

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Parent merupakan kata dalam istilah *parenting* yang mempunyai beberapa pengertian yaitu ibu, ayah, orang tua, seseorang yang akan membimbing dan seseorang yang akan penjaga dalam kehidupan. *Parent* merupakan seseorang yang akan mendampingi dan membimbing dalam setiap tahap pada tumbuh kembang anak. Dimulai dari merawat, menjaga, dan membimbing anak dalam setiap perkembangannya. Pola asuh yang baik dilakukan sejak dini akan sangat berpengaruh bagi anak di saat anak tumbuh dewasa hingga anak menjadi orang tua. Pola asuh dapat dilakukan sejak anak masih didalam kandungan dengan melakukan hal-hal kecil seperti dengan ibu yang melakukan hal-hal baik, berdoa dan ibu harus menghindari rasa stress saat hamil. Karena emosi ibu hamil sangat memengaruhi perkembangan janin (Nooraeni, 2017).

Pola asuh merupakan suatu hal yang tidak dapat dilupakan, karena dari pola asuh orang tua dapat mengarahkan dan membentuk seorang anak seperti apa yang diinginkan. Setiap orang tua menginginkan keturunan yang baik dari segi spiritual, emosional dan intelektual. Membentuk seorang anak yang baik spiritual, emosional dan intelektualnya salah satunya adalah pola asuh orang tua. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi pola asuh seperti lingkungan sosial baik itu teman disekolah atau masyarakat disekitar tempat tinggal, kemudian sosial ekonomi, nilai agama yang dianut oleh orang tua, dan lainnya

(Sari, Saparahayuningsih, & Suprapti, 2018). Dalam hal ini peran orang tua sangatlah penting, karena orang yang akan pertama kali anak kenali setelah anak lahir dan tumbuh dewasa adalah orang tuanya. Orang tua dapat membimbing anaknya agar dapat belajar memahami apa yang ada disekitarnya. Dimulai dari membimbing anak berbicara dan bertingkah laku hingga memilih dan menentukan pendidikan anak adalah orang tua. Maka dari itu, orang tua sebenarnya dituntut untuk mengetahui bagaimana cara memberikan pengasuhan yang baik dan benar bagi anak sehingga seorang anak memiliki kepribadian yang baik sebagaimana yang diinginkan setiap orang tua.

Banyak cara yang dapat dilakukan oleh orang tua dalam memberikan pengasuhan pada setiap anak. Dapat diketahui, bahwa setiap anak memiliki cara berpikir dan memahami yang berbeda-beda. Hal ini dapat orang tua ketahui dan pahami dari berbagai cara, seperti membaca buku mengenai *parenting*, mengikuti seminar terkait *parenting* atau juga dapat memaksimalkan media elektronik yang ada pada saat ini untuk menambah wawasan mengenai ilmu *parenting*. Dengan beberapa cara tersebut orang tua akan mengetahui cara atau jenis pengasuhan mana yang tepat untuk anak mereka.

Menurut Woolfolk (Sukamto & Fauziah, 2021) dalam hal pengasuhan orang tua kepada anak ada beberapa jenis atau cara yang orang tua harus ketahui, agar dapat membentuk karakter anak dengan baik dan mengurangi hal-hal yang tidak diinginkan. Dalam memberikan pengasuhan kepada anak para ahli membagi pola asuh tersebut dalam beberapa jenis yaitu pola asuh otoriter,

pola asuh permisif, dan pola asuh demokratis. Jenis –jenis pola asuh yang ada dapat membantu orang tua dalam memberikan perlakuan kepada anak agar orang tua tidak salah dalam mendidik anak karena dikhawatirkan anak akan meniru apa yang dilihat atau diterimanya saat itu dimasa depan.

Dalam ilmu psikologi pola asuh orang tua sangatlah berpengaruh bagi tumbuh kembang anak. Dengan pola asuh yang diterapkan oleh orang tua diharap tidak hanya membentuk akan menjadi pribadi yang baik akan tetapi dalam proses pengasuhan diharap orang tua dan anak dapat memunculkan kondisi yang nyaman yang menunjukkan kebahagiaan atau kepuasan dalam setiap pengasuhan yang diberikan orang tua. Kondisi yang nyaman serta merasakan setiap proses yang dilakukan dengan tidak adanya paksaan dan rasa terpaksa pada diri seseorang disebut dengan istilah *mindful*. Kabat-Zinn (Putri & Yudiarso, 2021) seorang profesor kedokteran Amerika mengatakan bahwa *mindfulness* merupakan suatu kesadaran yang muncul dan terjadi pada saat itu juga dengan tanpa menilai, kemudian memberikan perhatian dengan cara tertentu yang disengaja. Dari ungkapan tersebut dapat dipahami bahwa *mindfulness* merupakan suatu kondisi dimana seseorang dapat menerima dan memberikan perhatian pada kondisi atau suatu hal yang dialami pada saat itu juga tanpa menilai baik atau buruknya kondisi atau suatu hal tersebut dengan cara penerimaan yang dilakukan tersebut seseorang akan terbantu dalam mengontrol emosinya sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup.

Istilah *mindfulness* sudah sangat dikenal di dunia psikologi yang kemudian banyak diterapkan dalam berbagai bidang, tidak terkecuali pada

bidang *parenting*. Banyak manfaat yang dapat dirasakan ketika seseorang menerapkan *mindfulness* pada dirinya. Salah satu manfaatnya yaitu menjauhkan seseorang dari stress dan depresi, karena dari gangguan psikologi tersebut tidak jarang akan berakhir pada penyakit fisik yang serius seperti serangan jantung dan stroke (Yusainy & dkk, 2018).

Mindfulness merupakan istilah yang bermakna kesadaran atau kehati-hatian. Jon Kabat-Zinn adalah seorang professor kedokteran dan akademisi Ameika yang mulai mengenalkan *mindfulness* ke dunia ilmiah. *Mindfulness* sebagai konsep yang diperkenalkan oleh ilmaun barat yang mana banyak pikiran dari para ahli mengenai *mindfulness* terkait praktek meditasi, dan praktek meditasi tersebut merupakan satu metode digunakan ke mengembangkan *mindfulness* (Black, 2011).

Al-Qur'an sebagai sumber ajaran umat Islam juga menjelaskan cara untuk mencapai keadaan dimana seseorang dapat menerima sesuatu tanpa menilai baik atau buruknya sesuatu tersebut (*mindfulness*). *Mindfulness* atau *muraqabah* istilah yang diketahui dalam Islam merupakan keadaan yang selalu menyertakan perhatian, pikiran, emosi dan keadaan batin. *Muraqabah* diwujudkan dalam empat aspek yaitu kehidupan yang meliputi pengetahuan tentang Allah, pengetahuan tentang musuh-musuh Allah, pengetahuan untuk tidak melakukan sesuatu yang dilarang oleh Allah dan pengetahuan untuk melakukan sesuatu karena Allah (Dwidiyanti, Wiguna, Pamungkas, & Wahyu, 2019).

Mindfulness suatu keadaan yang sangat membantu seseorang dalam mengontrol emosinya, terutama bagi orang-orang yang merasa memiliki kesulitan dalam kehidupannya atau seseorang yang sibuk dengan pekerjaannya sehingga sulit dalam mengendalikan emosi. Keadaan ini juga sangat penting bagi orang tua yang mana memiliki kewajiban mendidik anak dengan baik. Orang tua yang telah menerapkan *mindfulness* cenderung lebih tepat dalam memutuskan perlakuan seperti apa yang harus diberikan kepada anak ketika anak melakukan sesuatu yang tidak benar atau melanggar sesuatu yang telah disepakati antara orang tua dan anak.

Diketahui saat ini konsep dalam pola asuh orang tua sudah banyak berkembang dari banyaknya masalah-masalah yang muncul akibat kurang tepatnya orang tua dalam memberikan pengasuhan. Tidak jarang kita temui anak-anak berani melawan orang tua atau membangkang, sulit dalam menyesuaikan diri pada lingkungan sekitar sehingga menuju pada pergaulan yang tidak benar. Masalah-masalah yang ada tersebut menimbulkan keresahan dan kekhawatiran bagi orang tua terhadap masa depan anak. Seperti anak tidak memiliki jiwa spiritual, anak tidak dapat mengontrol emosionalnya, dan kurangnya intelektual anak sehingga sangat mempengaruhi masa depan anak dan juga menimbulkan dampak-dampak lainnya baik itu dari diri anak atau juga lingkungannya.

Berdasarkan hal-hal tersebut maka penting bagi orang tua untuk mengetahui dan memahami makna *mindfulness* dan *parenting* khususnya dalam pandangan Al-Qur'an, karena hal ini tidak hanya berpengaruh pada diri

sendiri melainkan meliputi lingkungan di sekitar khususnya pada anak. Dapat kita ketahui bahwa tidak semua konsep dalam *parenting* itu baik dan benar bagi setiap anak, karena setiap anak memiliki berbagai perasaan, tingkah laku dan respon yang berbeda dalam menanggapi berbagai hal. Maka dari itu pengetahuan mengenai *mindfulness parenting* sangatlah penting untuk diterapkan pada diri seseorang terutama orang tua yang berperan penting dalam membentuk kepribadian anak, dengan mengetahui dan memahami *mindfulness parenting* diharap dapat mengurangi munculnya dampak-dampak negatif atau yang tidak diinginkan pada anak dalam proses pengasuhan.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana konsep *mindfulness parenting* dalam perspektif Al-Qur'an?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui konsep *mindfulness parenting* dalam perspektif Al-Qur'an.

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan dari penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis :

Dapat menambah ilmu pengetahuan terkait *mindfulness* khususnya pada proses pengasuhan orang tua dan menjadikan acuan dalam proses pola asuh menurut pespektif Al-Qur'an.

2. Manfaat Praktis:

a. Bagi orang tua

Hasil dari penelitian ini diharap dapat menjadi tambahan ilmu dalam menerapkan pola asuh dan memaksimalkan peran orang tua dengan sebaik mungkin dengan dibantu beberapa cara pengasuhan yang ada dalam ilmu psikologi khususnya dengan konsep *mindfulness parenting* menurut Al-Qur'an agar dapat membentuk anak menjadi pribadi yang baik dalam hal spiritual, emosional dan intelektual.

b. Bagi pembaca

Hasil dari penelitian ini diharap dapat menjadi sumber informasi terkait pengendalian diri dengan *mindfulness* dan juga dapat memahami makna *mindfulness* agar lebih mudah diterapkan pada diri sendiri.

c. Bagi pemerhati anak

Hasil dari penelitian ini diharap dapat memberikan informasi yang menjadi masukan dan sumbangan pemikiran terkait pengasuhan orang tua dengan menerapkan *mindfulness*.