

PENGALAMAN PENGASUHAN IBU DENGAN ANAK ADHD: INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS

Fina Faizatun Nadia¹, Dinie Ratri Desiningrum¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia 50275

finafaiznaa@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami pengalaman ibu dalam menjalani pengasuhan terhadap anak ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*). Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif fenomenologi. Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari tiga orang ibu yang memiliki anak ADHD. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur dan dianalisis menggunakan metode *interpretative phenomenological analysis* (IPA). Analisis data menghasilkan tiga belas tema superordinat dimana pengelompokkan tema superordinat antarpartisipan ini terdiri dari, respon ibu atas kondisi anak, tantangan pengasuhan, ketahanan dalam mengasuh, tekanan psikososial, serta hikmah pengasuhan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu dengan anak ADHD mengalami berbagai tantangan terkait dengan minimnya pemahaman, kesulitan menangani perilaku anak, serta adanya tantangan dari lingkungan sosial. Selain itu, munculnya stigma sosial dan beban pengasuhan sehari-hari menambah tekanan yang dirasakan oleh ibu. Meskipun ibu menghadapi berbagai tantangan yang sulit, penelitian ini juga telah menunjukkan bagian bahwa ibu tetap bertahan dan mampu mengambil hikmah dalam melewati kesulitan ini melalui upaya yang pantang menyerah dalam mengoptimalkan pengasuhan bagi anak.

Kata kunci: adhd; pengasuhan ibu; tantangan pengasuhan

MOTHER'S PARENTING EXPERIENCE WITH ADHD CHILDREN: INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS

Fina Faizatun Nadia¹, Dinie Ratri Desiningrum¹

¹Faculty of Psychology, Universitas Diponegoro
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, Central Java, Indonesia 50275

finafaiznaa@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to explore and understand the experiences of mothers in caring for children with ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder). The research method used is qualitative phenomenology. The participants in this study consisted of three mothers who have children with ADHD. Data collection techniques were conducted through semi-structured interviews and analyzed using the interpretative phenomenological analysis (IPA) method. Data analysis yielded thirteen superordinate themes, where the grouping of superordinate themes among participants included mothers' responses to their children's condition, parenting challenges, resilience in parenting, psychosocial stress, and transformative experience. The results of this study indicate that mothers of children with ADHD face various challenges related to limited understanding, difficulties in managing their children's behavior, and challenges from the social environment. Additionally, the presence of social stigma and the daily burden of parenting further exacerbate the stress felt by mothers. Despite facing these difficult challenges, the study also highlights that mothers remain resilient and are able to find meaning in overcoming these difficulties through their relentless efforts to optimize parenting for their children.

Keywords: adhd; motherhood; parenting challenges

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat dimana anggotanya saling mempengaruhi saat berinteraksi. Menurut Deater-Deckard dan Panneton (dalam Schiltz dkk., 2022), orang tua berperan penting dalam proses pengasuhan yang berdampak pada perkembangan dan kesejahteraan anak. Ibu sebagai pengasuh utama di dalam keluarga sering menghadapi kesulitan yang menantang dalam proses pengasuhannya, terlebih jika ibu memiliki anak berkebutuhan khusus, misalnya ADHD (Babinski dkk., 2016). ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) merupakan gangguan fungsi perkembangan saraf yang ditandai dengan gejala berupa kesulitan memusatkan perhatian, hiperaktif, impulsif, serta menunjukkan perilaku sulit dikendalikan yang tidak sesuai dengan tingkat perkembangan seharusnya (American Psychiatric Association, 2022). Gejala ADHD akan mulai tampak sebelum anak mencapai usia 12 tahun dan muncul di *setting* tempat yang berbeda, misalnya di lingkungan rumah dan sekolah (Martin dkk., dalam Faizah, 2022).

Berdasarkan studi meta analisis yang dilakukan oleh Sayal dkk. (2017) dari berbagai studi di beberapa negara dengan menggunakan ratusan ribu anak dan remaja sebagai sampel, hasilnya menunjukkan bahwa sekitar 2-7% diantaranya mengalami ADHD. Berdasarkan survei yang dilakukan di Amerika Serikat pada tahun 2020-2022 juga menyebutkan bahwa prevalensi ADHD di negara tersebut

mencapai angka 11,3% (Reuben & Elgaddal, 2024). Prevalensi ADHD di Indonesia sendiri masih terbatas dan hanya menunjukkan angka di beberapa wilayah saja. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Wimbari (2023) di Sleman dan Yogyakarta menunjukkan bahwa 8,09% atau sekitar 25 dari 314 anak yang terlibat dalam penelitian ini mengalami ADHD. Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Hadiati (2018) yang menunjukkan bahwa 15,5% atau 11 dari 71 anak di Semarang teridentifikasi mengalami ADHD. Meskipun prevalensi data ADHD di Indonesia masih terbatas pada penelitian di beberapa wilayah saja, Badan Pusat Statistik Nasional (BPSN) telah mencatat bahwa di tahun 2007 terdapat 16 juta dari 82 juta anak dan remaja di Indonesia mengalami masalah kejiwaan salah satunya adalah ADHD (Awaria & Dariyanto, 2020).

Tingginya angka prevalensi ADHD di kalangan anak-anak tidak hanya berdampak pada anak itu sendiri tetapi juga dapat mempengaruhi orang tua, khususnya ibu yang terlibat langsung dalam menjalani pengasuhan sehari-hari. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurinawati dkk. (2021) terhadap ibu dengan anak ADHD yang memaparkan bahwa kesulitan dan tantangan yang dialami oleh ibu dapat memunculkan masalah fisik, psikis, dan sosial. Masalah fisik ini berupa sakit kepala, nyeri ulu hati, sakit lambung, kelelahan, sampai kesulitan tidur. Lalu, untuk masalah psikis yang dirasakan adalah stres, merasa sedih, takut, khawatir, kesal, serta ada juga pengalaman kesulitan untuk mengingat. Terakhir, masalah sosial yang terjadi adalah munculnya konflik dengan suami, kurang harmonisnya hubungan dengan tetangga, dan menarik diri dari lingkungan karena merasa minder (Nurinawati dkk., 2021).

Kemunculan gangguan ADHD pada anak dapat menimbulkan tantangan besar bagi orang tua saat mengasuh, terutamanya bagi ibu yang memiliki peran besar dalam hal pengasuhan, perawatan (Archi dkk., 2021; Nurhayati dkk., 2023; Sujito, 2017) serta pendidikan bagi anak (Parhan & Kurniawan, 2020). Pada pengasuhan anak berkebutuhan khusus, umumnya ibu juga menjalankan peran sebagai *caregiver*. Pernyataan ini sesuai dengan apa yang disampaikan oleh Hallahan dan Kaufman (dalam Fahmawati dkk., 2023) yang mengungkapkan bahwa ibu menjadi *caregiver* utama dan menjalankan peran ganda di dalam keluarga sehingga lebih rentan mengalami tekanan. Dilaporkan bahwa orang tua dengan anak ADHD juga sering mengkritik diri sendiri, menyalahkan diri atas peristiwa masa lalu, melepaskan stres dengan cara yang negatif sehingga meningkatkan kecemasan, menyebabkan depresi, dan menurunkan kualitas hidup terutama pada aspek sosial (Alenezi dkk., 2024).

Mengasuh anak ADHD tentunya dapat memunculkan beban tersendiri bagi pengasuh. Namun, selain berdampak pada beban yang dirasakan oleh ibu, pengasuhan pada anak ADHD juga dapat memunculkan praktik pengasuhan maladaptif dimana salah satu penyebabnya terjadi karena orang tua kesulitan dalam mengatur perilaku anak yang umumnya memiliki karakteristik sulit untuk disiplin dan diatur (Tancred & Greeff, 2015). Selain itu, jika orang tua memiliki pemahaman dan kesadaran yang kurang mengenai pengasuhan maka pengaruhnya tidak hanya pada kesehatan dan kesejahteraan anak saja tetapi berdampak negatif pula bagi kehidupan anggota keluarga lainnya (Celia dalam Pardej & Mayes, 2024).

Schiltz dkk. (2022) mengungkapkan bahwa ibu dengan anak ADHD sering mengalami stres yang berisiko menurunkan kesehatan mental (Daulay, 2020; Hastings, 2003). Stres pengasuhan juga dapat menyebabkan ibu mengalami fluktuasi emosional seperti stres, merasakan kesulitan finansial, instabilitas penerimaan anak, sampai memunculkan konflik dengan pasangan selama beradaptasi terhadap respon sosial (Siburian & La Kahija, 2014). Lebih lanjut, Moen (2014) menyebutkan bahwa pada keluarga dengan anak ADHD, ibu mengalami tekanan psikologis yang lebih berat daripada ayah dan juga menghadapi stres yang lebih banyak dibandingkan dengan ibu dari anak-anak normal (Serag dkk., 2024). Bahkan, penelitian sebelumnya melaporkan bahwa orang tua dari anak-anak dengan ADHD mengalami tingkat stres pengasuhan yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang tua dari anak-anak dengan autisme (Miranda dkk., 2015) dan masalah kondisi fisik seperti infeksi HIV atau asma (Gupta dalam Leitch dkk., 2019). Munculnya stres maupun tekanan psikologis ini dapat disebabkan karena selain berperan sebagai istri dan ibu pada umumnya, ibu dengan anak ADHD juga menyiapkan tenaga lebih besar untuk keperluan terapi anak, menjaga gizi makanan anak, dan ditambah jika ibu juga bekerja di luar sana (Zautra dalam Carysna, 2020).

Berdasarkan penelitian di atas, ibu dengan anak ADHD rentan mengalami tekanan dan stres dalam pengasuhan sehingga dukungan sosial menjadi aspek yang penting untuk diberikan kepada ibu supaya dapat mengatasi dampak negatif yang muncul kedepannya (Segenreich dkk., 2009; Serag dkk., 2024). Salah satu bentuk dukungan sosial yang diterima oleh ibu dapat berasal dari kehadiran suami yang

turut berperan dan memberikan dukungan secara penuh. Penelitian dari Esthiana (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara dukungan sosial dari suami dengan kesejahteraan psikologis ibu yang memiliki anak ADHD. Selain itu, penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Wahyuningtiyas (2016) menunjukkan bahwa ibu dapat memaknai hidup dengan cara menerima kondisi anaknya karena memiliki pengetahuan mengenai ADHD dan utamanya mendapatkan dukungan dari suami, keluarga, dan lingkungan sekitar. Susmarini dkk. (2024) bahkan menjelaskan bahwa diperlukan strategi resiliensi keluarga untuk dapat meningkatkan kesejahteraan pengasuh dalam konteks pengasuhan ADHD. Hasil penelitiannya menunjukkan terdapat hubungan positif dengan tingkat sedang antara resiliensi keluarga dengan kesejahteraan individu. Hal ini selaras dengan penelitian dari Rukmana dan Mariyati (2024) yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki korelasi positif yang signifikan terhadap ketahanan ibu dengan anak berkebutuhan khusus. Penelitian yang membahas mengenai ketahanan ibu dengan anak ADHD juga dilakukan oleh Karimirad dkk. (2019) menggunakan metode kuantitatif yang menunjukkan hasil bahwa ibu dengan anak ADHD memiliki tingkat resiliensi dengan level moderat. Selain itu, Rihandini (2017) menjelaskan bahwa resiliensi ibu dalam menghadapi anak ADHD terdiri dari ketekunan, ketenangan hati, kepercayaan diri, spiritualitas, dan sikap tawakal selama menjalani pengasuhan.

Kehadiran anak ADHD tidak hanya berpengaruh pada kehidupan ibu saja tetapi juga dapat mempengaruhi hubungan dengan anggota keluarga lain serta masyarakat (Salmeron, 2009; Shata dkk., 2014). Lebih lanjut dijelaskan bahwa

meningkatnya stres pengasuhan dapat menurunkan kualitas hubungan orang tua-anak yang berpengaruh terhadap kesejahteraan anak itu sendiri (Shata dkk., 2014). Gejala yang ditampilkan oleh anak ADHD pun dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Silitonga dkk., 2023) seperti, memunculkan berbagai kesulitan dalam belajar, bersosialisasi, mengatur emosi, hingga dapat menimbulkan konflik di dalam keluarga (Juniar & Setiawati, 2014). Oleh karena itu, anak-anak dengan ADHD memerlukan perawatan dan dukungan secara khusus dari keluarga mereka sendiri (Nurinawati dkk., 2021).

Mengasuh anak memang bukanlah proses yang mudah untuk dijalani. Namun, peran dari seorang ibu tetaplah dibutuhkan dalam menunjang proses tumbuh kembang anak yang lebih baik. Pada pengasuhan anak berkebutuhan khusus, ibu memberikan pengasuhan yang sesuai dengan kebutuhan anaknya. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Dewi dkk. (2018) menjelaskan bahwa ibu dengan anak ASD memberikan penanganan khusus berupa memberikan aturan makan, mengajarkan *toilet training* dan komunikasi, memperhatikan kebutuhan anak melalui kasih sayang, menyediakan fasilitas pendidikan di rumah dan sekolah, serta menerima kondisi anak. Kemudian, ada pula penelitian yang dilakukan oleh Munir dkk. (2024) pada orang tua dengan anak disabilitas intelektual yang menunjukkan bahwa masing-masing partisipan memberikan pengasuhan dengan cara yang berbeda, yaitu menggunakan pola asuh permisif, demokratis, ataupun otoriter. Meskipun demikian, setiap orang tua tetap mengajarkan dan berharap agar anaknya mampu untuk mengurus diri, seperti makan, minum, mandi, berpakaian, dan buang air sendiri (Anggraeni & Gaol, 2018). Pada konteks pengasuhan anak

ADHD, cara yang dilakukan oleh orang tua untuk merawat anak adalah dengan membatasi pemberian *gadget*, menerapkan diet, membantu aktivitas anak, mengawasi, memberikan terapi, menerima kondisi anak, serta menerapkan pola asuh otoriter dan permisif sebagai strategi yang tepat dalam pengasuhan (Utami dkk., 2021).

Penelitian-penelitian yang telah disebutkan di atas menggambarkan cara pengasuhan yang berbeda-beda oleh orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus karena menyesuaikan kondisi yang terjadi pada anaknya. Adapun cara lainnya yang dapat dilakukan oleh orang tua dalam mengasuh anak adalah dengan menerapkan pengasuhan positif. Pengasuhan positif merupakan pengasuhan yang melibatkan kepedulian, bimbingan, kepemimpinan, komunikasi, serta pemenuhan kebutuhan anak secara konsisten dan tanpa syarat (Seay dkk., 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Rishi dan John (2024) menunjukkan bahwa penerapan program pengasuhan positif secara signifikan berhasil mengurangi gejala ADHD pada anak serta menurunkan tingkat stres yang dialami oleh orang tua. Menurunnya tingkat stres pengasuhan ini dapat memperbaiki interaksi disfungsional diantara orang tua-anak yang kemudian dapat mengurangi dampak negatif yang berpotensi muncul pada perilaku anak di masa depan (Rishi & John, 2024).

Tantangan dalam mengasuh anak ADHD telah membawa dampak negatif pada berbagai aspek kehidupan di dalam keluarga, baik bagi anak, ibu, dan anggota keluarga lainnya. Dampak yang terjadi ini kemudian diperparah dengan adanya keterbatasan sistem dukungan yang komprehensif di Indonesia. Hal ini diungkapkan dalam penelitian Marito dkk. (2024) yang menyatakan bahwa masih

terdapat kekurangan untuk mengakses sumber daya yang mendukung penanganan ADHD, misalnya program pelatihan sehingga hal ini menjadi hambatan untuk mengefektifkan penanganan pada anak. Padahal, Indah dkk. (2023) menjelaskan bahwa faktor utama dalam mengelola, mengidentifikasi, mengajar, dan mendukung anak-anak dengan ADHD terletak pada keluarga, lingkungan terdekat, atau *caregiver* yang memiliki pengetahuan yang baik terkait pengasuhan ADHD.

Penelitian-penelitian terkait ADHD memang telah menjadi perhatian baik secara internasional maupun nasional. Di Indonesia sendiri, penelitian mengenai ADHD dalam konteks pengasuhan lebih banyak menyoroti tentang pola pengasuhan dengan hasil yang menunjukkan bahwa orang tua menerapkan pola asuh demokratis (Anggraeni & Hendra, 2019), pola asuh otoritatif dan otoriter (Kasyfillah dkk., 2023; Putri dkk., 2019), ataupun pola asuh otoriter dan permisif (Efendi dkk., 2022). Hal ini dapat menunjukkan bahwa penerapan pola pengasuhan yang diberikan oleh orang tua dengan anak ADHD cenderung menyesuaikan kebutuhan anak. Adapun penelitian lainnya yang telah dilakukan adalah mengenai penerimaan ibu terhadap kondisi anaknya yang memiliki kecenderungan ADHD (Putri, 2023) serta mengenai hambatan dan strategi yang digunakan oleh ibu dalam merawat anak ADHD (Utami dkk., 2021).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, penelitian ini diangkat untuk mengisi kekosongan dalam penelitian sebelumnya mengenai pengalaman pengasuhan pada ibu dengan anak ADHD. Meskipun, penelitian mengenai pengalaman ibu dalam menjalani pengasuhan terhadap anak berkebutuhan khusus telah banyak dilakukan, ibu dengan anak ADHD masih mengalami berbagai tantangan dan kesulitan yang

berdampak pada masalah kesehatan mental maupun kesejahteraan psikologisnya sehari-hari. Penelitian terhadap ibu dengan anak ADHD pun lebih banyak menyoroti masalah psikopatologi, stres pengasuhan, pola pengasuhan, maupun masalah mental lainnya sehingga penting untuk melakukan penelitian terbaru yang tidak hanya mengidentifikasi beban pengasuhan melainkan juga dapat menggali kekuatan yang dimiliki oleh ibu untuk menunjukkan ketahanan dan hikmah di tengah kesulitan yang dijalani. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan melalui pendekatan fenomenologi interpretatif dan diberi judul “Pengalaman Pengasuhan Ibu dengan Anak ADHD: *Interpretative Phenomenological Analysis*.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, rumusan masalah yang akan menjadi acuan dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengalaman ibu dalam menjalani pengasuhan terhadap anak ADHD?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang melatarbelakangi penelitian ini, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dan memahami pengalaman ibu dalam menjalani pengasuhan terhadap anak ADHD. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan desain fenomenologi interpretatif.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dan menambah wawasan bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang psikologi perkembangan terkait dengan pengasuhan dan anak berkebutuhan khusus.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Partisipan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana partisipan dalam berbagi pengalaman pengasuhan sebagai seorang ibu yang memiliki anak ADHD serta membantu mereka dalam mengidentifikasi sumber ketahanan dan pelajaran berharga yang telah diperoleh selama menghadapi tantangan pengasuhan.

2. Bagi Keluarga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan informasi mengenai kondisi keluarga dengan anak ADHD untuk membangun lingkungan keluarga yang dapat mengoptimalkan pengasuhan sekaligus membangun sistem dukungan emosional bagi ibu yang dapat meringankan beban pengasuhan.

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman bagi masyarakat Indonesia mengenai

pentingnya dukungan sosial bagi ibu dengan anak ADHD yang dapat menciptakan lingkungan yang lebih inklusif.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber rujukan dan bahan evaluasi untuk melakukan penelitian selanjutnya dalam melakukan studi serupa serta menjadi dasar mengenai intervensi yang lebih relevan dalam mendukung ketahanan ibu dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus, khususnya ADHD.