

PENGALAMAN PENGASUHAN PADA IBU DENGAN ANAK ADHD:

Studi Fenomenologi pada Ibu Bekerja

Sekar Arum Dyah Galuh Pitaloka¹, Endang Sri Indrawati²

*Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia 50275*

Sarumdyahgp08@gmail.com

ASBTRAK

Penelitian mengenai pengalaman pengasuhan ibu bekerja pada anak ADHD belum banyak dilakukan, meskipun hal ini penting untuk memahami pengalaman pengasuhan bagi ibu yang memiliki anak ADHD. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan, mengidentifikasi, dan menggambarkan strategi yang digunakan ibu bekerja dalam menghadapi tantangan pengasuhan serta menyesuaikan peran secara adaptif pada anak ADHD. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Partisipan dalam penelitian ini adalah tiga orang ibu bekerja yang diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria: 1) memiliki anak ADHD usia 7–11 tahun; 2) bekerja dari rumah; 3) suami juga bekerja; 4) minimal lulusan SMA; 5) tinggal bersama suami; 6) ekonomi menengah ke bawah; 7) memiliki lebih dari satu anak. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan *interpretative phenomenological analysis* (IPA). Analisis data menghasilkan delapan tema superordinat, yakni tantangan pengasuhan, stigma dan tuntutan sosial sebagai ibu bekerja, rasa tidak memadaidalam peran keibuan, pengembangan strategi pengasuhan positif, dukungan sosial, membangun ketahanan dalam pengasuhan jangka Panjang, proses menuju penerimaan Kondisi anak, makna dan Syukur dalam pengasuhan. Kemudian dari tema-tema superordinat, ditemukan tiga tema induk, yaitu kerentanan awal dalam pengasuhan, adaptasi aktif dalam pengasuhan, transformasi Psikologi Positif dalam pengasuhan. Hasil penelitian ini menggambarkan bagaimana partisipan menghadapi berbagai tantangan seperti tekanan sosial, kesulitan ekonomi, serta kesulitan membagi waktu antara pekerjaan dan pengasuhan. Partisipan berupaya mencari dukungan sosial dan mengembangkan strategi pengasuhan positif yang berdampak baik pada perkembangan anak serta kesejahteraan keluarga secara keseluruhan.

Kata Kunci : anak ADHD, ibu bekerja, pengalaman pengasuhan

THE EXPERIENCE OF MOTHER NURTURING CHILD WITH ADHD:

Phenomenological Study among Working Mother

Sekar Arum Dyah Galuh Pitaloka¹, Endang Sri Indrawati²

*Faculty of Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia 50275*

Sarumdyahgp08@gmail.com

ABSTRACT

A numerical studies of parenting experiences among working mothers with ADHD children remains scarce, despite its importance to understand the experience of nurturing child with ADHD among working mothers. This study aims to describe, identify, and illustrate the strategies used by working mothers to face parenting challenges and adaptively adjust their roles. This research employs a qualitative method with a phenomenological approach. The participants were three working mothers selected through a purposive sampling technique with the following criteria: 1) having a child with ADHD aged 7–11 years; 2) working from home; 3) having a working husband; 4) minimum high school graduate; 5) living with their husband; 6) coming from a lower-middle socioeconomic background; and 7) having more than one child. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The data analysis yielded eight superordinate themes: parenting challenges, stigma and social demands as working mothers, feelings of inadequacy in the maternal role, development of positive parenting strategies, social support, building resilience in long-term parenting, the process toward accepting the child's condition, and meaning and gratitude in parenting. From these superordinate themes, three master themes emerged: initial vulnerability in parenting, active adaptation in parenting, and positive psychological transformation in parenting. The results of this study describe how participants face various challenges, such as social pressure, economic difficulties, and the struggle to manage time between work and caregiving. Participants strive to seek social support and develop positive parenting strategies that have a beneficial impact on the child's development and overall family well-being.

Keywords: child with ADHD, working mothers, experience of nurturing

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anak merupakan anugerah Tuhan yang diberikan kepada orang tua untuk dirawat dan dididik dengan sebaik-baiknya agar kelak menjadi individu yang bermanfaat. Selain itu, anak juga dianggap sebagai generasi penerus bangsa yang berharga bagi keluarga serta memiliki peran penting dalam keberlanjutan bangsa dan negara. Untuk membentuk anak sesuai harapan dan cita-cita keluarga, tentunya diperlukan pengasuhan optimal dari orang tua guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara fisik, sosial, psikologis, maupun spiritual. Namun, dalam proses perkembangan anak, terdapat permasalahan klinis yang mungkin terjadi. Salah satunya adalah ADHD (Astini dkk., 2015).

ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) atau dalam Bahasa Indonesia disebut dengan Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas adalah gangguan perkembangan mental dengan karakteristik perilaku berupa kesulitan mempertahankan perhatian, hiperaktif, dan impulsif (Saputra, 2025). Beberapa kekhasan gejala perilaku yang nampak pada penyandang ADHD antara lain banyak bergerak tanpa tujuan, tidak bisa duduk diam di kursi dalam waktu yang lama, sulit fokus, kesulitan mempertahankan perhatian, tidak bisa menunggu giliran dalam tugas kelompok dan bermain, kesulitan dalam menyelesaikan tugas (Jong, 2018).

Gejala ADHD dapat disebabkan oleh dua faktor. Faktor pertama adalah genetik. Riset mengungkapkan bahwa faktor genetik menyumbang peran paling besar pada terjadinya ADHD dimana orang tua dengan ADHD memiliki risiko delapan kali lipat lebih besar untuk melahirkan anak dengan ADHD. Faktor genetik penyebab ADHD dapat terjadi karena beberapa hal, seperti gangguan perkembangan otak pada masa awal kehidupan janin serta ketidakseimbangan hormon selama kehamilan. Namun, hingga saat ini, gen spesifik penyebab ADHD masih belum diketahui secara pasti. Selain genetik, faktor lain yang menyebabkan terjadinya ADHD adalah faktor lingkungan, seperti pola asuh permisif, kerusakan otak karena kondisi prenatal, ibu hamil yang merokok, serta ibu hamil yang mengonsumsi alkohol dan obat-obatan selama kehamilan (Ni'matuzzahroh dkk., 2021).

Gejala ADHD umumnya terdeteksi pada usia dini, yaitu sebelum anak mencapai usia 7 tahun, dan dapat berubah seiring dengan perkembangan usia anak. Contohnya, ketika anak berusia 7 tahun ia mengalami banyak gerak yang tidak terarah. Kemudian ketika anak memasuki usia pubertas, anak cenderung tidak dapat menyelesaikan pekerjaan rumah (Jong, 2018). Gejala perilaku ADHD tentunya dapat diamati di lingkungan rumah, sekolah, atau tempat bermain.

Anak dengan ADHD dapat bertahan sepanjang kehidupan, mulai dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Kondisi ini dapat menimbulkan beberapa dampak, seperti kesulitan menyelesaikan pendidikan, penolakan dari teman sebaya, konflik dalam keluarga, penyalahgunaan narkoba, perilaku menentang, rendahnya prestasi kerja, depresi, serta risiko bunuh diri. Selain itu, ADHD juga dapat berdampak pada

kesehatan fisik dan mental. Dalam kehidupan sehari-hari, anak dengan ADHD sering kali disalahpahami dan dianggap sebagai anak nakal, usil, pembuat masalah, suka menentang, kurang sopan, serta sembrono. Akibatnya, mereka kerap diperlakukan dengan kasar, diberikan hukuman, dan mengalami pengucilan, baik di lingkungan keluarga oleh orang tua dan saudara, di sekolah oleh guru dan teman sebaya, maupun di masyarakat sekitarnya (Nurfadhillah dkk., 2021).

Jumlah anak ADHD kian mengalami peningkatan setiap tahunnya. Di Amerika Serikat, berdasarkan data yang dihimpun dari *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) tahun 2016, jumlah anak ADHD mengalami peningkatan sekitar 6,1 juta anak atau 9,4% dari populasi anak di Amerika Serikat (CDC, 2022). Begitu juga di Indonesia, prevalensi anak yang mengalami ADHD menunjukkan peningkatan setiap tahunnya yaitu sebanyak 2,4% pada kelompok usia sekolah dasar (Lorient dkk., 2023).

Di tengah berbagai tantangan perilaku anak ADHD, orang tua menjadi sosok yang paling krusial sebagai pendamping utama yang membantu anak ADHD dalam menjalankan rutinitas sehari-hari. Orang tua adalah elemen penting dalam perkembangan anak ADHD dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Pemberian pengasuhan yang optimal, dukungan emosional, pemberian *reinforcement* positif untuk mengurangi perilaku hiperaktif dan impulsif anak, membawa anak ke tempat terapi, dan menjadi penghubung anak dengan lingkungan sosialnya merupakan peran yang sangat berkontribusi terhadap keberhasilan dan kesejahteraan anak dengan ADHD (Marito dkk., 2024; Silveira dkk., 2025). Riset menunjukkan bahwa anak ADHD yang mendapatkan dukungan penuh dari orang tuanya cenderung

memiliki kemampuan beradaptasi yang lebih baik dengan lingkungannya (Marito dkk., 2024). Begitu pula dengan riset yang dilakukan oleh Burhan (2024) yang menemukan bahwa orang tua yang memberikan perhatian dan motivasi pada perkembangan belajar anak ADHD, maka anak ADHD tersebut akan menunjukkan kemajuan belajar yang sangat baik.

Namun, peran orang tua dalam mendampingi anak dengan ADHD bukanlah sesuatu hal yang mudah. Banyak orang tua yang merasa kesulitan untuk memahami karakteristik perilaku anak dengan ADHD, terutama karena ADHD seringkali disalahartikan sebagai bentuk kenakalan. Padahal, pemahaman yang baik mengenai masalah ADHD adalah hal yang sangat penting untuk diketahui oleh orang tua (Maulinda & Lubis, 2024). Orang tua yang mengetahui karakteristik perilaku anak ADHD dengan baik akan membantu orang tua untuk segera mendapatkan penanganan, atau setidaknya pengetahuan untuk mengatasinya. Kurangnya pengetahuan orang tua terhadap gejala ADHD ini dapat menghambat proses intervensi yang efektif. Selain itu, orang tua juga sering menghadapi tekanan emosional akibat stres dan kelelahan dalam mengasuh anak dengan ADHD, yang pada akhirnya dapat memengaruhi pola pengasuhan orang tua terhadap anak ADHD (Utami, dalam Marito dkk., 2024).

Seorang ibu umumnya menjadi pengasuh utama anak dengan ADHD. Atas perannya menjadi pengasuh utama anak dengan ADHD membuat seorang ibu lebih rentan mengalami tekanan psikologis yang lebih besar daripada ayah, sebab ibu mengambil tanggung jawab lebih besar dalam pengasuhan dan kehidupan sehari-hari keluarga dengan anak ADHD (Moen, dkk., dalam Nurinawati dkk., 2021).

Beberapa tekanan psikologis yang dialami ibu sebagai pengasuh utama anak dengan ADHD antara lain munculnya perasaan menyalahkan diri sendiri, munculnya keputusasaan dalam mengasuh anak dengan ADHD, merasa cemas, stres, dan lebih rentan mengalami depresi (Andrade dkk., 2016; Chen dkk., 2015; Johnston & Mash, 2001). Riset yang dilakukan oleh Nurinawati dkk. (2021) juga menemukan bahwa ibu yang merawat anak dengan ADHD menunjukkan kualitas hidup yang rendah, seperti merasakan secara fisik dan psikologis karena merawat anak dengan ADHD hampir setiap hari, merasa khawatir dengan masa depan anak, merasa kurang percaya diri, tidak adanya waktu untuk merawat dan memperhatikan penampilan diri sendiri. Bahkan, hubungan keluarga terkadang menjadi kurang harmonis akibat tekanan psikologis yang dialami orang tua dalam mengasuh anak ADHD (Balagan, 2022).

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi pada tanggal 16 September dengan Wawancara awal dilaksanakan pada 6 September 2024 terhadap 5 ibu partisipan yang diamati, sehingga dipilih 3 ibu yang memenuhi kriteria penelitian. Kesulitan utama yang dialami ibu dalam mengasuh anak ADHD adalah kelelahan emosional. Beberapa gejala kelelahan emosional yang ditemukan pada ibu partisipan dalam wawancara observasi mencakup rasa putus asa terhadap kemajuan anak, gejala depresi ringan, kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial, serta perilaku menyalahkan diri sendiri atas kesulitan anak, merasa malu dengan kondisi anaknya yang mengalami ADHD, khawatir terhadap masa depan anaknya, merasa kesulitan dalam menjelaskan kondisi anaknya yang ADHD kepada orang lain, mengalami kendala finansial untuk biaya terapi anak, mengalami tantangan dalam

mengontrol emosi dan menghadapi anak saat tantrum, serta merasa bingung dalam memilih sekolah untuk anaknya Hal ini menunjukkan bahwa pengasuhan anak ADHD yang dilimpahkan kepada ibu tentunya mempengaruhi kehidupan ibu secara keseluruhan (Balagan, 2022). Faktor lain seperti dukungan sosial, pengertian dari lingkungan sekitar, serta strategi *coping* yang efektif menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan dalam mendukung kesejahteraan ibu dalam mengasuh anak dengan ADHD.

Penerimaan seorang Ibu terhadap anaknya yang mengalami ADHD tentu bukan lah suatu hal yang mudah untuk diterima secara lapang dada. Ada perasaan bingung, terkejut, khawatir, *denial*, bahkan menyalahkan diri sendiri atas kondisi anaknya. Beberapa dari mereka memilih untuk tidak mengungkapkan keadaan anaknya kepada teman, tetangga, atau bahkan keluarga terdekat, kecuali kepada dokter yang menangani anak mereka (Miranda, 2013).

Pola asuh merujuk pada cara orang tua dalam mengasuh mendidik, membimbing, mendisiplinkan, serta memberikan perlindungan kepada anak menuju kedewasaan dengan tujuan untuk membentuk perilaku anak agar selaras dengan nilai-nilai dan norma yang berlaku dalam masyarakat. Pola asuh dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tingkat pendidikan orang tua, kondisi lingkungan, serta budaya yang dianut. Melalui lingkungan keluarga, anak mulai mempelajari dasar-dasar perilaku yang esensial bagi kehidupannya di masa depan. Cara orang tua dalam memperlakukan, mendidik, membimbing, mendisiplinkan, serta melindungi anak selama proses tumbuh kembangnya akan memberikan dampak jangka panjang terhadap pembentukan kepribadian anak.

Kehadiran dan keterlibatan orang tua dalam mendampingi anak berperan penting dalam menumbuhkan rasa percaya diri pada diri anak. Keterlibatan juga berkontribusi dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman, menyenangkan, dan nyaman saat anak dan orang tua melakukan aktivitas bersama. Orang tua memiliki tanggung jawab untuk memberikan pengasuhan yang optimal guna mendukung tumbuh kembang anak. Jenis pola asuh yang diterapkan oleh orang tua menjadi salah satu penentu dalam keberhasilan proses perkembangan anak, khususnya anak berkebutuhan khusus. Oleh karena itu, pemilihan dan penerapan pola asuh yang tepat menjadi faktor krusial dalam menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan anak pada tahap awal kehidupannya (Ayun, 2017).

Dalam pengasuhan, orang tua berperan sebagai model utama dalam pembentukan karakter anak. Jika orang tua menunjukkan perilaku positif, maka anak akan dengan cepat menirunya. Sebaliknya, jika orang tua terbiasa memperlihatkan perilaku yang kurang baik, maka anak pun berpotensi menginternalisasi perilaku tersebut. Oleh karena itu, keberhasilan dalam menanamkan karakter positif pada anak sangat dipengaruhi oleh keteladanan yang ditunjukkan orang tua dalam pola pengasuhan sehari-hari (Fajriani, 2024). Pengasuhan anak yang mengalami ADHD tentunya berbeda dengan pengasuhan anak pada umumnya. Banyak orang beranggapan bahwa pengasuhan terhadap anak dengan ADHD tidak jauh berbeda dengan pengasuhan anak pada umumnya. Namun, pada kenyataannya, mengasuh anak ADHD memerlukan usaha yang lebih besar serta pendekatan yang disesuaikan dengan kondisi anak. Hal ini bertujuan agar anak dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih baik, bahkan

diharapkan mampu melakukan berbagai hal secara mandiri meskipun memiliki keterbatasan (Mufidah, 2019). Suka duka dalam mengasuh anak dengan ADHD tentunya dialami oleh para ibu yang merasakannya, termasuk pada ibu yang bekerja.

Saat ini, fenomena ibu yang bekerja menjadi fenomena banyak dijumpai di Indonesia. Namun, untuk menjalankan peran sebagai ibu bekerja dibutuhkan keterampilan dan kesiapan, baik secara fisik maupun psikologis. Ada beberapa faktor yang mendorong seorang ibu untuk bekerja. Faktor yang pertama adalah adanya teladan dari ibu kandung yang juga bekerja. Hal ini tentunya menjadi nilai tambah dalam memberikan pengalaman dan pembelajaran tentang menjadi ibu bekerja, termasuk membagi peran di pekerjaan dan keluarga. Faktor yang kedua adalah ekonomi. Dalam hal ini, dorongan untuk menjadi mandiri dalam segi finansial dan membantu kondisi keuangan keluarga menjadi salah satu faktor yang mendorong ibu memutuskan untuk bekerja. Faktor lainnya adalah aktualisasi diri. Saat ini, banyak perempuan yang berhasil mengenyam pendidikan tinggi dan menguasai keterampilan di bidang tertentu. Oleh karena itu, banyak dari mereka yang mulai berani menunjukkan kemampuannya di dunia pekerjaan agar bisa mengaktualisasikan dirinya setara dengan kaum laki-laki (Fajriyati dkk., 2023).

Ibu bekerja yang memiliki anak berkebutuhan khusus tentunya bukan lah suatu hal yang mudah untuk dijalankan secara beriringan. Penelitian yang dilakukan oleh Lubuk dan Widyawati (2024) pada ibu bekerja yang memiliki anak dengan gangguan pendengaran menemukan bahwa ibu yang bekerja mengalami pengasuhan yang menantang ketika mendampingi anaknya belajar, seperti harus

menyisihkan waktu untuk mengulang materi di sekolah setelah pulang kerja, mencari cara mengajar yang efektif, dan juga harus membagi waktu antara anak dan pekerjaan menjadi tantangan besar bagi ibu yang bekerja. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Evani dkk. (2024) pada ibu bekerja yang memiliki anak *cerebral palsy* yang menemukan bahwa ibu yang bekerja mengalami konflik waktu dengan anak karena kesibukan pekerjaan dimana waktu istirahat harus dibagi dengan menjaga anak di malam hari karena jadwal tidur anak yang tidak teratur. Hal ini menunjukkan bahwa pengasuhan anak berkebutuhan khusus dengan kondisi ibu yang bekerja merupakan tantangan membagi waktu yang tidak mudah untuk mengurus anak berkebutuhan khusus dan pekerjaan secara beriringan.

Setiap keputusan yang diambil tentu ada konsekuensi yang harus diterima. Jika seorang ibu memilih untuk bekerja, maka ia perlu membagi waktunya untuk urusan pekerjaan, mengelola rumah tangga, dan juga mengasuh anak (Ardianto & Kurniasari, 2019). Beberapa ibu yang memiliki pekerjaan di luar rumah mengalami keterbatasan waktu dalam memenuhi kebutuhan anak-anak mereka karena padatnya aktivitas pekerjaan. Hal ini menimbulkan dampak salah satunya tumbuh kembang anak menjadi sedikit terhambat karena kurang optimalnya peran ibu dalam mendampingi tumbuh kembang anak. Padahal, perkembangan anak salah satunya dipengaruhi oleh seberapa banyak waktu yang dimiliki ibu untuk berada di rumah dan secara langsung terlibat dalam pengasuhan.

Berdasarkan hasil penelusuran jurnal penelitian terkait ADHD di Indonesia, sebetulnya sudah cukup banyak penelitian yang meneliti tentang pola asuh orang tua terhadap anak dengan ADHD, seperti penelitian yang dilakukan oleh Silitonga

dkk. (2023), Daisiu dan Yunitasari (2025), dan Sabilla (2021). Namun, belum ada penelitian yang berusaha menggali informasi secara lebih dalam bagaimana pengalaman ibu yang bekerja dalam mengasuh anak dengan ADHD pendekatan *interpretative phenomenological analysis* agar dapat memberikan pemahaman yang mendalam mengenai fenomena tersebut serta menggambarkan pengalaman nyata. Peneliti menggunakan subjek ibu yang bekerja dari rumah (*work from home*) karena belum ada penelitian yang berusaha meneliti pengalaman mengasuh anak ADHD dengan kondisi ibu yang bekerja dari rumah (*work from home*).

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengalaman pengasuhan ibu dengan anak ADHD, termasuk tantangan yang dihadapi serta strategi yang digunakan dalam proses pengasuhan. Maka dari penjelasan diatas, berdasarkan pengalaman dan minat peneliti ingin mengambil judul “Pengalaman Pengasuhan pada Ibu Bekerja dengan anak ADHD”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengalaman pengasuhan yang dialami ibu bekerja dengan anak ADHD di Indonesia, khususnya dalam menghadapi tantangan emosional, sosial, dan dukungan lingkungan, serta bagaimana mereka beradaptasi dalam proses pengasuhan adaptif?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan, mengidentifikasi, dan menggambarkan strategi yang digunakan ibu bekerja dalam menghadapi tantangan pengasuhan serta menyesuaikan peran secara adaptif pada anak ADHD.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi bagi bidang psikologi perkembangan dan parenting, khususnya dalam memahami dinamika pengasuhan anak ADHD. Menambah wawasan mengenai strategi pengasuhan yang dapat diterapkan oleh orang tua dengan anak ADHD.

b. Manfaat Praktis

Memberikan wawasan bagi ibu dengan anak ADHD mengenai tantangan yang mungkin dihadapi serta strategi yang dapat diterapkan dalam pengasuhan. Memberikan informasi bagi praktisi psikologi dan pendidik mengenai pendekatan yang dapat membantu ibu dengan anak ADHD. Menjadi dasar bagi pengembangan program dukungan psikososial bagi keluarga dengan anak ADHD