terjadi antara orang tua dan anak untuk mendukung perkembangan fisik, emosional, sosial, intelektual dan spiritual anak sejak dalam kandungan hingga dewasa. Dalam pengasuhan anak pertama kebanyakan orang tua menerapkan pola asuh otoriter dan demokratis, dimana anak pertama yang dinantikan kehadirannya dimanja, dan tidak jarang dikekang untuk tidak melakukan hal-hal yang menurut orang tua dapat merugikan mereka, padahal anak usia dibawah dua tahun memiliki fantasi dan persepsi untuk selalu bermain dan melakukan banyak hal, dalam hal ini tentunya orang tua harus memenuhi kebutuhan kasih sayang, rasa aman, dan nyaman untuk anak (Kemendikbud).

Pada usia balita pengasuhan orang tua dituntut untuk ekstra dalam membentuk keperibadian maupun jati diri anak. Tidak jarang pengasuhan yang dilakukan orang tua terhadap anak balita membutuhkan tenaga dan waktu yang sangat menyita hal ini karena pada usia balita anak-anak masih sangat bergantung kepada orang tuanya terutama ibunya. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pengasuhan pada anak pertama cenderung belum terlalu dipikirkan dan dipersiapkan oleh orang tua dalam memberikan stimulus pengasuhan yang baik dan sesuai dengan kebutuhan. Saat bayi membutuhkan

bantuan dan mendapat respon yang sesuai akan menimbulkan rasa percaya dan aman pada bayi Al.Tridhonanto (2014:30).

4. Dampak dari Stres Ibu Menyusui

a. Bagi Anak

Seorang ibu yang mengalami stress pada periode menyusui tentunya akan berpengaruh dan berdampak bagi anaknya, salah satunya terhadap perkembangan anaknya karena apabila ibu yang menyusui mengalami stress maka akan banyak hal-hal lain yang mempengaruhinya salah satunya yakni anak tidak mendapatkan ASI secara baik. Tentunya hal ini akan mempengaruhi tumbuh kembang bagi anak. Anak juga akan cenderung kurang mendapatkan kasih sayang yang dibutuhkan dari seorang ibu yang mengalami gangguan stress Kartini Kartono, (1992:204). Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa balita yang terkena dampak dari stres ibu menyusui dalam pengasuhan tentunya akan kurang mendapatkan perhatian maupun kurangnya pemberian stimulus baik dari segi gizi, kasih sayang dan lain sebagainya hal ini tentunya akan berpengaruh terhadap tumbuh kembang balita.

b. Bagi Ibu

Dampak dari seorang ibu yang mengalami stress pada periode menyusui tentunya akan mengalami kekacaun emosional disertai dengan perasaan kosong atau hampa Kartini Kartono, (1992:201). Bagi orangtua sendiri dalam ketidak mampuannya untuk memajemen stress pengasuhan pada periode menyusui dapat memicu orang tua untuk melakukan tindakan kekerasan pada anak, yang berdampak tidak baik dalam pembentukan kepribadian anak, orangtua juga cenderung akan merasa gagal dalam menjalankan perannya sehingga munculah sikap untuk menarik diri dari lingkungan sosialnya.

B. Teknik Desensitisasi Sistematis

1. Pengertian 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, Sutja Akmal, (2016:195).

2. Tujuan Teknik Desensitisasi Sistematis

Tujuan dari teknik desensitisasi sistematis adalah untuk peningkatan relaksasi yang digunakan untuk mengatasi permasalahan berat, seperti stres, frustrasi, kecemasan atau kekecewaan mendalam.

Dalam hal ini teknik ini memberikan peluang kepada klien untuk bisa melewati kondisi sulit dengan fisik yang baik.

3. Langkah-Langkah Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis
 - a. Menjelaskan apa dan mengapa teknik desensitisasi diberikan pada klien, dengan maksud agar klien yakin teknik ini dapat mengurangi stres dan rasa takutnya.
 - b. Melakukan latihan penenangan agar klien benar-benar dalam kondisi rileks, dengan uji sensitif seperti membayangkan panas dan dingin.
 - c. Konselor menganalisis kejadian-kejadian yang bersangkutan paut dengan keadaan yang menjadikan klien terlalu sensitif terhadap sesuatu, kemudian konselor melakukan hal-hal sebagai berikut:
 - 1) Konselor membantu menulis beberapa macam kalimat berkenaan dengan rasa takut klien pada sesuatu dalam bentuk daftar.
 - 2) Menyusun dan melengkapi daftar tersebut bersama klien.
 - 3) Membantu klien dalam mengurutkan jenjang daftar masalah yang paling kurang ditakuti sampai kepada masalah yang sangat ditakuti.
 - d. Menyelenggarakan desensitisasi sistematis dengan cara sebagai berikut:

- 1) Klien diminta menyusun daftar perilaku yang mengganggunya dari yang ringan sampai ke yang berat.
- 2) Klien disuruh duduk dengan rileks.
- 3) Klien diminta untuk memejamkan mata, menaruh tangan dipaha dengan keadaan tenang, membayangkan panas dan dingin pada masing-masing tangan sebagai uji sensitif, sampai benar-benar rileks dan klien siap untuk memulai tahapan selanjutnya.
- 4) Klien diminta untuk menggerakkan mulut, hidung, dan tangan apabila tidak bisa melawan rasa takut yang dialami.
- 5) Klien diminta untuk menukar rasa takut atau penolakannya dengan perasaan lawannya.
- 6) Klien mengikuti instruksi-instruksi yang diberikan oleh Konselor dimana konselor memberikan instruksi isyarat kepada klien untuk menggerakkan mulut, hidung atau tangan ketika klien tidak bisa melawan rasa takut yang ia rasakan.
- 7) Ketika rasa takut mulai menghinggapi klien secepat itu pula klien diminta untuk disensitisasi, menghilangkan atau melawan rasa takut tersebut sampai berani.
- 8) Konselor memberikan stimulus dengan kata-kata yang berhubungan dengan masalah yang dihadapi klien.

- 9) Apabila berhasil maka klien diminta untuk desensitisasi ke masalah selanjutnya sampai selesai, Sutja Akmal (2016:75).
- e. Melakukan evaluasi, untuk mengetahui apakah klien benar-benar sudah dapat mengikuti latihan untuk urut jenjang.
 - f. Tindak lanjut yang dilakukan dengan cara mengulang kembali urut jenjang sama bila klien masih takut atau dapat melanjutkan keurutan jenjang berikutnya.

C. Konseling Individual

1. Pengertian Konseling Individual

Konseling individual merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang mengalami masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien, Prayitno, & Erman Amti (2004:105).

Berdasarkan uraian diatas konseling individual merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan dengan tatap muka dan hubungan interaksi yakni konselor dan klien dengan tujuan pengentasan masalah namun tetap keputusan terakhir klien yang menentukan. Dalam konseling individual pembahasan masalah bersifat mendalam dan menyentuh hal-hal yang berhubungan dengan konseli, namun tetap bersifat spesifik kearah pemecahan masalah. Melalui konseling individual konseli diharapkan mampu memahami dirinya

sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya serta kemungkinan dan upaya-upaya untuk mengatasi masalahnya. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa, konseling individual adalah pemberian bantuan oleh konselor kepada konseli.

2. Tujuan Konseling Individual

Tujuan umum dari konseling individual adalah membantu klien dalam menstrukturkan kembali menyadari *life style* serta mengurangi penilaian negatif, terhadap dirinya sendiri, kemudian membantu dalam mengoreksi presepsinya terhadap lingkungan, agar klien bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya, Prayitno (2005:52). Untuk itu perlunya langkah-langkah yang harus ditempu diantaranya :

- a. Pengenalan dan pemahaman masalah
- b. Analisis yang tepat
- c. Aplikasi dan pemecahan masalah
- d. Evaluasi meliputi evaluasi awal, proses dan juga akhir
- e. Tindak lanjut

Tujuan khusus konseling individual adalah agar konseli dapat menemukan dirinya mengenal dirinya, serta mampu merencanakan masa depan agar tercapai perkembangan secara optimal dalam mengembangkan minat sosialisasinya.

3. Asas-asas Konseling Individual

Asas merupakan suatu yang harus dipegang teguh dalam melakukan suatu kegiatan tertentu misalnya kegiatan konseling. Dalam konseling individual sendiri ada beberapa asas yang harus dipegang seorang konselor yakni :

- a. Asas kerahasiaaan, dimana asas ini merupakan asas yang sangat penting karena masalah yang dibicarakan tidak boleh dibocorkan dan diberitahukan kepada siapaun kecuali atas izin klien.
- b. Asas kesukarelaan, asas dalam bimbingan dan konseling yang memungkinkan adanya kesukaan dan kerelaan konseli mengikuti/ menjalani kegiatan.
- c. Asas keterbukaan, dimana merupakan asas yang memungkinkan adanya keterbukaan antara kedua belah pihak agar proses konseling berlangsung selaras karena sudah ada keterbukaan antara keduanya.
- d. Asas kemandirian, agar konseli mandiri dengan dapat mengenal dirinya, menerima dirinya dan juga lingkungannya.

- e. Asas keharmonisan, layanan bk didasarkan pada nilai dan norma yang berlaku, serta dapat meningkatkan konseli memahami, menghayati, dan mengamalkan nilai dan norma tersebut.

4. Tahap-tahap Konseling Individual

Proses konseling individual adalah suatu tahapan untuk mengadakan perubahan pada diri siswa ataupun perubahan yang menimbulkan suatu yang baru berupa perubahan pandangan sikap, keterampilan, dan sebagainya. Adapaun tahap-tahap konseling individual sebagai berikut :

a. Tahap pengantaran (*introduction*)

Merupakan tahap menghantarkan klien memasuki kegiatan konseling dengan penuh pengertian, tujuan, dan prinsip dasar yang menyertainya. Proses ini diempuh melalui kegiatan penerimaan yang bersuasana hangat, permisif, tidak menyalahkan, penuh pengalaman, dan penstrukturan. Hendaknya pada proses awal ini berjalan dengan efektif agar klien termotivasi untuk menjalani proses, konseling lanjutan dengan hasil yang lebih menjanjikan.

b. Tahap penjajakan (*investigation*)

Tahap penjajakan diibaratkan sebagai membuka diri memasuki ruang sumpek. Sasaran penjajakan, adalah hal-hal yang dikemukakan klien, dan hal-hal lain yang perlu dipahami

tentang diri klien. Seluruh sasaran penjajakan ini adalah berbagai hal yang selama ini terpendam, tersalah artikan, terhambat perkembangannya pada diri klien.

c. Tahap penafsiran (*interpretation*)

Apa yang terungkap, melalui penjajakan merupakan berbagai hal yang perlu diartikan atau dimaknai keterkaitannya dengan masalah klien, hasil proses penafsiran pada umumnya merupakan aspek-aspek realita dengan harapan klien dengan berbagai dinamika fisiknya. Dalam langkah ini upaya diagnosis dan prognosis dapat memberikan manfaat yang berarti.

d. Tahap pembinaan (*intervention*)

Secara langsung mengacu pada pengentasan masalah dan pengembangan diri klien, dalam tahap ini, disepakati strategi dan intervensi yang dapat memudahkan terjadinya perubahan. Sasaran strategi ditentukan oleh sifat masalah, gaya dan teori yang dianut konselor serta keinginan klien. Dalam hal ini konselor dan klien mendiskusikan alternatif peneentasan masalah dengan berbagai konsekuensinya, serta merencanakan tindakannya.

e. Tahap penilaian (*inspection*)

Upaya pembinaan melalui konseling diharapkan menghasilkan terentaskannya masalah klien. Ada tiga jenis penilaian yang perlu dilakukan yaitu penilaian segera, penilaian jangka pendek dan penilaian jangka panjang.

D. Kaitan dengan Bk

Stres ibu menyusui dalam pengasuhan anak pertama usia 0-2 tahun merupakan suatu hal yang berdampak tidak baik bagi keberlangsungan hidup sehari-hari. Masalah ini tentunya dapat menghambat individu dalam melakukan kegiatan lainnya khususnya seorang ibu. Mulai dari tindakan yang wajar sampai ke tindakan tidak wajar yang seharusnya tidak untuk dilakukan. Yakni dapat meningkatkan resiko terjadinya kekerasan terhadap anak dan tekanan terhadap sang ibu. Meski sebagian besar tidak banyak yang menyadari hal tersebut tumbuh dari hal-hal kecil yang melatar belaknginya. BK hadir bukan hanya disekolah namun juga dimasyarakat dalam hal ini tentunya seorang konselor dapat memberikan bantuan untuk pengentasan masalah yang dihadapi oleh klien.

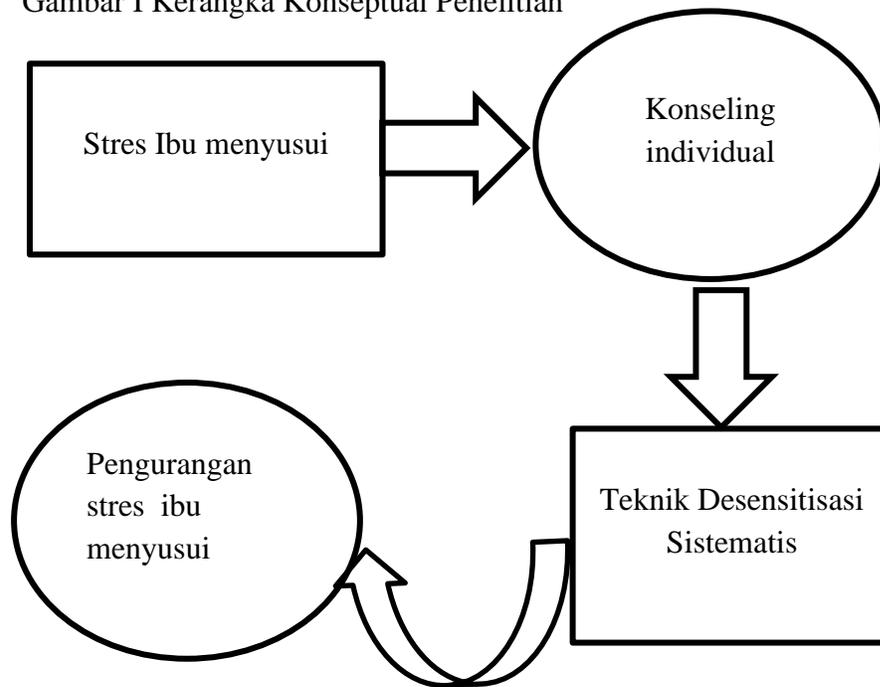
Dalam hal ini peneliti menerapkan teknik desensitisasi sistematis untuk membantu klien dalam mengentaskan permasalahannya. Teknik desensitisasi sistematis sendiri merupakan suatu teknik konseling untuk melatih klien agar tidak terlalu sensitif terhadap kondisi emosi diri maupun kondisi sosial tertentu, dan dikatakan sistematis bahwa latihan ini diberikan

secara bertahap dan mendapatkan petunjuk setelah klien memperoleh konseling.

Penelitian ini sangat menarik sekali untuk dilakukan agar dapat membantu klien yakni, seorang ibu menyusui dengan pengasuhan anak pertama usia 0-2 tahun agar mampu mengurangi tingkat stres yang akan dihadapinya. Penelitian ini juga bersifat unik dan tidak dapat dipandang sebelah mata, karna memberikan kontribusi BK dimasyarakat.

E. Kerangka konseptual

Gambar I Kerangka Konseptual Penelitian



F. Hipotesis Tindakan

Penerapan teknik desensitisasi sistematis melalui konseling individual dapat mengurangi tingkat stres ibu menyusui dalam pengasuhan anak pertama.