

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Perkembangan sosial-emosional anak usia 3–5 tahun pada fase golden age atau anak dikatakan masih labil, sehingga rentan muncul perilaku bermasalah seperti tantrum, agresivitas, dan impulsivitas. Prevalensinya cukup tinggi, dengan 20–30% anak mengalami tantrum berulang (AAP, 2023), 30–50% anak prasekolah mengalami masalah emosional dan perilaku secara global (WHO, 2024), serta 38,2% di Indonesia (Rescorla et al., 2020). Di Jawa Timur, 31% anak usia 3–5 tahun menunjukkan perilaku impulsif, dan di Kota Kediri terdapat 3.049 dari 16.986 balita berisiko masalah perkembangan berdasarkan SDIDTK wilayah Puskesmas Sukorame (Dinkes Kota Kediri, 2024). Dari lima kelurahan di wilayah tersebut, Kelurahan Bandar Lor memiliki prevalensi tertinggi, dengan 56,9% anak usia 3–5 tahun mengalami masalah perkembangan sosial-emosional. Hasil skrining menggunakan Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) menunjukkan bahwa di Indonesia 30–40% anak berada pada kategori borderline hingga abnormal, terutama pada aspek masalah perilaku dan hiperaktivitas/impulsivitas (Goodman, 1997; 2001). Masalah ini berkaitan erat dengan pengasuhan, di mana rendahnya self-control ibu meningkatkan kesulitan pengelolaan perilaku anak hingga 2,5 kali, serta meningkatkan kejadian tantrum dan agresivitas (Anandiva & Hendrawan, 2024). Penyebab utama meningkatnya perilaku menentang anak usia dini adalah rendahnya kemampuan self-control ibu dalam mengelola stres pengasuhan (Oktaviona, N. Y. 2023). Ketidakstabilan emosional yang tidak terkontrol pada ibu membuat respons pengasuhan menjadi lebih reaktif dan tidak stabil (Rinaldi, M. R., & Putra, D. P. 2023). Kurangnya kemampuan orang tua untuk hadir secara penuh pada momen pengasuhan juga membuat anak kurang mendapatkan respons positif dan tepat waktu (Ananta, Y. D.

2025). Selain itu, pola komunikasi ibu dan anak yang tidak sensitif memperburuk regulasi emosi anak sehingga memicu peningkatan perilaku negatif (Rahma, et.al. 2024).

Perilaku yang tidak tertangani sejak dini dapat berdampak pada gangguan regulasi emosi dan kemampuan sosial anak di usia prasekolah (Sari & Hapsari, 2024). Anak dengan Perkembangan perilaku yang buruk berisiko lebih tinggi mengalami kesulitan akademik dan adaptasi sosial saat memasuki PAUD/TK (Firmansyah, 2025). Dalam jangka panjang, masalah perilaku yang tidak diselesaikan membuat anak lebih rentan terhadap konflik interaksi, rendahnya kepatuhan, dan perilaku agresif (Martono & Pratiwi, 2025).

Berbagai intervensi farmakologis dapat diberikan pada ibu dengan gangguan emosi yang tidak terkontrol, Kementerian Kesehatan mengatur tata laksana obat untuk melalui Keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK.02.02/MENKES/73/2015 tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran (PNPK). Pada pedoman tersebut dijelaskan bahwa terapi farmakologis yang dapat digunakan mencakup antidepresan (misalnya SSRI seperti fluoxetine, sertraline), ansiolitik (misalnya benzodiazepine dalam penggunaan terbatas), serta antipsikotik jika disertai agitasi atau gangguan persepsi. namun pendekatan ini memiliki risiko ketergantungan dan tidak selalu sesuai untuk permasalahan pengasuhan sehari-hari (Hasanah & Putra, 2025). Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis menjadi pilihan utama dalam meningkatkan kualitas pengasuhan dan stabilitas emosi ibu (Putri & Anggraeni, 2024). Pelatihan keterampilan pengasuhan, teknik regulasi emosi, dan konseling keluarga terbukti menurunkan stres pengasuhan (Nugroho & Rini, 2025). Pendekatan non-farmakologis dinilai lebih aman, mudah diterapkan, serta dapat diintegrasikan dalam rutinitas ibu dan anak (Sukmawati, 2024).

Mindfulness parenting merupakan pendekatan non-farmakologis yang berfokus pada kesadaran penuh, pengaturan diri, dan responsivitas ibu dalam proses pengasuhan (Putra & Kurniasari, 2025). Pendekatan ini dinilai penting karena mayoritas permasalahan emosional

pada ibu seperti mudah marah, stres pengasuhan, dan reaktivitas emosi tidak selalu membutuhkan terapi farmakologis, mengingat penggunaan obat memiliki risiko ketergantungan serta hanya direkomendasikan bila terdapat diagnosis gangguan jiwa yang jelas.

Oleh sebab itu, intervensi non-farmakologis menjadi pilihan utama dalam konteks pengasuhan sehari-hari karena lebih aman, tidak menimbulkan efek samping, serta dapat diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan keluarga. Penelitian menunjukkan bahwa mindfulness parenting mampu meningkatkan kontrol diri ibu, menurunkan reaktivitas emosional, dan membantu ibu merespons perilaku menantang anak dengan lebih adaptif (Rohimah, 2024). Dengan demikian, mindfulness parenting bukan hanya relevan, tetapi juga sangat diperlukan sebagai intervensi yang efektif, aman, dan sesuai kebutuhan pengasuhan modern.

Berdasarkan telaah literatur, penelitian terdahulu masih berfokus pada kelompok anak usia sekolah dan anak prasekolah dengan rentang usia yang luas, sehingga belum secara spesifik meneliti anak usia 3-5 Tahun (Kusuma & Widodo, 2025). Selain itu, sejumlah penelitian sebelumnya belum mengkaji hubungan simultan antara mindfulness parenting, self-control ibu, dan perilaku anak secara terpadu (Samodra & Helmi, 2024). Penelitian Zhu et al. (2025) juga lebih menitikberatkan peran mindfulness parenting dalam meminimalkan dampak household chaos sebagai faktor penting. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dalam fokus usia 3-5 Tahun, integrasi variabel secara komprehensif, dan pendekatan pengembangan intervensi berbasis mindfulness parenting.

Kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya yang meneliti pengaruh mindfulness parenting terhadap self-control ibu secara bersamaan pada anak usia 3-5 Tahun, kelompok usia yang sangat kritis dalam perkembangan perilaku (Adiningrum & Wahyuni, 2025).

Penelitian ini juga memberikan intervensi mindfulness parenting yang disesuaikan dengan konteks pengasuhan ibu di PAUD wilayah Kota Kediri (Sopian & Laksmi, 2024). Selain itu, penelitian ini mengatasi keterbatasan studi sebelumnya dengan mengintegrasikan pengukuran perilaku anak melalui observasi langsung dan instrumen valid terbaru (Febriyanti & Ardiansyah, 2025). Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan memberikan model pengasuhan berbasis mindfulness yang lebih aplikatif dan relevan untuk ibu dengan anak usia toddler (Rahardian, 2024).

Berdasarkan hasil skrining SDIDTK, Posyandu wilayah Kelurahan Bandar Lor dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki jumlah anak usia 3–5 tahun yang representatif serta persentase masalah perkembangan sosial-emosional yang tinggi. Karakteristik masalah perilaku yang ditemukan sesuai dengan indikator Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ), sehingga memungkinkan pengkajian faktor pengasuhan ibu terhadap perkembangan perilaku anak (Goodman, 2001; Kemenkes RI, 2022).

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu: Bagaimanakah pengaruh Mindfulness Parenting terhadap Self-Control Ibu dan Perkembangan Perilaku Anak Usia 3-5 Tahun?.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan Umum dari penelitian adalah untuk menganalisis pengaruh Mindfulness Parenting terhadap Self-Control Ibu dan Perkembangan Perilaku Anak Usia 3-5 Tahun.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat self-control orang tua pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum pemberian mindfulness parenting.

2. Mengidentifikasi tingkat self-control orang tua pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah pemberian mindfulness parenting.
3. Mengidentifikasi pertumbuhan anak usia 3–5 tahun pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum intervensi.
4. Mengidentifikasi pertumbuhan anak usia 3–5 tahun pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah intervensi.
5. Menganalisis perbedaan self-control antara kelompok yang diberikan mindfulness parenting dan kelompok kontrol setelah intervensi.
6. Menganalisis perbedaan pertumbuhan anak usia 3–5 tahun antara kelompok yang diberikan mindfulness parenting dan kelompok kontrol setelah intervensi.

1.4. Manfaat

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan terkait pengaruh Mindfulness Parenting terhadap Self-Control ibu dan Perkembangan Perilaku Anak Usia 3-5 Tahun.

1.4.2. Manfaat Praktis

1.4.2.1. Bagi Peneliti

Manfaat bagi peneliti, hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian lebih lanjut mengenai teknik mindfulness parenting, khususnya dalam konteks pengaruh Mindfulness Parenting terhadap Self-Control Ibu dan Perkembangan Perilaku Anak Usia dini.

1.4.2.2. Bagi Institusi Pendidikan

Manfaat bagi institusi pendidikan, diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan ajar yang berguna dalam mata kuliah terkait terutama dalam topik teknik mindfulness parenting, self control, dan Perkembangan Perilaku Anak.

1.4.2.3. Bagi Institusi Kesehatan

Bagi institusi kesehatan, diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan pertimbangan penyediaan mindfulness parenting sebagai tambahan terapi non farmakologis tanpa resiko untuk meningkatkan kecakapan pengasuhan dan regulasi diri.

1.4.2.4. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat, penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi dalam menganalisa seberapa pengaruh teknik mindfulness parenting terhadap Self-Control Ibu dan Perkembangan Perilaku Anak Usia 3-5 Tahun.