

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di tengah meningkatnya partisipasi perempuan dalam dunia kerja, semakin banyak ibu yang menjalankan peran ganda sebagai pekerja sekaligus pengasuh utama anak. Berdasarkan data (Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Barat, 2024), pada Agustus 2024 tercatat sebanyak 1.182.692 perempuan di Provinsi Sumatera Barat berstatus bekerja. Data tersebut menunjukkan bahwa perempuan memiliki keterlibatan nyata dalam aktivitas ekonomi dan tidak terbatas pada peran domestik semata. Selain itu, data Badan Pusat Statistik Indonesia (2025) menunjukkan bahwa di Kota Padang, sebesar 51,16% tenaga profesional merupakan perempuan. Angka ini mengindikasikan representasi yang signifikan dalam sektor pekerjaan profesional, sehingga memperkuat argumentasi bahwa peran perempuan turut berkembang dalam ranah publik dan dunia kerja.

Fenomena ini menjadi semakin kompleks ketika ibu yang bekerja juga memiliki anak dengan kebutuhan khusus, salah satunya adalah *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD). Penelitian ini berangkat dari dinamika seorang ibu pekerja di Padang yang memiliki anak dengan diagnosis ADHD tipe hiperaktif-impulsif. Dalam kesehariannya, ibu tersebut tidak hanya menghadapi tuntutan pengasuhan anak dengan perilaku impulsif dan hiperaktif, tetapi juga menjalani *Long Distance Marriage*

(LDM) serta tinggal bersama mertua, yang secara bersamaan menciptakan tekanan psikososial berlapis.

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) adalah salah satu gangguan *neurodevelopmental* yang paling umum terjadi pada anak yang ditandai dengan pola inatensi, hiperaktivitas, dan impulsivitas yang tidak sesuai dengan usia dan tahap perkembangan anak (Mangunsong, 2016). ADHD umumnya mulai teridentifikasi pada masa kanak-kanak, tetapi gejalanya dapat berlanjut hingga masa remaja atau dewasa jika tidak ditangani secara efektif (APA, 2022). Secara global, prevalensi ADHD pada anak-anak diperkirakan sebesar 5,29% (Polanczyk et al., 2015).

Penelitian oleh Ayano et al. (2023) menunjukkan bahwa prevalensi ADHD global pada anak-anak dan remaja mencapai 8% atau 1 dari 12 anak. Perkiraan prevalensi dua kali lebih tinggi pada anak laki-laki (10%) dibandingkan dengan anak perempuan (5%). Prevalensi ADHD di Indonesia belum dapat dipastikan secara akurat, kondisi ini disebabkan oleh keterbatasan jumlah penelitian nasional yang secara khusus mengkaji angka kejadian ADHD, sehingga belum tersedia data yang representatif (Unud, 2022).

Sementara itu, studi lokal di Padang Timur (Sumatera Barat) tahun 2013 menunjukkan prevalensi ADHD sebesar 8% pada siswa Sekolah Dasar, dengan perbandingan angka di kalangan laki-laki dan perempuan sebesar 2:1 (Novriana et al., 2014). Penelitian lanjutan di Kota Padang (Ulak Karang Selatan) mencatat bahwa sekitar 18,7% siswa menunjukkan

kecenderungan ADHD berdasarkan kuesioner Conners (Firka et al., 2020). Data ini mengindikasikan bahwa ADHD menjadi isu yang signifikan saat ini di kota Padang.

ADHD diidentifikasi dalam tiga tipe diagnostik utama berdasarkan DSM-5: tipe inatentif, tipe hiperaktif-impulsif, dan tipe gabungan (Barkley, 2015). Menurut Faraone et al. (2015), anak ADHD khususnya dengan tipe hiperaktif-impulsif cenderung menampilkan gejala seperti kesulitan duduk tenang, bicara berlebihan, menyela pembicaraan, dan bertindak tanpa mempertimbangkan dampaknya, seperti berteriak atau menyentuh benda tanpa izin. Fokus pada tipe hiperaktif-impulsif dalam penelitian ini dipilih karena relevan dengan kondisi nyata subjek studi, yakni seorang ibu pekerja yang memiliki anak dengan diagnosis ADHD tipe hiperaktif-impulsif, yang dalam kesehariannya menunjukkan perilaku impulsif dan tidak terkendali.

Karakteristik perilaku anak ADHD dengan tipe hiperaktif impulsif yang seperti ini tentu memerlukan strategi regulasi emosi pada orang tua, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shenaar-Golan et al. (2017) menemukan bahwa orang tua dari anak ADHD cenderung menggunakan lebih banyak strategi regulasi emosi dibandingkan orang tua dari anak tanpa ADHD.

Selain strategi regulasi emosi, Moen et al. (2016) menemukan bahwa kondisi anak ADHD berkaitan dengan tingginya distress psikologis dan meningkatnya konflik dalam keluarga, yang secara signifikan memengaruhi pola pengasuhan, khususnya oleh ibu.

Lebih lanjut mengenai stres dalam pengasuhan anak ADHD juga dijelaskan pada penelitian yang dilakukan di Jepang yang menunjukkan bahwa gejala ADHD anak dan depresi maternal adalah penyebab utama signifikan untuk stres pengasuhan, dengan model regresi yang signifikan pada domain anak dan orang tua. Penelitian ini menggunakan sampel ibu dengan anak usia 6–12 tahun, dan menyimpulkan bahwa kombinasi gejala ADHD anak, depresi ibu, serta rendahnya efikasi pengasuhan secara signifikan meningkatkan stres psikologis ibu (Haneda et al., 2025)

Dukungan lain diperoleh dari studi *Frontiers in Psychiatry* (Matsuoka et al., 2022), yang melacak stres pengasuhan selama 36 bulan pertama kehidupan anak. Hasil menunjukkan bahwa stres pada ibu usia 9–36 bulan berkorelasi signifikan dengan gejala ADHD anak di usia 12 tahun (OR antara 1,42–1,67, $p < .01$). Temuan ini menegaskan bahwa beban emosional pengasuhan muncul sangat dini dan bertahan lama, memengaruhi kondisi psikologis ibu secara jangka panjang.

Penelitian meta-analisis oleh Theule et al. (2013) juga menegaskan bahwa ibu anak ADHD mengalami stres pengasuhan secara signifikan lebih tinggi dibandingkan ibu anak non-ADHD, terutama karena kebutuhan akan disiplin konsisten dan manajemen perilaku harian. Penelitian dukungan lainnya mengenai stres pengasuhan juga ditemukan oleh Davidsson et al. (2025) yang menyebutkan bahwa ibu yang memiliki anak ADHD mengalami *parenting stress* tinggi, terutama dalam aspek peran terbatas, kesehatan, dan tekanan mental umum.

Lebih lanjut, studi pilot oleh Grilli et al. (2024) di *Current Psychology* menemukan bahwa disregulasi emosi negatif pada anak berkaitan langsung dengan ADHD dan secara tidak langsung meningkatkan stres orang tua karena menambah beban emosional dalam pengasuhan. Selain stres pengasuhan, faktor fisik ibu juga terpengaruh dalam pengasuhan anak ADHD. Penelitian oleh Bondopandhyay et al. (2024) menyebutkan bahwa anak ADHD rentan mengalami gangguan tidur yang secara langsung berdampak pada penurunan kualitas tidur dan kesejahteraan mental ibu. Penelitian lainnya oleh Cosan et al. (2022) yang juga mengonfirmasi bahwa gejala ADHD pada anak secara signifikan meningkatkan kadar kortisol rambut (HCC) ibu, terutama dalam konteks keluarga dengan tekanan sosial-psikologis tinggi yang menunjukkan adanya stres kronis yang diterjemahkan ke respons biologis.

Selain tantangan pengasuhan, realitas sosial modern menuntut banyak perempuan, termasuk ibu dari anak ADHD, untuk tetap aktif dalam dunia kerja, seperti yang dijelaskan oleh Setyonaluri et al. (2021) melalui riset *Social Norms and Women's Economic Participation in Indonesia* menemukan bahwa tekanan ekonomi serta pandemi COVID-19 mendorong perempuan untuk menegosiasikan peran ganda mereka, sehingga banyak yang memilih tetap bekerja meski dibatasi oleh stigma sosial dan kebutuhan akan fleksibilitas tinggi.

Temuan Sukmawati & Puspitawati (2022) menunjukkan bahwa tekanan ekonomi keluarga berdampak negatif terhadap ketahanan keluarga,

namun mendorong perempuan untuk tetap bekerja sebagai strategi mencari penghasilan tambahan tanpa mengurangi tanggung jawab domestik. Dengan demikian, kondisi ini mengilustrasikan bahwa pilihan tetap bekerja bukan semata karena ambisi individu, tapi juga kebutuhan struktural dan relasional yang kompleks.

Penelitian Frye (2021) menunjukkan bahwa anak dengan ADHD secara signifikan memengaruhi partisipasi ibu dalam dunia kerja, di mana banyak ibu harus mengurangi jam kerja, mengambil cuti, bahkan berhenti bekerja untuk mendampingi kebutuhan anaknya. kondisi ini berdampak pada berkurangnya pendapatan, terhambatnya perkembangan karier, serta meningkatnya tekanan psikologis, sehingga menegaskan adanya beban ganda yang lebih banyak ditanggung oleh ibu dibandingkan ayah.

Keterlibatan ibu dalam pekerjaan formal tidak serta-merta mengurangi tanggung jawab domestik yang diemban justru, banyak perempuan mengalami apa yang disebut oleh Hochschild & Machung (2012) sebagai *the second shift*, yaitu beban kerja domestik yang tetap harus dijalankan setelah menyelesaikan pekerjaan di luar rumah. Beban ini meliputi memasak, membersihkan rumah, mendampingi anak belajar, dan tanggung jawab emosional terhadap anak, hal ini sesuai dengan penelitian oleh Huang et al. (2023) yang menunjukkan bahwa setelah jam kerja formal, seorang perempuan terutama yang telah menikah dan memiliki anak, tetap melakukan aktivitas fisik ringan dalam jumlah signifikan, seperti tugas domestik dan pengasuhan.

Selain itu, studi kasus di Jember oleh Afifah et al. (2025) menemukan bahwa perempuan pekerja di sektor informal yang juga mengemban pekerjaan domestik dan pengasuhan anak sering mengalami ketegangan peran (*role strain*) ketika dukungan dari keluarga terbatas. Hal ini memperkuat konsep *second shift* yang dikemukakan oleh Hochschild, di mana perempuan mengalami beban kerja ganda antara ranah publik dan domestik.

Ibu pekerja dengan anak ADHD tidak hanya menghadapi intensitas pengasuhan dan tuntutan profesional, tetapi juga tekanan berlapis lainnya, salah satunya yaitu *Long Distance Marriage* (LDM) atau pernikahan jarak jauh, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanifah et al. (2022) yang menunjukkan bahwa dalam situasi LDM, ketahanan keluarga sangat dipengaruhi oleh sejauh mana dukungan sosial diterima serta strategi koping yang digunakan oleh pasangan. Menurut Hatul Lisaniyah et al. (2021), LDM (*Long Distance Marriage*) adalah bentuk pernikahan di mana suami dan istri tidak tinggal bersama dalam satu wilayah atau tempat tinggal yang sama, biasanya karena alasan pekerjaan, pendidikan, atau penugasan tertentu. Kondisi ini diketahui memengaruhi keseimbangan komunikasi, kelekatan emosional, serta fungsi peran dalam rumah tangga.

Sebuah studi fenomenologis oleh Berliantin & Ansyah (2023) menunjukkan bahwa ketidakhadiran fisik dan *emotional support* suami memperbesar konflik kerja-keluarga dan stres yang dialami ibu. Dalam penelitiannya Hatul Lisaniyah et al. (2021) juga menemukan bahwa LDM

menimbulkan tantangan dalam mengelola komunikasi, kepercayaan, dan kelekatan emosional dalam pernikahan. Studi tersebut juga menyoroti bahwa pasangan LDM perlu membangun strategi komunikasi yang kuat dan mempertahankan kepercayaan agar keluarga tetap harmonis dan "sakinah".

Studi pendukung lainnya oleh Mardiyah et al. (2024) yang membahas *work-family conflict* pada ibu pekerja dalam LDM, menemukan bahwa konflik kerja-keluarga secara signifikan meningkatkan stres (β positif signifikan, $p < .001$), walau ibu mempunyai resiliensi yang kuat. Hasil ini menunjukkan bahwa konflik peran memberi tekanan emosional yang berat.

Selain menjalani LDM dengan suami, tinggal serumah dengan mertua juga ditemukan dapat meningkatkan beban psikologis ibu, karena adanya konflik inter-generasi dan terbatasnya ruang pribadi untuk *buffering* (penyangga psikologis) terhadap stres (Wardhani & Widiyasavitri, 2020). Dukungan lain berasal dari studi global dari *Gates Open Research* (Bietsch et al., 2021) yang juga memperlihatkan bahwa kohabitas dengan mertua masih umum dan berpotensi memicu tekanan sosial serta konflik antar-generasi.

Tekanan struktural (ekonomi dan pekerjaan), tekanan relasional (pernikahan jarak jauh dan relasi dengan mertua), serta tekanan pengasuhan anak ADHD menciptakan dinamika psikososial yang berlapis. Dalam situasi demikian, ibu tidak hanya membutuhkan strategi koping sesaat, tetapi kapasitas psikologis yang memungkinkan dirinya tetap bertahan,

berfungsi, dan menjalankan peran secara konsisten di tengah tekanan. Kapasitas ini dalam literatur psikologi dikenal sebagai *mental toughness*.

Menurut Clough et al. (2002), *mental toughness* adalah kemampuan konsisten untuk menghadapi tekanan, mengatasi tantangan, dan mempertahankan performa optimal dalam situasi sulit. Mereka menjelaskan dimensi-dimensi utama *mental toughness* dengan konsep 4C, yaitu: *Control* (kemampuan mengelola pikiran dan emosi), *Commitment* (keteguhan dalam menghadapi tugas sulit), *Challenge* (melihat hambatan sebagai peluang berkembang), dan *Confidence* (percaya diri dalam kemampuan diri sendiri).

Turkington et al. (2023) dalam studi pada pekerja bidang kesehatan mental, mencatat bahwa *mental toughness* berkali-kali terkait negatif dengan stres dan positif dengan kualitas hidup, menandai bahwa ketangguhan mental menjadi faktor pelindung utama dalam pekerjaan yang penuh tekanan.

Dukungan lain terdapat dalam studi oleh Salehian (2022) yang menemukan bahwa *mental toughness* dan adaptabilitas secara signifikan memprediksi kesejahteraan dan kepuasan hidup ibu yang merawat anak berkebutuhan khusus. Selanjutnya, intervensi *resilience training* oleh Sharifian et al. (2024) berhasil menurunkan stres dan meningkatkan tingkat *psychological toughness* pada ibu dengan anak disabilitas. Penelitian lainnya di China oleh Zhang et al. (2025) menunjukkan bahwa *mental toughness* berperan sebagai penyangga psikologis (*buffer*) antara konflik

kerja-keluarga dan *overwork*, sehingga mengurangi dampak negatif pada kesejahteraan psikologis para pekerja perempuan.

Meski banyak penelitian terkait *mental toughness* pada pekerja, Namun, hingga saat ini, belum ditemukan penelitian yang secara khusus meneliti *mental toughness* pada ibu pekerja yang memiliki anak dengan ADHD, khususnya dalam konteks Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan mengeksplorasi dinamika *mental toughness* dari seorang ibu pekerja yang memiliki anak ADHD.

Dengan mempertimbangkan kompleksitas beban psikologis yang dihadapi ibu pekerja yang memiliki anak dengan ADHD, penting untuk memahami bahwa kondisi ini tidak berdiri sendiri. Ketika ibu tetap bekerja di tengah tuntutan pengasuhan anak berkebutuhan khusus, tantangan tersebut menjadi semakin berat apabila ia juga harus menjalani *Long Distance Marriage* (LDM), di mana dukungan emosional pasangan menjadi terbatas karena jarak. Tekanan psikologis yang dihadapi dapat semakin meningkat ketika ibu tinggal bersama mertua, mengingat dalam realitas kehidupan sehari-hari, relasi antara menantu dan mertua tidak jarang diwarnai dengan perbedaan nilai, harapan, serta pola pengasuhan, yang berpotensi menimbulkan konflik dan stres tambahan.

Dinamika psikososial yang berlapis inilah yang menjadi latar penting dalam penelitian ini, untuk mengeksplorasi bagaimana ibu membentuk dan mempertahankan *mental toughness* dalam menghadapi

tekanan hidup yang kompleks serta diharapkan penelitian dapat memberikan kontribusi ilmiah terhadap pemahaman aspek psikologis ibu dalam menghadapi beban ganda. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi masukan bagi pengembangan program dukungan psikososial bagi ibu dengan situasi serupa.

Mengingat kompleksitas dinamika yang dialami subjek serta kebutuhan untuk memahami pengalaman secara mendalam dalam konteks kehidupan nyata, diperlukan pendekatan penelitian yang mampu menggali makna subjektif secara komprehensif. Pendekatan studi kasus dipilih dalam penelitian ini karena fokus kajian terletak pada pemahaman mendalam terhadap dinamika psikologis satu subjek dalam konteks kehidupan nyata yang kompleks dan berlapis. Studi kasus memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman subjektif secara kontekstual dan holistik, sehingga bukan bertujuan untuk generalisasi, melainkan untuk memperoleh pemahaman mendalam (*in-depth understanding*) mengenai bagaimana *mental toughness* terbentuk dan dimaknai dalam situasi spesifik yang dialami subjek.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran *mental toughness* pada seorang ibu pekerja yang memiliki anak dengan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) tipe hiperaktif-impulsif dalam menghadapi tekanan peran ganda?”.

C. Batasan Masalah

1. Bagaimana gambaran *mental toughness* ibu yang memiliki anak ADHD dilihat dari aspek *Control*?
2. Bagaimana gambaran *mental toughness* ibu yang memiliki anak ADHD dilihat dari aspek *Commitment*?
3. Bagaimana gambaran *mental toughness* ibu yang memiliki anak ADHD dilihat dari aspek *Challenge*?
4. Bagaimana gambaran *mental toughness* ibu yang memiliki anak ADHD dilihat dari aspek *Confidence*?

D. Tujuan Penelitian

1. Mendeskripsikan bagaimana subjek menunjukkan *Control*, yaitu kemampuannya dalam mengelola emosi dan pikiran saat menghadapi tekanan sebagai ibu pekerja dengan anak ADHD.
2. Mendeskripsikan bagaimana subjek memperlihatkan *Commitment*, yakni konsistensi dan tekad dalam menjalankan tanggung jawab sebagai ibu dan pekerja meski berada dalam tekanan psikososial berlapis.
3. Mendeskripsikan bagaimana subjek menghadapi *Challenge*, yaitu bagaimana ia merespon tantangan pengasuhan dan relasi rumah tangga sebagai peluang untuk bertumbuh, bukan sekadar hambatan.
4. Mendeskripsikan bagaimana subjek membangun dan mempertahankan *Confidence*, yakni keyakinan terhadap kemampuannya sendiri dalam menjalani peran ganda dan pengasuhan anak ADHD dalam situasi sosial yang menekan.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi, khususnya dalam memahami konsep *mental toughness* dalam konteks kehidupan ibu pekerja yang memiliki anak dengan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD). Penelitian ini juga memperluas pemahaman tentang dinamika psikologis individu dalam menghadapi tekanan psikososial yang berlapis, yang melibatkan tantangan pengasuhan anak berkebutuhan khusus, peran ganda, serta kompleksitas relasi keluarga. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi landasan bagi studi-studi lanjutan mengenai ketahanan psikologis perempuan dalam konteks serupa, khususnya di Indonesia.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi praktis bagi berbagai pihak sebagai berikut:

a. Praktisi psikologi (psikolog klinis dan konselor keluarga)

Sebagai dasar dalam penyusunan program intervensi psikososial yang selaras dengan karakteristik dan tantangan yang dialami oleh ibu pekerja yang memiliki anak dengan ADHD.

b. Tenaga kesehatan (dokter anak, psikiater, dan perawat)

Sebagai sumber informasi untuk memahami secara komprehensif aspek psikologis dan sosial yang dialami oleh ibu pekerja dengan anak

ADHD, sehingga dapat mendukung penerapan pelayanan kesehatan yang lebih holistik.

- c. Lembaga layanan sosial dan organisasi profesi di bidang perlindungan anak dan pemberdayaan perempuan

Sebagai masukan dalam perumusan kebijakan serta pengembangan program dukungan yang responsif terhadap kesejahteraan keluarga dengan beban pengasuhan yang kompleks.

- d. Institusi tempat subjek bekerja

Sebagai bahan pertimbangan dalam menciptakan kebijakan kerja yang lebih fleksibel dan suportif terhadap pekerja perempuan dengan beban pengasuhan kompleks.

F. Sistematika Penulisan

1. BAB I: Pendahuluan, yang terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.
2. BAB II: Landasan teori yang membahas teori-teori yang berkaitan dengan variabel penelitian secara mendalam.
3. BAB III: Metodologi penelitian, yang terdiri dari penjelasan mengenai jenis penelitian, lokasi, informan, teknik pengambilan data, kredibilitas penelitian dan teknik analisis data dan etika penelitian.
4. BAB IV: Hasil penelitian dan pembahasan, yang terdiri dari pelaksanaan penelitian, hasil penelitian dan pembahasan.
5. BAB V: Kesimpulan dan saran.