

## PEMBENTUKAN POLA *ATTACHMENT PARENTING* DAN PENGUNAAN GADGET PADA IBU PEKERJA DENGAN ANAK GENERASI ALPHA

Dina Juniar Anggraini<sup>1</sup>, Fitri Dwi Lestari<sup>2</sup>, Karina Jayanti<sup>3</sup>, Endah Purwitasari<sup>4</sup>  
Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma<sup>1</sup>, Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas

Dian Nusantara<sup>2</sup>, AKMRTV Jakarta<sup>3,4</sup>

[dinajuniaranggraini@staff.gunadarma.ac.id](mailto:dinajuniaranggraini@staff.gunadarma.ac.id)<sup>1</sup>, [fitri.dwi.lestari@undira.ac.id](mailto:fitri.dwi.lestari@undira.ac.id)<sup>2</sup>,  
[karina.jayanti@gmail.com](mailto:karina.jayanti@gmail.com)<sup>3</sup>, [endahpurwitasari01@gmail.com](mailto:endahpurwitasari01@gmail.com)<sup>4</sup>

### ABSTRAK

Sangat umum ditemukan saat ini perempuan yang berperan sebagai ibu dan juga pekerja. Sehingga ibu tersebut memiliki keterbatasan dalam membangun *attachment* dengan bayinya. Secara spesifik, penelitian ini berfokus pada ibu pekerja yang telah memiliki anak dengan rentang kelahiran di atas tahun 2010 hingga sekarang yang juga disebut sebagai anak generasi alpha. Generasi alpha adalah lanjutan dari generasi Z yang diprediksi ke depannya tidak lepas dari gadget, kurang bersosialisasi, kurang kreativitas dan bersikap lebih individualis. Untuk itu, peneliti ingin melihat bagaimana pembentukan pola *attachment parenting* pada ibu pekerja dengan anak mereka yang merupakan generasi alpha. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dengan mengumpulkan data melalui wawancara. Informan dalam penelitian ini adalah tiga orang ibu pekerja yang memiliki anak generasi alpha. Hasil dari penelitian ini adalah pembentukan pola *attachment parenting* pada ibu pekerja dengan anak mereka yang merupakan generasi alfa dimulai sejak proses ibu melahirkan, menyusui, menggendong, tidur bersama dan penetapan keseimbangan dan batasan-batasan. Teknologi komunikasi, dalam hal ini gadget, dapat digunakan sebagai sarana untuk membantu pembentukan *attachment* meskipun tetap memerlukan batasan penggunaannya pada anak.

**Kata kunci:** Attachment, Parenting, Ibu Pekerja, Generasi Alpha

### PENDAHULUAN

Perkembangan zaman dan teknologi membuka peluang yang sangat besar bagi perempuan untuk menyamakan posisinya dengan laki-laki. Baik dari segi Pendidikan hingga pekerjaan. Bahkan, pada beberapa bidang, perempuan mampu mendominasi kaum laki-laki di tempat kerja (Fitriani & Arifah, 2022). Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2021 sebanyak 39,52% atau 51,79 juta penduduk usia 15 tahun ke atas yang bekerja adalah perempuan. Angka tersebut bertambah 1,09 juta orang dari tahun sebelumnya yang sebanyak 50,7 juta orang. Meski begitu, hal ini tidak membuat perempuan meninggalkan kodratnya sebagai seorang ibu.

Dilansir dari data yang dikeluarkan oleh BPS (2019) dan Kemenpppa pada tahun 2019, persentase perempuan berumur 15 tahun ke atas yang bekerja sebagian besar berstatus kawin. Secara total, persentase pekerja perempuan yang berstatus kawin sebesar 70,96 persen, sedangkan yang berstatus belum kawin sebesar 15,39 persen, cerai hidup sebesar 3,89 persen, dan cerai mati sebesar 9,76 persen. Hal ini menunjukkan bahwa, kemungkinan besar perempuan menikah yang bekerja akan menjadi ibu. Di samping

kemungkinan adanya keputusan yang diambil oleh perempuan pekerja menikah yang tidak ingin memiliki anak.

Dalam penelitian ini, fokus diberikan pada perempuan yang menjalankan peran sebagai ibu yang bekerja. Bila melihat pada UU No. 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan, ibu bekerja sangat tidak dilarang, bahkan difasilitasi dengan adanya aturan cuti melahirkan yang diatur pada Pasal 82 UU No. 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan tersebut. Dalam pasal tersebut menjelaskan mengenai durasi minimal yang wajib diberikan bagi pekerja perempuan yang hamil dan melahirkan, yakni 1,5 bulan.

Dampaknya, hal ini akan mempengaruhi perkembangan dari anak yang ditinggal bekerja tersebut. Banyak penelitian yang sudah dilakukan untuk melihat dampak ibu bekerja terhadap perkembangan anak. Misalnya perkembangan social-emosional anak di lingkungan belajar (Hanum, 2015). Lebih awal lagi Handayani (2007) menulis mengenai Ibu bekerja dan dampak terhadap perkembangan anak. Yang menjadi masalah dengan ibu pekerja yang meninggalkan anaknya pada usia bayi adalah pada tahap dimana bayi membentuk attachment atau kelekatan yang dimulai sejak usia bayi.

Kelekatan adalah sistem berbasis biologis yang mendorong kedekatan antara anak dan pengasuh dan melayani tujuan evolusioner untuk melindungi anak dari bahaya. Bayi menunjukkan perilaku kelekatan khusus (misalnya, menangis) untuk mendorong pengasuh untuk mendekat dan memberikan perawatan dan perlindungan (Bowlby, 1973; Cassidy & Berlin, 1994). Orang tua sebagai figur lekat sangat berperan penting dalam menentukan anak akan memiliki pola attachment yang seperti apa yang juga akan menentukan anak tersebut akan tumbuh menjadi anak yang seperti apa. Akan tetapi, dalam konteks ini, ibu pekerja sangat sulit menjadi figure lekat bagi anaknya karena harus meninggalkan anaknya pada usia bayi untuk bekerja. Sehingga bisa dikatakan terdapat kekosongan peran figure lekat bagi anak tersebut. Pada akhirnya, peran ini akan digantikan dengan sosok lain yang menjadi pengasuh anak tersebut. Sehingga tidak sedikit anak-anak dengan ibu pekerja tidak lebih dekat dengan ibu mereka dibanding dengan pengasuhnya.

Hal ini tidak terhindarkan dialami oleh anak-anak yang lahir pada beberapa tahun belakangan ini (antara tahun 2010 – 2025) yang juga sering disebut generasi alpha. Istilah generasi alpha ditentukan oleh hasil survey online yang diadakan oleh Mark McCrindle (analisis sosial dan demografi) pada tahun 2008. Alasannya, generasi sebelumnya menggunakan huruf terakhir dari abjad Latin, maka penamaan diputuskan mengikuti pola abjad Yunani yang menjadi awal dari sesuatu yang baru (alpha). Anak-anak dari gen alpha akan memiliki karakteristik yang khas, termasuk pada cara mereka belajar dan berinteraksi. Maka, orangtua dan pendidik juga perlu memahami kecenderungan sikap dan perilaku mereka seturut jamannya.

Dengan menelusuri karakteristik dari anak-anak generasi alfa dan dibenturkan dengan kondisi orang tua, dalam hal ini ibu yang merupakan seorang pekerja yang tidak bisa selalu berada dekat dan mendidik anaknya secara langsung, maka akan muncul

berbagai kondisi-kondisi yang beragam dan menarik untuk diteliti. Karena pada dasarnya setiap anak dari masing-masing generasi memiliki kekuatan dan kelemahan mereka masing-masing. Orang tua dalam hal ini tidak bisa mengabaikan hal tersebut. *Attachment* tetap harus dibangun dan diupayakan oleh ibu sebagai orang yang semestinya menjadi sosok paling dekat dengan anak meskipun mereka adalah ibu yang bekerja.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti ingin melihat, bagaimana pola *attachment* ibu pekerja dengan anak mereka yang merupakan generasi alpha. Penggunaan teknologi komunikasi pada pembentukan pola *attachment* tersebut juga akan dilihat.

## TINJAUAN PUSTAKA

### ***Attachment* (Kelekatan)**

Kelekatan didefinisikan oleh Kartono (2003) sebagai pelengketan, perkaitan, relasi, ikatan, tersangkut satu dengan yang lain, hubungan pelekatan yaitu satu daya tarik atau ketergantungan emosional antar dua orang. Menurut Smith et al. (1999), kelekatan merupakan suatu hubungan kasih sayang antara satu individu dengan individu yang lainnya.

Menurut pendapat Bowlby (dalam Yessy, 2003) kelekatan adalah ikatan emosional sebagai bentuk perilaku yang ditujukan oleh individu dalam mencapai atau menjaga kedekatan dengan individu lain yang diidentifikasi sebagai seseorang yang mempunyai kemampuan lebih baik dalam menghadapi hidup.

Sedangkan menurut Santrock (2002) kelekatan mengacu kepada suatu relasi antara dua orang yang memiliki perasaan yang kuat satu dengan yang lain dan melakukan banyak hal bersama untuk melanjutkan relasi tersebut. Dalam psikologi perkembangan, kelekatan diartikan sebagai adanya daya suatu relasi antara figur sosial tertentu dengan suatu fenomena tertentu yang dianggap mencerminkan karakteristik relasi yang unik.

Bowlby (dalam Yessy, 2003) menyebutkan terdapat tiga pola *attachment*, yaitu pola *secure attachment* (aman), *anxious resistant attachment* (cemas ambivalen), dan *anxious avoidant attachment* (cemas menghindar).

### **Pola Attachment Parenting**

Gaya pengasuhan yang dinamakan Attachment Parenting (AP). Perangkat AP yang digunakan kepada bayi yang baru lahir berasal dari keterkaitan biologis antara ibu dan bayi sebagaimana perilaku yang membuat sang bayi berkembang serta orang tua merasa dihargai atas usaha mereka. Beberapa orang tua lebih mengandalkan perangkat tertentu. Orang tua lain memilih setiap saat menggunakan semua perangkat secara intensif. Ada pula yang menggunakan perangkat tertentu pada waktu tertentu dan mungkin tidak membutuhkan perangkat lainnya. Perangkat dalam attachment parenting antara lain: (1) Kelekatan saat lahir dan setelahnya; (2) Menyusui; (3) Menggendong Bayi; (4) Percaya pada nilai sinyal tangisan bayi; (5) Tidur berdekatan dengan bayi; (6) Keseimbangan dan Batasan-batasan; dan (7) Waspada terhadap pelatih bayi.

### **Ibu Pekerja (Working Mom)**

Unger (dalam Adibah, 2008) mengemukakan istilah wanita bekerja atau ibu bekerja itu menunjukkan bahwa wanita itu tidak benar-benar bekerja sampai dia mendapatkan penghasilan. Menurut Beneria dalam Rini F (2002) wanita dapat dikategorikan ke dalam dua kategori peran, yaitu peranan reproduktif dan peranan produktif. Peranan reproduktif mencakup peranan reproduksi biologis (pelahiran), sedangkan peranan produktif adalah peranan dalam bekerja yang menghasilkan sesuatu yang bernilai ekonomis (economically active). Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa wanita bekerja adalah wanita yang bekerja di luar rumah dan mendapatkan penghasilan.

Rini F (2002) mengemukakan faktor-faktor yang mendasari kebutuhan wanita untuk bekerja di luar rumah adalah: (1) Kebutuhan finansial; (2) Kebutuhan sosial-relasional; (3) Kebutuhan aktualisasi diri.

### **Generasi Alpha**

Istilah generasi alpha pertama kali dikemukakan oleh Mark Mc Crindle, seorang peneliti sosial. Generasi Alpha (Gen A) adalah lanjutan dari generasi Z, yaitu anak-anak yang lahir setelah tahun 2010 dan menjadi generasi yang paling akrab dengan internet sepanjang masa. Diprediksi ke depannya bahwa anak-anak Gen A ini tidak lepas dari gadget, kurang bersosialisasi, kurang kreativitas dan bersikap lebih individualis. Penggunaan gadget secara terus menerus juga berpotensi membuat mereka terasingkan secara sosial. Anak generasi alpha berada pada usia keemasan di mana periode ini perkembangan anak terjadi sangat pesat dan tak akan terulang lagi pada periode berikutnya. Aspek perkembangan kognitif, Bahasa, moral dan agama, fisik motorik dan sosial emosional yang terjadi pada usia ini akan menjadi dasar yang mempengaruhi dan menentukan perkembangan anak pada saat remaja dan dewasa.

Adapun ciri-ciri dari generasi Alfa antara lain: (1) Cenderung praktis dan berperilaku instan (Santosa, 2015); (2) Cinta kebebasan dan perilaku yang berubah (Ratuliu, 2018); (3) Percaya Diri; (4) Keinginan besar untuk mendapatkan pengakuan; (5) Jauh dari buku dan majalah; (6) Terbiasa dengan digital dan teknologi informasi; dan (7) Tantangan untuk orang tua.

## **METODELOGI PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan paradigma konstruktivis. Pengambilan data dalam penelitian ini melalui wawancara mendalam. Peneliti melakukan tahap persiapan penelitian dengan menghubungi subjek untuk menanyakan kesediaan subjek untuk melakukan wawancara. Tiga orang ibu bekerja yang memiliki anak generasi alpha menyatakan bersedia untuk diwawancarai. Setelah subjek setuju kemudian peneliti menyusun daftar pertanyaan. Kemudian, dalam tahap pelaksanaan penelitian, peneliti meminta izin kepada subjek bahwa wawancara tersebut direkam. Peneliti melakukan *probing* pada jawaban-jawaban subjek yang dianggap belum maksimal. Setelah pelaksanaan wawancara, peneliti menganalisis data yang diperoleh dan menyusunnya

menjadi laporan penelitian *pilot study* yang bersifat naratif. Deskripsi subjek digambarkan melalui tabel di bawah ini.

Tabel 1: Data Narasumber

Nama (Inisial)	Usia	Lama bekerja	Jumlah anak
Narasumber 1	33 tahun	sejak 2011	2 (7th & 3th)
Narasumber 2	32 tahun	sejak 2012	2 (5th & 2th)
Narasumber 3	33 tahun	sejak 2012	1 (5th & dalam kandungan)

(Sumber: Peneliti, 2022)

## HASIL DAN DISKUSI

### Pembentukan Pola Attachment Parenting pada Ibu Bekerja dan anak Generasi Alfa Ditinjau Melalui Perangkat Attachment Parenting.

#### 1. *Birth Bonding* (Kelekatan saat lahir)

Proses pembentukan pola attachment parenting pada ibu bekerja dimulai saat ibu melahirkan bayi. Menurut William dalam Surahman (2021), orang tua dan anak memulai jalinan kelekatan sesaat setelah dilahirkan dan akan membantu menjaga hubungan tersebut agar dapat kekal. Terdapat beberapa perilaku yang bisa dilakukan ibu sesaat setelah melahirkan bayinya guna untuk membangun attachment. antara lain

##### a. Mendekap bayi hingga menyentuh kulit

Berdasarkan dari hasil temuan penelitian, proses ini tidak dilewati oleh semua ibu setelah melahirkan. Ada faktor perbedaan penerapan standar operasional pada masing-masing tempat dimana ibu melahirkan. Ada yang segera menaruh bayi agar bisa didekap oleh ibu, ada pula yang hanya mendekatkan bayi pada ibu tanpa tersentuh.

##### b. Memperhatikan kondisi kewaspadaan dalam diam bayi

Proses ini juga tidak bisa dirasakan oleh semua ibu. Selain dari standar operasional tempat ibu melahirkan, kondisi bayi saat lahir pun bisa menjadi alasan untuk menempatkan bayi di ruang berbeda dengan ibu. Sehingga ibu tidak bisa memperhatikan kondisi bayinya secara langsung segera setelah melahirkan.

##### c. Menyentuh bayi

Masing-masing Narasumber memiliki pengalaman berbeda terkait rentang waktu mereka bisa menyentuh bayi secara langsung. Hal ini terjadi karena setelah lahir, dilakukan observasi oleh perawat sehingga ibu harus menunggu bahkan lebih lama persetujuan untuk bisa menyentuh bayi.

##### d. Menyusui bayi pada jam pertama setelah melahirkan

Semua Narasumber tidak memiliki kesempatan untuk melakukan inisiasi menyusui dini pada bayi pada jam pertama kelahirannya. Waktu tercepat bayi diberikan kepada ibu adalah empat jam. Sehingga proses menyusui pertama kali baru bisa dilakukan setelah itu.

## 2. *Breastfeeding* (Menyusui)

Setelah proses menyusui pertama kali setelah melahirkan, proses menyusui berlanjut hingga dua tahun pertama dengan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama, menurut WHO. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa proses dan lama ibu dalam menyusui berbeda-beda, tergantung dari kondisi ibu dan bayi. Dua Narasumber yang ada mengakui berhasil melakukan proses menyusui anak pertamanya hingga dua tahun. Akan tetapi, Narasumber lain mengaku belum bisa melakukan proses menyusui pada anak pertamanya.

Pengalaman berbeda dirasakan untuk anak kedua. Narasumber 1 yang berhasil menyusui anak pertama secara penuh, bahkan saat sudah mulai bekerja, ternyata tidak dapat melakukan hal yang sama pada anak kedua karena masalah kesehatan. Seperti yang diketahui bahwa menyusui adalah perangkat kelekatan yang merupakan bagian dari unsur biologis ibu dan bayi. Menyusui juga merupakan contoh utama dari saling berbagi hati dalam mempraktikkan attachment parenting, karena ibu dan bayi memperoleh manfaat dan menyusui (Williams et al., 2009)

Manfaat menyusui antara lain: 1) Narasumber 1 buat Attachment Parenting lebih mudah; 2) Membantu ibu menjadi pakar bagi bayinya; 3) Membantu ibu mengembangkan empati; 4) Membentuk bayi dan ibu yang lebih sehat (Williams et al., 2009).

Ketika ibu berhasil menyusui bayi secara penuh, maka kelekatan dan penerimaan manfaat dari menyusui akan terbentuk lebih kuat dibandingkan dengan proses menyusui yang hanya sebentar. Hal ini terlihat dari Narasumber 1 yang merasakan perbedaan kedekatan antara anak pertama dan kedua karena perbedaan durasi menyusui mereka. Narasumber 1 merasa lebih dekat dengan anak yang bisa selama dua tahun disusui dibanding dengan anak yang hanya kurang dari dua bulan disusui menggunakan ASI.

Hal ini juga terlihat pada Narasumber 2 yang merasa lebih dekat dengan anak yang berhasil disusui selama dua tahun dibandingkan dengan anak yang hanya disusui juga kurang dari dua bulan. Untuk Narasumber 3 hal ini tidak bisa diperiksa karena anak kedua saat ini belum lahir dan masih berada dalam kandungan.

Masalah kesehatan juga cukup terlihat bahwa anak yang disusui selama dua tahun oleh ibunya memiliki kecenderungan jarang mengalami masalah kesehatan jika dibandingkan dengan anak yang hanya disusui sebentar atau tidak penuh.

## 3. *Baby Wearing* (Menggendong Bayi)

Menggendong bayi juga merupakan perang attachment parenting yang cukup penting. Terdapat beberapa manfaat dengan menggendong bayi, antara lain: 1) Dapat menenangkan bayi; 2) Dapat mengajarkan bayi bagaimana cara bergembira; 3) Dapat mengajarkan bayi tentang dunia; 4) Memudahkan menyusui; 5) Membuat hidup di rumah jadi lebih mudah.

Jika ibu sering menggendong anak maka manfaat tersebut dapat dirasakan apalagi pada saat masa perkembangan anaknya. Meskipun terdapat variasi persepsi anak terhadap digendong. Anak dari Narasumber 1 yang sering digendong oleh pengasuh tanpa alasan menangis atau apapun, tumbuh menjadi anak yang sampai usia tujuh tahun masih ingin

digendong. Sehingga sedikit membuktikan tentang mitos untuk jangan sering-sering menggendong bayi. Sementara pada Narasumber 2 dan 3 dimana hanya menggendong saat bayi menangis atau proses lainnya, membuat anak mereka lebih bisa dilepas untuk bermain secara mandiri di usia yang agak besar.

Proses menggendong juga cukup penting untuk membangun hubungan yang dekat dengan ibu atau pengasuh. Karena pada usia tertentu anak akan memilih dengan siapa dia hanya mau digendong dan dengan siapa dia tidak ingin digendong. Dalam menggendong pada zaman modern seperti sekarang juga sudah dipermudah dengan adanya alat bantu seperti kain atau gendongan dengan model tertentu yang penggunaannya disesuaikan dengan kebutuhan pihak yang menggendong.

Bagi ibu bekerja, menggendong mungkin bisa lebih jarang atau sama saja dengan pengasuh. Tergantung dari berapa lama waktu ibu bekerja dan meninggalkan bayi. Paling tidak, ibu harus tetap menjaga intensitas menggendong bayi agar bayi tumbuh menjadi anak yang merasa aman. Dengan begitu, kekuatan hubungan ibu dengan anak akan tetap terjaga dengan baik hingga usia anak bertambah.

#### 4. *Bed Sharing* (Tidur bersama)

Tidur bersama sering dilakukan sejak bayi baru dilahirkan hingga waktu tertentu sesuai dengan kesepakatan orang tuanya. Meskipun ada kultur tertentu yang memisahkan tempat tidur bayi sejak baru dilahirkan. Akan tetapi, karena bayi masih sering terbangun pada malam hari dikarenakan belum bisa membedakan waktu siang atau malam, maka tidur bersama sangat memudahkan orang tua untuk menjaga bayi saat terbangun.

Attachment Parenting dimalam hari lebih dari sekedar tentang dimana bayi ibu tidur. Ia merupakan suatu sikap terhadap kebutuhan bayi dimalam hari, suatu penerimaan akan kenyataan bahwa bayi adalah manusia kecil dengan kebutuhan besar dua puluh empat jam sehari, tujuh hari seminggu. Bayi ibu percaya bahwa ibu adalah orang tuanya akan selalu ada dimalam hari, sebagaimana disiang hari. Ibu akan menyesuaikan kebiasaan dimalam hari agar selaras dengan kebutuhan bayi. Strategi pengasuhan malam hari mungkin harus berubah, tergantung pada tahap perkembangan bayi dan kebutuhan-kebutuhan ibu sebagai orang dewasa (Williams et al., 2009).

. Berdasarkan dari hasil penelitian yang didapat, para Narasumber memiliki kesamaan dalam menerapkan tidur bersama ini. Sejalan dengan pemenuhan kebutuhan bayi di malam hari dan kebiasaan-kebiasaan bayi, tidur bersama membuat para Narasumber menjadi lebih mudah untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Meskipun terdapat perbedaan pada kebiasaan anak, akan tetapi mereka sepakat bahwa tidur bersama anak baik untuk dilakukan. Meski begitu, inisiasi untuk memisahkan tidur antara anak dan orang tua juga perlu dilakukan pada usia-usia tertentu. Tergantung pada kesepakatan dan keyakinan orang tua.

#### 5. *Balance and Boundaries* (Keseimbangan dan Batasan)

Inti dari Attachment Parenting adalah memenuhi kebutuhan-kebutuhan anak. Dengan segala cara yang telah dipaparkan pada saat yang bersamaan, keseimbangan dan

batasan-batasan, konsep-konsep yang selaras dengan memenuhi kebutuhan-kebutuhan ini, juga merupakan hal yang penting. Mengasuh bayi dengan AP dapat membuat banyak tuntutan bagi orang tua, baik fisik maupun emosional. Ketika tuntutan-tuntutan ini tinggi dan kemampuan anda untuk memenuhinya rendah, anda dapat kehilangan keseimbangan, menjadi goyah, terlalu letih, dan cemas (Williams et al., 2009).

Penetapan batasan adalah elemen alamiah dari Attachment Parenting, karena juga ditunjukkan pada kebutuhan dasar yang dimiliki oleh anak. Mengetahui seperti apa batasan-batasan tersebut. Para orang tua AP berusaha keras menerapkan keseimbangan dan batasan-batasan, baik bagi anak maupun bagi orang tua sendiri. Jika seorang ibu merasa tidak harmonis dengan bayinya, dia perlu mengatur hidupnya agar lebih fokus pada bayinya. Ketika seorang ibu kewalahan dengan kebutuhan-kebutuhan bayinya, dia harus dapat menemukan cara untuk merawat dirinya sendiri sehingga dapat merawat bayinya. Ketika AP tidak seimbang, ia bukan lagi Attachment Parenting yang sesungguhnya. Para ibu sangat letih, para ayah tidak peduli, dan para bayi tidak mendapatkan orangtua bahagia yang mereka butuhkan, atau batasan-batasan yang mereka butuhkan.

Bagaimana cara mengetahui apakah pengasuhan ibu tidak seimbang atau seimbang dengan cara berikut ini. Karena definisi "tidak seimbang" akan bervariasi dari satu keluarga ke keluarga lainnya. Terdapat beberapa petunjuk dapat mengindikasikan apakah cara ibu memenuhi kebutuhan bayi merupakan cara yang sehat.

Rasa letih yang teramat sangat adalah sebuah kondisi kelelahan emosional. Seorang ibu merasa sangat letih saat berada dalam kondisi tidak seimbang dalam waktu yang terlalu lama. Dengan begitu banyak energi yang terkuras dari dirinya, ibu mencapai diaman titik dia merasa tidak lagi memiliki apapun untuk diberikan. Namun, bayi tetap membutuhkannya, dan dia harus memenuhi keinginan itu. Ibupun menjadi tidak bahagia, marah, dan lelah. Dia menyangsikan kemampuannya untuk merawat bayinya dan menyalahkan dirinya sendiri karena tidak menikmati pengasuhan.

Untuk menanggulangi masalah tersebut, masing-masing ibu pasti memiliki cara mereka sendiri. Seperti meluangkan waktu untuk sendiri, bisa dengan berbelanja atau sekedar jalan-jalan atau bahkan pergi ke salon. Atau bisa juga dengan menghabiskan waktu untuk menikmati hiburan seperti televisi atau mendengarkan musik. Dalam kasus terparah, ibu juga ada yang perlu mengkonsumsi obat agar dapat mengatasi masalah kesehatan yang timbul baik secara bersamaan dengan ketidak seimbangan tersebut atau memang merupakan dampak yang timbul.

Keterlibatan ayah juga penting untuk meminimalisir ketidak seimbangan yang terjadi. Kepekaan seorang ayah terhadap kondisi istri sangat diperlukan untuk segera memberi bantuan jika diperlukan. Kalau ini tidak dilakukan, maka kondisi ibu akan semakin parah sehingga dapat menimbulkan hal yang tidak diinginkan oleh semua.

Ibu juga perlu untuk melupakan perfeksionisme tertentu yang ingin diwujudkan baik oleh anak maupun diri sendiri sebagai orang tua. Hal ini karena pada dasarnya sulit untuk diwujudkan. Informasi yang diberikan Narasumber merujuk pada sulitnya mewujudkan perfeksionisme itu. Sehingga, jika ibu ingin menjalankan tugas dengan lebih rileks dan



tanpa tekanan, maka ibu harus melupakan perfeksionisme tersebut. Karena anak dengan sendirinya akan berusaha untuk menjadi anak yang terbaik bagi orang tuanya.

Terkait dengan batasan, ibu juga harus secara konsisten menerapkannya agar anak tumbuh menjadi diri yang juga konsisten. Batasan yang paling perlu diberikan saat ini pada anak adalah penggunaan perangkat gawai atau gadget. Meskipun terdapat indikasi adanya keterikatan anak dengan gadget, hal ini harus bisa ditanggulangi oleh ibu dan dengan bantuan ayah. Karena, sebagai ibu yang bekerja dan tidak bisa memberikan waktu penuh pada anak, batasan-batasan tersebut perlu untuk disampaikan pada pihak lain. Terlebih lagi sebagai pengasuh.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan dari uraian hasil dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa proses pembentukan pola attachment parenting pada ibu bekerja sangat bervariasi antara satu dengan yang lain. Pola yang telah dilihat melalui (1) Proses melahirkan menunjukkan bahwa ibu memiliki ruang yang cukup untuk membentuk kelekatan dengan bayi meski sentuhan pertama ibu dengan bayi terjadi atas izin perawat atau tenaga medis yang membantu melahirkan. (2) Menyusui. Ibu bekerja memiliki keterbatasan waktu untuk menyusui anak, terlebih di siang hari karena harus bekerja. Tetapi untuk pemberian ASI bisa terus dilakukan dengan metode ASI perah dan proses menyusui langsung di malam hari. Bagi ibu yang tidak bisa memberikan ASI, maka bisa dibantu dengan memberikan susu formula. (3) Menggendong. Ibu bekerja juga memiliki waktu terbatas untuk menggendong bayinya sebagai cara untuk mendekatkan diri dengan anak. Akan tetapi hal ini bisa dimaksimalkan dengan menggendong anak pada waktu lain. Sehingga ibu tidak kehilangan momen kedekatan dengan anak. (4) Tidur Bersama. Tidur bersama dengan anak menjadi cara optimal bagi ibu bekerja untuk tetap bisa terhubung secara maksimal dengan anak di malam hari. Meski begitu, ibu harus siap dengan pola tidur yang bisa terganggu. (5) Penetapan keseimbangan dan Batasan. Hal ini menunjukkan bahwa ibu bekerja memiliki kecenderungan untuk mengalami ketidak seimbangan yang dapat memicu kelelahan secara fisik maupun psikis. Ibu harus bisa mencari cara yang sesuai untuk mengurangi rasa lelah ini disamping meminta bantuan pihak lain, terutama suami. Batasan pada anak juga perlu diberikan baik pada anak langsung maupun pada pengasuh mengingat anak mereka merupakan anak generasi alfa yang sangat akrab dengan penggunaan gadget. Sehingga diharapkan akan memunculkan konsistensi sehingga batasan tersebut menjadi kuat.

Berdasarkan kesimpulan di atas, saran yang dapat diberikan oleh peneliti bagi subjek yaitu agar bisa memaksimalkan potensi diri dalam menjalankan peran sebagai seorang ibu maupun sebagai pekerja. Perlu memberikan perhatian khusus pada diri sendiri agar tugas dan tanggung jawab dapat diselesaikan dengan baik. Sementara bagi peneliti lain yang ingin meneliti masalah yang serupa dengan penelitian ini, yaitu bisa melihat sudut pandang yang lebih luas atau menggunakan metode lain seperti eksperimen untuk bisa mengukur secara pasti kelekatan yang terbangun antara ibu pekerja dengan anak mereka.

## REFERENSI

- Adibah, P. (2008). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Fear of Success Pada Wanita Bekerja Dewasa Muda. *Jurnal Psikologi*, 5(1).
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation*. Basic Books.
- BPS. (2019). *Profil Perempuan Indonesia 2019*. Kemenpppa.
- Cassidy, J., & Berlin, L. J. (1994). The Insecure/Ambivalent Pattern of Attachment: Theory and Research. *Child Development*, 65(4), 971. <https://doi.org/10.2307/1131298>
- Fitriani, R., & Arifah, P. (2022). WORKING WOMEN'S MARITAL ADJUSTMENT IN TERMS OF COMMUNICATION SKILLS. *Journal of Digital Media Communication*, 1(2), 98–107. <https://doi.org/10.35760/dimedcom.2022.v1i2.7151>
- Handayani, M. N. (2007). *Ibu Bekerja dan Dampak terhadap Perkembangan Anak*. Www.Erlangga.Co.Id. Penerbit Erlangga: <https://www.erlangga.co.id/umum/228-example-pages-and-menu-links.html>
- Hanum, C. F. (2015). Dampak Ibu Bekerja Terhadap Perkembangan Sosial-Emosional Pada Lingkungan Belajar Kanak-Kanak Umur 5 Tahun di Banda Aceh, Indonesia. *Jurnal Buah Hati*.
- Kartono, K. (2003). *Patologi Sosial 2. Kenakalan Remaja*. PT Raja Grafindo Persada.
- Ratuliu, M. (2018). *Digital Parentthink*. Noura.
- Rini F, J. (2002). *Stres Kerja*. <https://Epsikologi.Com>.
- Santosa, E. (2015). *Raising Children in Digital Era*. PT.Gramedia.
- Santrock, J. W. (2002). *Live Span Development* (A. Chusairi & J. Damanik, Eds.). Erlangga.
- Smith, E., Murphy, J., & Coats, S. (1999). Attachment to Group: Theory and Measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(1).
- Surahman, B. (2021). *Korelasi Pola Asuh Attachment Parenting terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini*. CV Zigie Utama.
- Williams, L. R., Degnan, K. A., Perez-Edgar, K. E., Henderson, H. A., Rubin, K. H., Pine, D. S., Steinberg, L., & Fox, N. A. (2009). Impact of Behavioral Inhibition and Parenting Style on Internalizing and Externalizing Problems from Early Childhood through Adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 37(8), 1063–1075. <https://doi.org/10.1007/s10802-009-9331-3>
- Yessy. (2003). Hubungan Pola Attachment Dengan Kemampuan Menjalini Relasi Pertemanan Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 1–12.