

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas dimulai sejak masa kanak-kanak, khususnya pada usia 4–5 tahun yang dikenal sebagai masa golden age, yaitu periode ketika perkembangan otak dan kemampuan adaptif berlangsung sangat pesat. Pada fase ini, anak mulai mengembangkan kemandirian fisik sebagai bagian dari kemampuan self-help, meliputi makan, berpakaian, kebersihan diri, dan toileting secara mandiri. Kemandirian fisik menjadi indikator penting kesiapan anak dalam menghadapi tuntutan sosial dan pendidikan selanjutnya. Namun, berbagai laporan internasional menunjukkan masih banyak anak usia prasekolah yang belum mencapai kemandirian sesuai tahap perkembangan akibat kurangnya stimulasi dan pola pengasuhan yang tidak tepat (Papalia & Martorell, 2021; Santrock, 2021; UNESCO, 2022).

Skala permasalahan Permasalahan perkembangan anak dan tantangan pengasuhan perlu dipahami secara berjenjang untuk melihat signifikansi penelitian dalam konteks yang lebih luas. Secara global, World Health Organization melaporkan bahwa sekitar 5–25% anak prasekolah mengalami keterlambatan perkembangan, termasuk pada aspek kemandirian. Di Indonesia, kondisi ini masih menjadi tantangan, ditunjukkan oleh data Badan Pusat Statistik tahun 2024 yang mencatat capaian kemandirian dan sosialisasi anak usia dini baru mencapai 54,03%. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa

sebagian besar anak usia 4–5 tahun masih bergantung pada bantuan orang dewasa dalam aktivitas fisik sehari-hari akibat rendahnya kualitas pengasuhan dan kurangnya pembiasaan mandiri di rumah. Pada tingkat regional, Provinsi Jawa Timur, termasuk Kabupaten Jombang, menghadapi tantangan serupa yang dipengaruhi faktor sosial ekonomi dan budaya, seperti pernikahan dini dan rendahnya literasi pengasuhan. Meskipun terjadi penurunan angka stunting, peningkatan kesehatan fisik tersebut belum sepenuhnya diikuti oleh perkembangan kemandirian dan mental anak, yang menegaskan pentingnya peran pola asuh dan interaksi orang tua dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal (WHO, 2022; BPS, 2024; Setiawati & Yulianingsih, 2020; BPS Kabupaten Jombang, 2024; Sufaidah et al., 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di TK An-Noer Kabupaten Jombang pada bulan Desember, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar anak usia 4–5 tahun telah menunjukkan kemandirian secara fisik dalam beberapa aktivitas sehari-hari. Anak-anak pada umumnya sudah mampu memakai sepatu sendiri dan makan secara mandiri tanpa bantuan orang dewasa. Namun demikian, masih ditemukan beberapa anak yang memerlukan bantuan saat melakukan aktivitas toileting, seperti membuka atau mengenakan kembali pakaian setelah buang air. Dari sisi keterlibatan orang tua, mayoritas orang tua tidak menunggu anaknya di sekolah dan telah memberikan tanggung jawab pengasuhan selama jam sekolah sepenuhnya kepada pihak sekolah. Kondisi ini menunjukkan adanya kepercayaan orang tua terhadap kemampuan anak dan peran guru dalam mendukung perkembangan anak. jumlah anak usia 4–5 tahun

di TK An-Noer sebanyak 30 anak, dengan kemandirian fisik yang bervariasi, sehingga kondisi ini menjadi dasar penting untuk menelaah lebih lanjut hubungan antara *mindfulness parenting* dengan kemandirian fisik anak.

Kronologi munculnya masalah ketidakkemandirian anak usia dini di Kabupaten Jombang dapat ditelusuri dari pergeseran paradigma pengasuhan yang terjadi selama dua dekade terakhir. Secara historis, pola asuh di masyarakat Jombang yang kental dengan budaya agraris dan santri cenderung memberikan kebebasan fisik yang luas bagi anak untuk bereksplorasi di lingkungan luar. Namun, seiring dengan urbanisasi dan penetrasi teknologi, orang tua mulai mengadopsi pola asuh yang lebih restriktif dan protektif. Pergeseran ini memicu lahirnya fenomena *helicopter parenting*, di mana orang tua terus-menerus "terbang" di atas anak untuk mengawasi setiap gerak-gerik mereka dan segera turun tangan saat anak menghadapi kesulitan sekecil apa pun. Pola asuh ini biasanya dimotivasi oleh rasa kasih sayang yang berlebihan dan ketakutan akan kegagalan anak, namun secara mekanistik, tindakan ini justru melumpuhkan kemampuan adaptif anak (Swasdita, 2024).

Sebagai solusi atas permasalahan, salah satu pendekatan pengasuhan yang dinilai efektif dalam mendukung perkembangan kemandirian fisik anak adalah *mindfulness parenting*, yaitu pola asuh yang menekankan kesadaran penuh orang tua dalam berinteraksi dengan anak, pengelolaan emosi yang baik, serta penerimaan tanpa menghakimi. Melalui pendekatan ini, orang tua tidak terburu-buru mengambil alih tugas anak, melainkan memberikan kesempatan dan dukungan agar anak mampu menyelesaikan aktivitas fisiknya secara

mandiri sesuai tahap perkembangan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness parenting* berhubungan dengan peningkatan regulasi diri dan kemampuan adaptif anak, termasuk kemandirian fisik. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan *mindfulness parenting* dengan kemandirian fisik anak usia 4–5 tahun penting dilakukan sebagai dasar ilmiah dalam penguatan pola asuh dan upaya optimalisasi perkembangan anak usia dini (Duncan et al., 2015; Gouveia et al., 2019; Handayani et al., 2024).

Urgensi penelitian ini semakin dipertegas dengan tantangan besar Indonesia menuju tahun 2045, kemandirian anak usia dini dipandang sebagai aset strategis nasional. Tanpa adanya kemandirian fisik yang kokoh sejak usia 4–6 tahun, generasi masa depan akan kesulitan dalam membangun kompetensi sosial dan kognitif yang lebih tinggi (Febriani et al., 2021). Di Kabupaten Jombang, di mana tantangan sosial seperti pernikahan dini dan Anak Tidak Sekolah (ATS) masih membayangi, peningkatan literasi pengasuhan berbasis *mindfulness* menjadi kebutuhan mendesak yang tidak dapat ditunda lagi. Beberapa penelitian internasional juga menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness parenting* dapat meningkatkan kemampuan *self-regulation* dan kemampuan *personal care* anak. Berdasarkan fenomena, data empiris, teori perkembangan, dan temuan penelitian sebelumnya, maka penting dilakukan penelitian berjudul “Hubungan *Mindfulness Parenting* dengan Kemandirian Anak Secara Fisik Usia 4–5 Tahun di TK An-Noer.” Penelitian ini diharapkan menjadi dasar ilmiah untuk meningkatkan kualitas pola pengasuhan orang tua,

serta mengoptimalkan program sekolah dalam membentuk anak yang lebih mandiri secara fisik.

1.2 Rumusan Masalah

“Apakah terdapat hubungan antara *mindfulness parenting* dengan kemandirian fisik anak usia 4–5 tahun di TK An–Noer?”

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness parenting* dengan kemandirian anak secara fisik usia 4–5 tahun di TK An – Noer.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mendeskripsikan *mindfulness parenting* pada orang tua anak usia 4–5 tahun di TK An – Noer.
2. Mendeskripsikan kemandirian anak secara fisik usia 4–5 tahun di TK An – Noer.
3. Menganalisis hubungan antara *mindfulness parenting* dengan kemandirian anak secara fisik usia 4–5 tahun di TK An – Noer.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta memperkaya ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi

perkembangan anak dan ilmu kebidanan/kesehatan anak, khususnya mengenai hubungan *mindfulness parenting* dengan kemandirian anak secara fisik.

2. Memberikan kontribusi sebagai bahan referensi dan dasar bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai pola asuh *mindful* dan dampaknya terhadap perkembangan anak usia dini.

1.4.2 Manfaat Praktisi

1. Bagi Orang Tua

Memberikan pengalaman mengenai pentingnya *mindfulness parenting* dalam mendukung kemandirian fisik anak sehingga orang tua dapat lebih sadar, sabar, dan konsisten dalam pengasuhan sehari-hari.

2. Bagi Pendidik/TK

Menjadi masukan bagi guru dalam memberikan stimulasi kemandirian fisik anak melalui kerja sama dengan orang tua, serta menyarankan untuk bekerja sama dengan puskesmas setempat untuk melakukan pemeriksaan kemandirian fisik secara berkala.

3. Bagi Peneliti

Menjadi pengalaman ilmiah yang bermanfaat dan dapat dijadikan bekal dalam pengembangan penelitian selanjutnya terkait pengasuhan anak dan pendidikan anak usia dini.

4. Bagi Lembaga Kesehatan/Pendidikan

Menjadi bahan pertimbangan dalam menyusun program penyuluhan atau pelatihan bagi orang tua untuk meningkatkan kualitas pola asuh berbasis *mindfulness*.