

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Kesadaran Diri(*Mindfulness*)

2.1.1 Definisi Kesadaran Diri (*Mindfulness*)

Davis, Tchiki (2021) pada artikelnya di Psychologytoday.com mengatakan bahwa mindfulness berasal dari ajaran Buddha dan Hindu yang merupakan perjalanan menuju pencerahan dan konsep dari “sati” yang terdiri dari perhatian kesadaran dan kehadiran - dianggap sebagai langkah awal menuju pencerahan. Mindfulness secara sederhana mengacu pada keadaan berkonsentrasi penuh pada kejadian yang terjadi pada saat ini dan menyadari pengalaman seseorang saat ini tanpa reaksi atau penghakiman (Baer et al., 2021).

Shapiro menyatakan bahwa mindfulness adalah kesadaran yang muncul dari kesengajaan akan sebuah kehadiran dalam jalan yang terbuka dan arif terhadap apapun yang muncul di masa saat ini. Berkesadaran diri atau disebut juga mindfulness adalah tahapan dari kesadaran yang dicapai dengan perhatian secara sadar pada seorang individu pada pengalaman dari masa ke masa (Lyddy & Good, 2017; Soliemanifar et al., 2022).

Mindowl.org menjelaskan bahwa mindfulness adalah menjadi sepenuhnya terpusat pada masa saat ini, sadar akan indera (yang digunakan) dan dalam keadaan berkesadaran atau konsentrasi. Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan dari tokoh dan berbagai sumber di atas terkait dengan definisi mindfulness pada critical thinking, peneliti mengambil kesimpulan bahwa definisi dari mindfulness adalah tahapan dari kesadaran yang dicapai dengan perhatian secara sadar pada seorang individu pada pengalaman dari masa ke masa.

2.1.2 Dimensi Kesadaran Diri

Dimensi mindfulness diambil dari Buku teori dari Baer et.al (2019) yang mengukur lima dimensi yakni:

1. Observasi (*observe*):Dimensi observasi adalah kecenderungan untuk mengamati pengalaman internal dan eksternal.
2. Mendeskripsikan (*Describe*):Yang dimaksud dengan describe pada dimensi ini adalah kemampuan mendeskripsikan pengalaman internal dengan kata-kata.
3. Bertindak dengan berkesadaran (*Act with Awareness*):Individu dapat bertindak dengan kesadaran pada kejadian masa kini, merupakan penjelasan dari dimensi act with awareness.
4. Tidak menghakimi (*Non judge*):individu yang *non judge* adalah individu yang mengambil sikap tidak menghakimi pengalaman internal (pengalaman internal) seseorang.
5. Ketidak Reaksi (*Non Reactivity*):*Non reactivity* yang dimaksud pada dimensi ini adalah membiarkan pikiran dan perasaan seseorang berjalan tanpa memusatkan perhatian atau menguraikannya.

2.1.3 Pengukuran Kesadaran Diri

Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS)

Merupakan alat ukur 15 item yang di skor terbalik dengan 7 poin skala (1=hampir selalu; 6=hampir tidak pernah) yang merupakan instrumen *self report* dengan faktor tunggal yang mengukur perhatian dan kesadaran di beberapa domain pengalaman dalam kehidupan sehari-hari , contoh : kognitif, emosional, fisik dan umum. seperti “saya kesulitan untuk fokus pada apa yang terjadi saat ini” dan “saya terburu-buru bertindak tanpa benar-benar memperhatikannya”. Responden mengukur seberapa sering mereka mengalami pengalaman bertindak otomatis, sibuk, dan tidak memperhatikan kejadian yang terjadi saat ini. MAAS memiliki struktur faktor unidimensional yang menghilangkan komponen sikap yakni penerimaan. Karena

menurut (Brown dan Ryan 2003) dalam Vago komponen tersebut tidak memberikan dampak signifikan.

2.2 Mindfulness Parenting

2.2.1 Etiologi dan Pengertian Mindful Parenting

Secara Etiologi Mindfulness adalah bentuk meditasi yang didasarkan pada tradisi Buddhis. Selama dua dekade terakhir, intervensi berbasis mindfulness telah digunakan untuk berhasil menangani berbagai masalah kesehatan mental. Menerapkan mindfulness dalam pengasuhan anak ("mindful parenting") adalah salah satu penerapan mindfulness yang lebih baru dalam konteks kesehatan mental. Mindful parenting telah didefinisikan oleh buku Kabat-Zinn (1997 edisi tahun 2020) sebagai: "memperhatikan anak dan pola asuh orang tua dengan cara tertentu: secara sengaja, di sini dan saat ini, dan tanpa menghakimi". Pengasuhan yang penuh perhatian adalah suatu metode pelatihan fokus yang melibatkan perhatian orang tua terhadap anak dan cara pengasuhan yang dilakukan secara sadar di momen saat ini tanpa penilaian (Kabat-Zinn, 2020).

Pengasuhan yang penuh perhatian mencerminkan pendekatan orang tua dan anak yang mengintegrasikan prinsip-prinsip dasar dari teori perhatian dalam konteks hubungan antara orang tua dan anak. Ini berarti mengasuh dengan tujuan untuk hadir sepenuhnya dalam interaksi sehari-hari, menjadikan proses pengasuhan lebih tenang, serta meningkatkan kemampuan dalam mengatur emosi sehingga perilaku pengasuhan menjadi lebih konsisten dan responsif, yang pada gilirannya menciptakan hubungan orang tua dan anak yang lebih harmonis (Duncan et al., 2019).

Pengasuhan yang penuh perhatian adalah suatu pola di mana orang tua berlatih untuk mengamati anak-anak mereka tanpa memberikan penilaian, meningkatkan

kesadaran terhadap keadaan saat ini bersama anak-anak, serta mengurangi reaksi otomatis yang negatif terhadap mereka (Bögels et al., 2020).

Pengasuhan yang penuh perhatian yang ditandai dengan fokus total dan berfokus pada saat ini dapat menghasilkan pendengaran dan observasi yang lebih mendalam dari orang tua, dan pada gilirannya, orang tua dapat mencapai pemahaman yang lebih baik mengenai kebutuhan otonomi saat ini selama masa remaja, yang pada akhirnya mendukung pengasuhan yang lebih efisien dan menciptakan hubungan yang lebih erat antara orang tua dan anak (Lippold et al., 2021).

Mindful parenting merupakan suatu pendekatan orang tua dalam mendidik anak dengan mengarahkan perhatian pada pemikiran, perasaan, dan tindakan mereka, serta memberi perhatian pada anak dengan cara yang disengaja, fokus pada momen saat ini, dan tanpa menghakimi untuk meningkatkan kualitas pengasuhan dan hubungan antara orang tua dan anak, serta memperkuat ketahanan dan fungsi psikologis baik anak-anak maupun orang tua (Cowling & van Gordon, 2022).

2.2.2 Dimensi Mindful Parenting

Duncan et al. (2021) mengelompokkan aspek mindful parenting menjadi lima dimensi, antara lain:

1. Mendengarkan dengan penuh perhatian dan berbicara dengan empati, di mana orang tua dapat secara sadar mendengarkan dengan baik, seperti dengan menatap wajah anak sehingga anak merasakan keberadaan orang tua.
2. Pemahaman dan penerimaan tanpa penghakiman, yang berarti orang tua dengan sadar mampu melihat anak sebagaimana adanya, tanpa menilai atau menghakimi anak.
3. Pengelolaan emosi atau kesabaran, yaitu perilaku orang tua yang secara sadar berusaha mengajak anak untuk bersama-sama mengatur emosi saat berinteraksi.

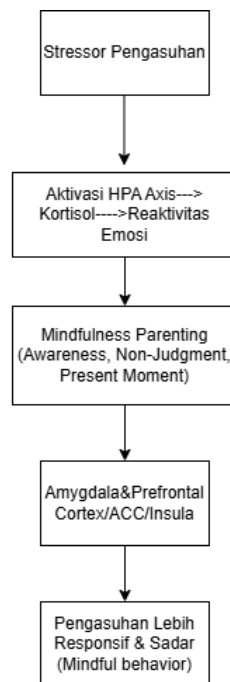
4. Pola pengaturan diri yang bijaksana, di mana orang tua secara sadar mengajak anak untuk mengelola emosi saat berinteraksi dengan sikap sportif dan toleransi, serta tidak memunculkan emosi negatif saat menghadapi tantrum.
5. Kasih sayang atau welas asih, yang bisa diartikan sebagai bentuk kemanusiaan, seperti menunjukkan kelemahan hati kepada anak.

Pada Buku yang ditulis McCaffrey (2015) mengenai pembagi dimensi mindful parenting menjadi dua kategori, yaitu:

1. Efikasi Diri Orang Tua, yang mencerminkan keyakinan orang tua tentang kemampuan diri serta kesadaran dan *non-reaktivitas* dalam peran pengasuhan.
2. Berada di Momen Bersama Anak, yang berhubungan dengan fokus pada anak saat ini, menyoroti pemahaman empatik dan penerimaan terhadap anak.

Dalam penelitian ini yaitu Mendengarkan dengan penuh perhatian dan berbicara dengan empati, pemahaman dan penerimaan untuk tidak menghakimi, pengaturan emosi atau sabar, pola pengaturan diri yang bijaksana, serta kasih sayang atau welas asih.

2.2.3 Patofisiologi Mindful Parenting



Gambar 2. 1 Sumber: Duncan's (2009a access 2022) theoretical model of mindful parenting's effects.

Proses membesarkan anak seringkali memicu stres bagi orang tua, seperti ketika anak mengalami tantrum, ibu merasa lelah secara fisik, tekanan dari pekerjaan, atau perselisihan dalam keluarga. Dalam situasi seperti ini, tubuh ibu secara alami mengaktifkan sistem HPA Axis, yang terdiri dari hipotalamus, kelenjar pituitari, dan kelenjar adrenal. Aktivasi ini menyebabkan peningkatan produksi kortisol, hormon yang terkait dengan stres, yang pada akhirnya memperbesar respons emosional, membuat ibu lebih rentan marah, bertindak tanpa pikir, dan kesulitan menahan diri. (Sumber: Buku ditulis Sapolsky, Behave, 2017; Kabat-Zinn, Full Catastrophe Living, 2020). Ketika ibu mulai menerapkan Mindfulness Parenting, yang melibatkan kesadaran total dalam proses pengasuhan—termasuk memperhatikan dengan penuh,

menghindari penilaian, dan sepenuhnya hadir di saat ini tingkat stres tersebut mulai berkurang. Mindfulness berfungsi dengan mengarahkan fokus pada pernapasan, sensasi tubuh, dan perasaan tanpa respons otomatis. (Sumber: Jon Kabat-Zinn, *Mindfulness-Based Stress Reduction*; Bögels & Restifo, *Mindful Parenting*, 2020).

Secara neurologis, latihan mindfulness telah terbukti mampu mengurangi aktivitas amigdala, bagian otak yang bertugas sebagai "sistem alarm" untuk mengatur reaksi kemarahan, ketakutan, dan impulsivitas. Selain itu, mindfulness memperkuat fungsi area otak yang mengontrol emosi, seperti korteks prefrontal, korteks singulat anterior, dan insula, yang berperan dalam membuat keputusan, merasakan empati, serta kesadaran diri. (Sumber: Siegel, *The Mindful Brain*, 2007; Hölzel et al., 2021 *Mindfulness Practice Leads to Structural Brain Changes*). Dengan berkurangnya aktivitas amigdala dan meningkatnya fungsi korteks prefrontal, ibu mendapatkan kontrol diri dan pengaturan emosi yang lebih kuat. Hal ini membuat ibu lebih sabar, mampu menahan respons negatif, mengamati emosi sebelum bertindak, dan lebih tanggap terhadap kebutuhan anak. (Sumber: Bögels et al., *Mindful Parenting in Mental Health Care*, 2020). Akhirnya, perubahan biologis saraf dan psikologis ini menghasilkan gaya pengasuhan yang lebih responsif, penuh kehangatan, dan sadar. Ibu dapat mendengarkan anak tanpa prasangka, menenangkan diri saat menghadapi situasi sulit (Sumber: Duncan, Coatsworth & Greenberg, *A Model of Mindful Parenting*, 2009).

2.2.4 Teknik *Mindfulness Parenting*

Menurut pendekatan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), mindfulness diajarkan melalui beberapa teknik latihan terstruktur yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri, regulasi emosi, dan kemampuan individu dalam

merespons stres secara adaptif. Teknik-teknik mindfulness utama dalam MBSR meliputi:

1. Meditasi *Mindfulness* (Kesadaran Napas dan Tubuh)



Sumber: (Buku Mindfulness Parenting oleh Kabat-Zinn, 2003)

Meditasi mindfulness merupakan praktik memusatkan perhatian secara sengaja pada pengalaman saat ini, seperti napas, sensasi tubuh, pikiran, dan emosi, dengan sikap menerima tanpa menghakimi (Kabat-Zinn, 1994). Praktik ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) serta kemampuan individu dalam mengenali respons emosional dan kognitif yang muncul secara otomatis (Kabat-Zinn, 2003).

Latihan kesadaran napas dilakukan dengan mengarahkan perhatian pada proses inhalasi dan ekshalasi secara alami, sehingga membantu individu menenangkan sistem saraf dan meningkatkan regulasi emosi (Baer, 2003). Kesadaran terhadap tubuh juga memungkinkan individu mengenali tanda-tanda awal stres dan ketegangan sebelum berkembang menjadi reaksi emosional yang tidak terkontrol (Kabat-Zinn, 1990).

2. Body Scan



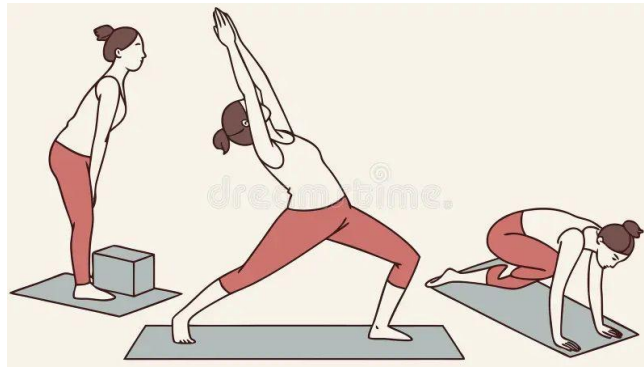
(Sumber: Grossman et al., 2004)

Body scan adalah teknik mindfulness yang dilakukan dengan mengarahkan perhatian secara sistematis ke seluruh bagian tubuh, mulai dari kepala hingga kaki, untuk menyadari sensasi fisik yang muncul tanpa berusaha mengubahnya (Kabat-Zinn, 1990). Teknik ini bertujuan meningkatkan kesadaran hubungan antara tubuh dan emosi, karena stres dan emosi negatif sering kali diekspresikan melalui ketegangan fisik (Grossman et al., 2004).

Melalui body scan, individu belajar mengenali ketegangan tubuh sebagai sinyal awal stres, sehingga dapat melakukan regulasi emosi secara lebih adaptif (Baer, 2003). Latihan ini juga terbukti efektif dalam menurunkan respons stres fisiologis dan meningkatkan kemampuan relaksasi (Kabat-Zinn, 2003).

Dalam pengasuhan anak, body scan membantu ibu menyadari kondisi tubuhnya sebelum merespons perilaku anak, sehingga dapat mencegah munculnya reaksi marah atau agresif yang tidak disadari (Duncan et al., 2009).

3. Gentle Yoga/ Mindful Movement



(Sumber: Salmon et al., 2009)

Gentle yoga atau *mindful movement* merupakan latihan gerakan tubuh ringan yang dilakukan secara perlahan dan penuh kesadaran dengan mengintegrasikan napas, postur, dan perhatian mental (Kabat-Zinn, 1990). Berbeda dengan olahraga pada umumnya, *mindful movement* menekankan kesadaran terhadap sensasi tubuh dibandingkan pencapaian fisik (Salmon et al., 2009). Latihan ini bertujuan meningkatkan regulasi emosi melalui keseimbangan antara tubuh dan pikiran, serta membantu individu merespons stres secara lebih adaptif (Kabat-Zinn, 2003). *Mindful movement* juga membantu meningkatkan fleksibilitas psikologis dan menurunkan ketegangan emosional (Baer, 2003). Dalam konteks ibu yang memiliki anak usia dini, gentle yoga berkontribusi dalam meningkatkan ketenangan, kesabaran, dan kesiapan emosional dalam menghadapi perilaku anak yang menantang (Duncan et al., 2009).

4. Teknik Menghadapi Stres Sehari-Hari

Teknik menghadapi stres sehari-hari dalam pendekatan MBSR berfokus pada kemampuan individu untuk mengenali stres sebagai pengalaman yang dapat diamati, bukan sesuatu yang harus dihindari atau dilawan (Kabat-Zinn, 1990). Pendekatan ini menekankan penerimaan (*acceptance*) dan kesadaran terhadap pikiran serta emosi yang muncul saat menghadapi stres (Kabat-Zinn, 1994).

Dengan mindfulness, individu belajar mengubah pola reaksi otomatis terhadap stres menjadi respons yang lebih adaptif dan sadar (Grossman et al., 2004). Hal ini berdampak pada penurunan stres psikologis dan peningkatan regulasi emosi (Baer, 2003). Dalam pengasuhan, teknik ini membantu ibu mengelola *parenting stress*, sehingga mampu menghadapi tantrum dan perilaku agresif anak dengan lebih tenang dan konsisten (Duncan et al., 2009).

a. Bernapas Secara Sadar (Mindful Breathing):

Saat merasa stres atau kewalahan (misalnya, saat anak tantrum), berhenti sejenak. Fokus pada napas Anda selama beberapa menit. Tarik napas dalam-dalam melalui hidung dan hembuskan perlahan. Teknik ini menenangkan sistem saraf dan menciptakan jarak antara pemicu stres dan reaksi Anda.

b. Mendengarkan Secara Aktif (Mindful Listening):

Ketika anak berbicara, singkirkan gadget atau pekerjaan Anda, dan berikan perhatian penuh. Dengarkan kata-kata mereka, nada suara, dan emosi yang mendasarinya tanpa menyela atau merencanakan respons Anda berikutnya. Ini meningkatkan komunikasi dan mengurangi frustrasi.

c. Mengasuh dengan Panca Indra:

Libatkan panca indra Anda selama aktivitas rutin bersama anak. Saat makan bersama, perhatikan rasa, tekstur, dan aroma makanan. Saat berjalan-jalan, perhatikan suara, bau, dan pemandangan di sekitar Anda. Ini membantu Anda dan anak tetap fokus pada momen kini. Respons yang Disengaja (Intentional Responding) alih-alih Bereaksi (Reacting): Saat anak melakukan kesalahan atau berperilaku menantang, hindari reaksi langsung yang didorong emosi (misalnya, berteriak).

d. Ambil jeda singkat:

Akui emosi Anda ("Saya merasa marah sekarang"), lalu pilih respons yang tenang, suportif, dan efektif. Ini mengajarkan anak regulasi emosi yang baik.

e. Luangkan Waktu untuk Diri Sendiri (Self-Care):

Mindfulness juga berarti merawat diri sendiri. Luangkan waktu sejenak setiap hari untuk meditasi, olahraga ringan, atau hobi untuk mengelola stres pribadi Anda. Orang tua yang seimbang secara emosional lebih mampu menerapkan mindful parenting secara efektif.

5. Latihan Kesadaran dalam Aktivitas Harian

Latihan kesadaran dalam aktivitas harian merupakan penerapan mindfulness secara berkelanjutan dalam kegiatan sehari-hari, seperti mengasuh anak, berbicara, makan, dan melakukan aktivitas rumah tangga (Kabat-Zinn, 1994). Praktik ini bertujuan membangun mindfulness sebagai sifat atau kebiasaan (*trait mindfulness*) (Baer, 2003).

Dengan menghadirkan kesadaran penuh dalam aktivitas harian, individu menjadi lebih mampu mengenali emosi, pikiran, dan respons tubuh secara real time (Kabat-Zinn, 2003). Dalam konteks pengasuhan, praktik ini menjadi dasar dari *mindfulness parenting*, yaitu pengasuhan yang dilakukan dengan penuh perhatian, empati, dan regulasi emosi (Duncan et al., 2009).

Latihan ini terbukti meningkatkan kualitas interaksi ibu–anak serta menurunkan perilaku pengasuhan yang reaktif dan keras (Duncan et al., 2009).

a. Saat Makan Bersama

Waktu makan adalah kesempatan sempurna untuk latihan kesadaran.

Fokus pada Sensorik: Arahkan perhatian anak (dan Anda sendiri) pada indra perasa, penciuman, dan penglihatan. Tanyakan, "Bagaimana tekstur makanan ini?", "Apa aromanya?", atau "Warna apa yang kamu lihat?".

Makan Perlahan: Dorong semua anggota keluarga untuk makan lebih lambat. Ini membantu mengenali sinyal kenyang dari tubuh dan menghargai makanan.

Hindari gangguan seperti TV atau gadget selama makan.

b. Saat Melakukan Pekerjaan Rumah Tangga

Pekerjaan seperti melipat pakaian, menyapu, atau mencuci piring bisa menjadi latihan kesadaran.

Perhatikan Gerakan Tubuh: Fokus pada gerakan fisik, sensasi air hangat, atau tekstur kain di tangan. Ubah tugas rutin menjadi meditasi bergerak.

Kerjakan Bersama: Libatkan anak-anak dan jadikan ini waktu untuk interaksi yang tenang, bukan sekadar menyelesaikan tugas secepatnya.

c. Saat Mandi atau Bersiap Tidur

Transisi ini adalah waktu yang tepat untuk menenangkan sistem saraf.

Perhatikan Air: Saat mandi, fokuskan perhatian pada sensasi air yang mengalir di kulit atau aroma sabun.

Pijat Kesadaran: Sebelum tidur, berikan pijatan lembut pada anak (atau sebaliknya). Ini bukan hanya menenangkan, tetapi juga membangun kesadaran akan sentuhan dan kedekatan fisik yang positif.

d. Saat Berjalan atau Berada di Luar Ruangan

Setiap kali Anda berjalan, baik di taman atau dari mobil ke rumah, gunakan kesempatan ini.

Jalan Sadar (Walking Meditation): Fokus pada sensasi telapak kaki menyentuh tanah, ayunan lengan, dan napas.

Melihat Sekeliling: Ajak anak untuk mengamati lingkungan dengan rasa ingin tahu, seperti mencari jenis awan tertentu atau mendengarkan suara burung.

e. Saat Menghadapi Momen Sulit atau Konflik

Ini adalah aplikasi mindfulness parenting yang paling krusial.

Jeda Sejenak (The Pause): Ajari diri sendiri untuk berhenti sejenak sebelum bereaksi terhadap perilaku anak yang menantang. Ambil napas dalam-dalam.

Validasi Emosi: Akui emosi anak tanpa menghakimi ("Sepertinya kamu marah sekali karena..." daripada "Jangan menangis!"). Ini mengajarkan anak untuk mengenali dan mengelola perasaan mereka sendiri dengan sadar.

2.2.5 Sesi *Mindfulness Parenting*

Menurut buku Susan bogels yang berjudul *Mindful Parenting A guide for mental health practitioners*(2013) menjelaskan ada berbagai sesi dalam mindfulness parenting, diantaranya:

Sesi 1: Pengasuhan Otomatis

Tema utama sesi pertama adalah menjadi sadar akan pengasuhan secara otomatis, selama interaksi sehari-hari dengan anak-anak dan dibawah tekanan. Kita mengeksplorasi reaksi orang tua terhadap situasi stress pengasuhan yang umum dan menghubungkannya dengan reaksi stress “lawan-lari-beku”. Dengan car aini, kita memberikan alas an untuk salah satu tujuan utama kursus ini: belajar untuk berhenti sejenak sebelum bereaksi, terutama Ketika berada dibawah tekanan. untuk memberi waktu untuk merespons secara sengaja. Kami mengajak orang tua untuk mengalami apa yang terjadi Ketika kita mengasuh anak dengan lebih sengaja dan penuh kesadaran.

Sesi 2: Pengasuhan dengan Pikiran Pemula.

Para orang tua berbagi pengalaman mereka dalam mengamati anak mereka dengan pikiran terbuka dan sering kali menemukan kualitas positif yang sebelumnya mereka abaikan karena terlalu fokus pada kesulitan anak mereka. Sebaliknya, beberapa orang tua menemukan betapa sulitnya memandang anak mereka dengan pikiran terbuka, karena mereka menyadari penilaian dan prasangka mereka terhadap anak mereka. Kita membahas bagaimana kita bisa menjadi bias dalam melihat hal negatif pada anak kita, terutama ketika anak kita telah didiagnosis atau ketika kita memberi mereka label, dan bagaimana kita cenderung memandang anak kita dalam konteks diagnosis atau label tersebut. Tema kedua adalah sikap kebaikan yang kami ajak para orang tua untuk wujudkan dalam pengalaman mereka sebagai orang tua, terutama ketika mereka sedang berjuang atau stres. Kita mengeksplorasi bagaimana kita sering kali kesulitan bersikap baik kepada diri sendiri, sedangkan kita secara alami merasakan kebaikan dan simpati terhadap orang tua lain yang sedang berjuang.

Sesi 3: Menghubungkan Kembali dengan Tubuh Kita sebagai Orang Tua.

Tema utama sesi ini adalah menyadari sensasi tubuh kita ketika kita mengasuh anak, mengalami sensasi menyenangkan, atau mengalami stres dalam mengasuh anak. Kita mengeksplorasi bagaimana kita sering mengabaikan sinyal tubuh dan batasan fisik kita sendiri, terutama saat mengasuh anak. Kembali ke tubuh, berulang kali, dan merawat tubuh, adalah keterampilan mendasar yang kita praktikkan

Sesi 4: Merespons, Bukan Bereaksi, terhadap Stres Pengasuhan Anak.

Langkah pertama dalam merespons stres pengasuhan anak adalah menyadari stres tersebut, di dalam tubuh, dan menerimanya daripada menolaknya. Kita akan mengeksplorasi berbagai reaksi otomatis yang terjadi ketika respons stres "lawan-lari-beku" kita terpicu. Kita juga akan mengeksplorasi bagaimana pikiran kita dapat memperburuk reaksi stres kita. Kesadaran penuh dan ruang bernapas dapat membantu

kita untuk keluar dari reaksi otomatis kita saat stres, untuk berhenti sejenak dan merespons dengan lebih sengaja.

Sesi 5: Pola dan Skema Pengasuhan.

Bagaimana pengalaman masa kecil kita memengaruhi cara kita mengasuh anak-anak kita sendiri? Orang tua menyelidiki pola pengasuhan reaktif pada anak mereka dan apakah pola tersebut serupa dengan pola dalam hubungan mereka dengan orang tua mereka sendiri. Orang tua belajar mengenali mode anak yang marah atau rentan serta keadaan orang tua yang menghukum dan menuntut yang mungkin muncul selama pengasuhan

Sesi 6: Konflik dan Pengasuhan.

Dalam sesi ini, kita mengeksplorasi konflik antara orang tua dan anak, yang kita ubah sudut pandangnya menjadi peluang untuk pertumbuhan dan kedekatan dengan anak kita. Kesadaran penuh (mindfulness) dapat membantu kita menciptakan lebih banyak ruang, sehingga kita dapat mempertimbangkan baik perspektif kita sendiri maupun perspektif anak kita. Orang tua sebelumnya telah mempraktikkan welas asih terhadap keadaan emosional mereka sendiri; sekarang kita meminta orang tua untuk memperluas kesadaran mereka untuk mencakup rasa welas asih terhadap pengalaman emosional anak mereka. Kita mengajak orang tua untuk berlatih menerima pengalaman emosional mereka dan pengalaman emosional anak mereka secara bersamaan. Kita berlatih kembali kepada anak kita setelah konflik yang sulit dari tempat yang baru ini, untuk memperbaiki hubungan secara emosional.

Sesi 7 : Cinta dan Batasan.

Sesi ini memiliki dua tema utama. Pertama, kita memperluas praktik welas asih kita dengan memperkenalkan praktik welas asih formal, sebagai cara untuk mengembangkan kapasitas bawaan kita untuk kebaikan dan cinta. Pesan utamanya

adalah bahwa kita semua memiliki kapasitas untuk cinta dan kebaikan dan bahwa apa pun kesulitan yang telah kita hadapi, kita memiliki apa yang dibutuhkan untuk mencintai dan merawat anak-anak kita. Kita dapat mengembangkan ini lebih jauh dengan praktik meditasi welas asih yang disengaja. Kedua, kita mengeksplorasi penetapan batasan sebagai bentuk "welas asih tanpa ampun," karena dengan menetapkan batasan, kita sebenarnya menunjukkan cinta kepada anak kita. Kita telah berlatih untuk menyadari batasan kita sendiri saat kita merasakannya di tubuh kita. Sekarang kita menerapkan ini pada penetapan batasan: menjadi sadar ketika batasan dan limit pribadi kita telah dilanggar oleh anak kita dan merespons dari kesadaran ini. Menetapkan batasan dipandang sebagai cara untuk menjaga diri kita sendiri sambil memberikan struktur yang dibutuhkan anak kita. Kita juga mengeksplorasi hambatan dalam menetapkan batasan, misalnya, yang terkait dengan pengalaman kita sendiri dengan batasan di masa kecil kita atau kesulitan khusus yang dialami anak kita.

Sesi 8: Jalan Penuh Kesadaran dalam Pengasuhan Anak.

Kita merenungkan bagaimana pengalaman ini telah kita lalui, apa yang telah kita investasikan, apa yang telah kita pelajari, dan apa saja yang telah berubah. Para orang tua telah berjuang untuk menemukan waktu untuk berlatih, telah menghadapi frustrasi dan kurangnya kemajuan, dan telah bergumul dengan emosi yang sulit. Beberapa juga mengalami momen pencerahan dan membuat perubahan dalam hidup mereka atau perspektif mereka tentang kehidupan dan anak-anak mereka. Anak-anak juga telah terpengaruh oleh proses ini. Untuk memfasilitasi refleksi ini, kami mengundang para orang tua untuk membawa sebuah benda, gambar, puisi, lagu, atau narasi singkat yang melambangkan perjalanan pribadi mereka sendiri dan untuk membagikannya kepada kelompok.

2.2.6 Waktu Terbaik Melakukan *Mindfulness Parenting*

Mindfulness parenting pada hakikatnya merupakan praktik pengasuhan yang dapat diterapkan pada berbagai waktu, karena esensi mindfulness terletak pada kemampuan orang tua untuk hadir secara penuh pada setiap momen interaksi dengan anak. Meskipun demikian, keberhasilan penerapan mindfulness parenting sangat dipengaruhi oleh stabilitas emosi dan kesiapan psikologis dalam menjalankan peran pengasuhan sehari-hari (Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 2020).

Sejumlah Penelitian menunjukkan bahwa waktu pagi setelah bangun tidur serta malam hari menjelang tidur sering kali menjadi periode yang lebih kondusif untuk melatih mindfulness parenting. Umumnya waktu tersebut berada dalam situasi yang lebih tenang dengan tingkat gangguan yang minimal, sehingga proses memusatkan perhatian, mengenali keadaan emosi, dan mengamati pikiran secara non-judgmental dapat dilakukan dengan lebih optimal. Keadaan ini berkontribusi terhadap meningkatnya kesadaran diri dalam menghadapi perilaku anak (Bögels et al., 2021).

Selain dipraktikkan pada waktu tertentu, mindfulness parenting memiliki peran yang sangat penting dalam momen interaksi langsung antara orang tua dan anak, khususnya ketika muncul situasi pengasuhan yang menantang. Kondisi seperti tantrum, penolakan, atau perilaku sulit diatur sering memicu respons emosional spontan dari orang tua. Melalui mindfulness parenting, orang tua dilatih untuk menghentikan reaksi sejenak, mengamati emosi yang muncul, dan merespons anak dengan cara yang lebih reflektif dan penuh empati (Moreira & Canavarro, 2020).

Penerapan mindfulness parenting juga dapat diperkuat melalui latihan yang bersifat formal dan terstruktur, seperti meditasi pernapasan, latihan kesadaran diri, maupun refleksi perhatian penuh yang dilakukan selama 20 menit. Praktik ini terbukti

membantu meningkatkan kapasitas regulasi emosi dan kontrol diri orang tua, sehingga keterampilan mindfulness dapat diterapkan secara lebih stabil dalam konteks pengasuhan sehari-hari (Burgdorf et al., 2022).

2.2.7 Pengukuran *Mindful Parenting*

Interpersonal *Mindfulness Parenting* (IM-P)

Menurut APA (*American Psychological Association*) Alat ukur ini dikembangkan oleh Duncan pada tahun 2007 dan digunakan dalam penelitian tesisnya, lalu diperbarui oleh Bruin dan rekan-rekannya pada tahun 2016 dengan Versi Skala Belanda.

Dalam penelitian ini, peneliti memanfaatkan alat ukur Interpersonal Mindfulness Parenting (IM-P) yang dikembangkan oleh Duncan pada tahun 2007 dan selanjutnya dimodifikasi oleh de Bruin dan kolega pada tahun 2016 untuk disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Alat ukur ini berlandaskan pada lima aspek, yaitu (1) perhatian saat mendengarkan dan berbicara dengan empati, (2) pemahaman dan penerimaan tanpa penilaian; (3) pengaturan emosi atau kesabaran; (4) pola pengaturan diri yang bijaksana; serta (5) kasih sayang atau welas asih. Alat terdiri dari 31 item, menggunakan skala likert 4 jawaban, yaitu 1 = Tidak Pernah (TP), 2 = Jarang (J), 3 = Kadang (K), 4 = Sering (S). Berlaku sebaliknya untuk item yang unfavorable, yaitu 1 = Sering (S), 2 = Kadang (K), 3 = Jarang (J), 4 = Tidak Pernah (TP). menggunakan skala likert (tidak pernah – selalu)

2.3 *Self-Control*

2.3.1 Konsep *Self-Control*

Kontrol diri merupakan salah satu kemampuan pribadi yang penting dimiliki oleh setiap orang. Kualitas positif, perilaku yang mendukung, serta harmonisasi dengan orang-orang di sekitar dipengaruhi oleh sejauh mana seseorang mampu mengatur diri

sendiri. Perkembangan kontrol diri yang baik dalam diri seseorang akan membantu mereka untuk menahan perilaku yang tidak sesuai dengan norma sosial. Menurut Tangney dan rekan-rekannya (2017, hlm. 271), "Inti dari konsep kontrol diri kami adalah kemampuan untuk mengatasi atau mengubah respons batin seseorang, serta menghentikan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri untuk tidak bertindak atasnya. " Pada dasarnya, konsep pengendalian diri berfokus pada kemampuan untuk mengabaikan atau mengubah reaksi internal, serta mengendalikan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari tindakan yang menyimpang.

Perilaku seseorang dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Betapapun kuatnya stimulus dan penguat dari luar, perilaku individu masih dapat diubah melalui pengendalian diri (Skinner dalam Alwisol, 2022). Ini berarti bahwa meskipun faktor eksternal mempengaruhi, melalui kontrol diri, individu dapat menentukan perilaku apa yang akan ditunjukkan.

(Sriyanti, 2021) yang menyatakan bahwa perilaku menghancurkan diri berasal dari rendahnya kontrol diri. Kontrol diri sangat penting agar seseorang tidak terjatuh dalam pelanggaran norma yang ada di keluarga, sekolah, dan masyarakat. Santrock (1998 edisi 2020) mencatat beberapa perilaku yang melanggar norma yang memerlukan kontrol diri yang kuat, termasuk dua kategori pelanggaran, yaitu pelanggaran ringan (status-offenses) dan pelanggaran berat (index-offenses). Pelanggaran norma secara rinci mencakup:

- a. tindakan yang tidak diterima oleh komunitas karena tidak sesuai dengan nilai-nilai serta norma-norma yang berlaku, seperti berbicara dengan kasar kepada orang tua dan pendidik.
- b. pelanggaran kecil meliputi; pergi tanpa izin dari rumah dan tidak masuk sekolah.

- c. pelanggaran besar mencakup tindakan kejahatan seperti perampokan, ancaman dengan senjata, pembunuhan, serta penggunaan narkoba. (Buku ditulis Santrock, 1998 edisi 2018)

Pelanggaran terhadap norma sudah lazim ditemukan terutama di kalangan remaja. Oleh karena itu, pengendalian diri perlu diperkuat agar individu dapat menunjukkan perilaku yang positif dalam kehidupannya.

2.3.2 Definisi atau Etiologi *Self-Control*

Berikut adalah penjelasan mengenai pengertian kontrol diri menurut beberapa pakar. Berk (1995, edisi 2020 hlm. 53) menjelaskan bahwa kontrol diri adalah kapasitas seseorang dalam menahan atau mencegah dorongan agar tidak muncul sebagai perilaku yang bertentangan dengan norma-norma moral. Goldfried dan Merbaum (Muharsih, 2018, hlm. 16) mendeskripsikan kontrol diri sebagai kemampuan untuk mengorganisir, membimbing, mengatur, dan mengarahkan tindakan yang dapat mengantarkan individu menuju hasil yang baik.

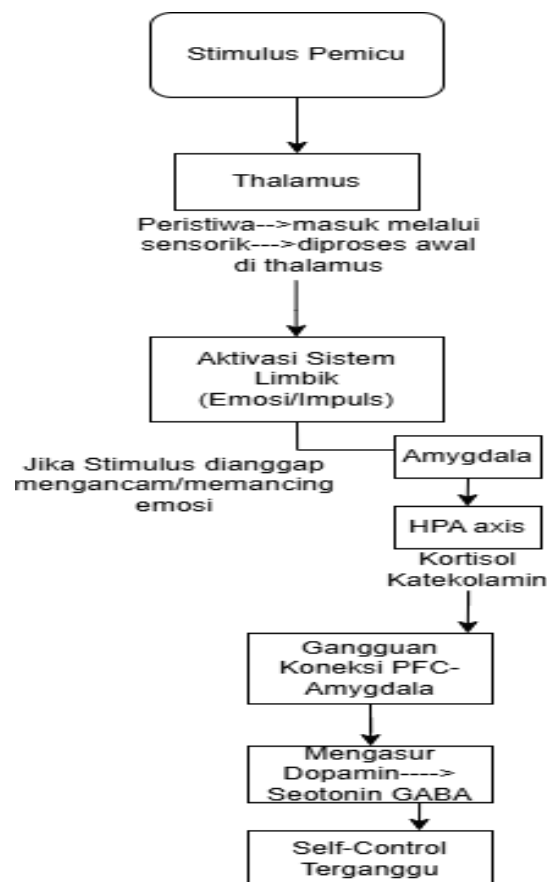
Menurut Logue (1995 edisi terbaru 2024 , halaman 7) "pengendalian diri adalah pemilihan hasil yang lebih besar dan tertunda. " Logue melihat pengendalian diri sebagai sebuah keputusan yang diambil untuk mendapatkan manfaat yang lebih signifikan dengan menunda kepuasan sementara. Seringkali, individu mengalami kesulitan saat harus menolak kenikmatan yang datang, walaupun hal tersebut bisa berakibat negatif di masa depan.

Chaplin menggambarkan pengendalian diri sebagai kemampuan untuk mengarahkan perilaku pribadi, serta kemampuan untuk menahan atau menghentikan dorongan-dorongan maupun tindakan yang bersifat impulsif (Terjemahan Kartini Kartono, 2022). Pengendalian diri berfungsi untuk mencegah seseorang bertindak impulsif sehingga tidak melanggar norma-norma perilaku. Dengan pengendalian diri,

seseorang dapat menunjukkan perilaku yang sejalan dengan harapan dari lingkungannya.

Melihat penjelasan dari berbagai ahli, dapat disimpulkan bahwa pengendalian diri adalah kemampuan individu yang berharga untuk mencegah, mengatur, dan mengelola dorongan yang ada dalam diri, agar tidak melanggar prinsip moral yang berlaku demi mencapai hasil yang lebih baik

2.3.3 Patofisiologi Self Control



Gambar 2. 2 Sumber: *Sec. Personality and Social Psychology*

(12

November 2021)

Proses pengendalian diri bermula ketika seseorang menangkap rangsangan dari lingkungan sekitar. Rangsangan tersebut masuk melalui sistem sensorik dan awalnya

diproses oleh talamus, yang berfungsi meneruskan data ke dua jalur pokok: jalur rasional dan jalur emosional.

Dari talamus, data dikirim secara simultan ke amigdala dan korteks prefrontal. Jika rangsangan dianggap sebagai ancaman, pemicu ketegangan, atau memunculkan emosi intens, amigdala langsung bereaksi. Aktivasi amigdala ini memicu respons emosional cepat dan mendorong tubuh ke mode impulsif. Pada titik ini, amigdala menggerakkan sumbu HPA(*Hypothalamic Pituitary Adrenal axis*), yang menghasilkan pelepasan hormon stres seperti kortisol serta katekolamin (adrenalin dan noradrenalin). Hormon-hormon ini meningkatkan kewaspadaan, tetapi juga bisa menghalangi kemampuan berpikir jernih. Sebaliknya, korteks prefrontal khususnya bagian DLPFC(*Dorsolateral Prefrontal Cortex*), vmPFC(*Ventromedial Prefrontal Cortex*), dan OFC(*Orbitofrontal Cortex*) bertugas memproses data secara logis, mengevaluasi risiko, menahan dorongan impulsif, serta membuat pilihan jangka panjang. Dalam keadaan normal, korteks prefrontal mampu mengontrol amigdala dan mencegah respons emosional yang berlebihan. Itulah sebabnya korteks prefrontal dikenal sebagai pusat kontrol diri.

Akan tetapi, jika respons emosional dari amigdala terlalu kuat atau ketika stres berjalan terus-menerus, kadar kortisol yang tinggi dapat merusak fungsi korteks prefrontal, termasuk menyebabkan penyusutan dendrit di wilayah tersebut. Akibatnya, hubungan antara korteks prefrontalis dan amigdala menjadi lemah. Saat koneksi ini melemah, kemampuan korteks prefrontal untuk menahan impuls dari amigdala menjadi terhambat.

Lebih lanjut, keseimbangan neurotransmitter seperti dopamin, serotonin, dan GABA(*Gamma-Aminobutyric Acid*) juga memainkan peran penting. Dopamin

mengatur imbalan dan motivasi; serotonin membantu mencegah perilaku impulsif; sedangkan GABA(*Gamma-Aminobutyric Acid*) berfungsi sebagai neurotransmitter penghambat utama yang menenangkan aktivitas saraf. Ketidakharmonisan pada ketiga neurotransmitter ini membuat amigdala semakin mendominasi dan korteks prefrontal semakin sulit mengatur respons. Pada akhirnya, individu mengalami penurunan kontrol diri, yang ditunjukkan oleh peningkatan impulsivitas, kesulitan menahan keinginan sesaat, hambatan dalam membuat keputusan logis, dan respons emosional yang berlebihan.

2.3.4 Jenis-Jenis *Self-Control*

Menurut Chen dan Rivera pada tahun 2024 dalam jurnal *Journal of Modern Psychology* ada 3 jenis *Self Control* berdasarkan kualitasnya yaitu:

1. *Over Control* : Ini adalah kontrol diri yang berlebihan namun disesuaikan dengan lingkungan digital, dimana individu menahan diri secara ekstrem dari respon impulsif terhadap notifikasi media sosial atau konten online. Orang dengan over control adaptif sering kesulitan mengekspresikan diri secara autentik di platform virtual, yang dapat menyebabkan isolasi sosial dan kelelahan emosional, terutama di tengah tekanan kerja jarak jauh.
2. *Under Control* : Ini melibatkan kecenderungan untuk melepaskan impuls tanpa filter, diperburuk oleh akses mudah ke teknologi seperti scrolling tak terbatas atau belanja online. Individu dengan impulsif under control rentan kehilangan kendali dalam kehidupan digital, seperti kecanduan game atau pengambilan keputusan finansial yang bocor, yang sering berakhir pada kesulitan dalam membangun hubungan yang stabil dan membuat pilihan bijaksana di era informasi yang berlebihan.

3. *Appropriate Control* : Ini adalah bentuk kontrol diri yang seimbang dan fleksibel, di mana individu dapat menyesuaikan respons mereka terhadap stimulus berdasarkan konteks—misalnya, mengelola impuls di media sosial sambil tetap terbuka terhadap pengalaman baru. Orang dengan kontrol adaptif yang seimbang lebih tahan terhadap stres modern, seperti perubahan iklim atau ekonomi, karena mereka mampu mengintegrasikan regulasi emosi dengan teknologi inovatif, seperti menggunakan aplikasi mindfulness untuk meningkatkan kesadaran diri.

2.3.5 Individu dengan Karakteristik *Self-Control*

Orang yang memiliki kendali diri yang tinggi akan memperlihatkan sifat tertentu saat menghadapi berbagai situasi yang datang kepadanya. (Logue,2020) menggambarkan ciri-ciri seseorang yang memiliki pengendalian diri sebagai berikut:

- a. Mampu terus menyelesaikan tugas meskipun menghadapi rintangan atau gangguan. Seseorang akan berusaha keras untuk menyelesaikan pekerjaannya meskipun mengalami kesulitan yang berasal baik dari dalam diri maupun dari faktor eksternal.
- b. Dapat berkelakuan sesuai dengan peraturan dan norma yang berlaku di sekitarnya. Kecenderungan seseorang untuk mengikuti peraturan yang ada menunjukkan kemampuannya dalam mengendalikan dorongan meskipun sebenarnya ada keinginan untuk melanggar aturan tersebut.
- c. Tidak menunjukkan reaksi yang dipicu oleh kemarahan (mampu mengatur emosi negatif). Kapasitas untuk merespons rangsangan dengan reaksi positif membantu seseorang untuk lebih mudah mengendalikan perilakunya sesuai dengan ekspektasi orang lain.
- d. Mampu bersikap toleran terhadap rangsangan yang tidak diinginkan demi memperoleh keuntungan atau manfaat yang lebih besar.

2.3.6 Aspek-Aspek *Self-Control*

Aspek-aspek pengendalian diri seringkali digunakan untuk menilai pengendalian diri seseorang. Averill (1973 edisi 2018 hlm. 287) menguraikan bahwa terdapat tiga aspek pengendalian diri, yaitu pengendalian perilaku, pengendalian kognitif, dan pengendalian keputusan.

a. *Behavioral Control* (Kontrol Perilaku)

Pengendalian perilaku mengacu pada kapasitas seseorang untuk menjaga diri dalam situasi yang tidak nyaman. Kapasitas untuk mengontrol perilaku ini terbagi menjadi dua elemen, yaitu kemampuan untuk mengatur pelaksanaan dan kemampuan untuk mengubah perilaku. Kemampuan mengatur pelaksanaan adalah tentang bagaimana individu menentukan pihak mana yang akan mengelola situasi, apakah itu dirinya sendiri atau norma perilaku yang ada. menggunakan sumber dari luar. Sementara itu, kemampuan untuk mengubah perilaku adalah kemampuan untuk memahami bagaimana dan kapan individu akan berhadapan dengan suatu rangsangan yang tidak diinginkan.

b. *Cognitive Control* (Kontrol Kognitif)

Kontrol kognitif dapat dipahami sebagai kapasitas seseorang untuk mengatur diri dalam menangani informasi yang tidak diinginkan dengan cara menganalisis, mengevaluasi, atau mengaitkan suatu peristiwa ke dalam sebuah struktur kognitif sebagai bentuk adaptasi mental untuk mengurangi stres yang dialami. Elemen ini terdiri dari dua bagian, yaitu pengumpulan informasi (information gain) dan pelaksanaan evaluasi (appraisal). Dengan pengetahuan yang dimiliki individu tentang situasi yang kurang menyenangkan, mereka dapat merespons kondisi tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melaksanakan evaluasi

berarti individu berusaha untuk menilai dan mengartikan suatu situasi atau kejadian dengan mendalami aspek-aspek positif secara subjektif.

c. *Decisional Control* (Mengontrol Keputusan)

Kontrol keputusan adalah kemampuan seseorang untuk mengatur diri dalam memilih tindakan berdasarkan pada keyakinan atau persetujuan yang dimiliki. Pengendalian diri ini sangat berperan dalam proses pengambilan pilihan, baik ketika ada peluang maupun saat individu memiliki kebebasan untuk memilih berbagai tindakan yang mungkin dilakukan.

2.3.7 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan *Self-Control*

Menurut Logue (1995 edisi 2024, hlm. 34), terdapat beberapa elemen yang mempengaruhi perkembangan kontrol diri, yaitu faktor genetik dan faktor lingkungan. Faktor genetik yang berdampak pada kontrol diri ialah usia. Secara umum, kontrol diri semakin berkembang seiring bertambahnya usia seseorang. Anak-anak cenderung menunjukkan perilaku yang kurang terkontrol namun kemampuan mereka untuk menahan diri meningkat seiring waktu. Meski begitu, perbandingan langsung antara kontrol diri anak dan orang dewasa tidaklah relevan.

Faktor lingkungan yang mempengaruhi perkembangan kontrol diri terutama dipengaruhi oleh orang tua. Orang tua menjadi pengaruh awal dalam pembentukan kontrol diri pada anak. Metode disiplin yang diterapkan orang tua, respon mereka terhadap kegagalan anak, jenis komunikasi yang digunakan, serta cara orang tua mengekspresikan kemarahan (apakah dengan emosi yang berlebihan atau dengan

pengendalian diri) adalah langkah awal bagi anak dalam belajar mengenai kontrol diri. Penelitian yang dilakukan oleh (Liau-bei Wu 2024) terhadap 1000 anak prasekolah mengukuhkan pentingnya peran orang tua dalam pengembangan kontrol diri dan dampaknya terhadap perilaku menyimpang. Beberapa kesimpulan dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa pola asuh orang tua berpengaruh terhadap perilaku negatif, serta terdapat hubungan antara kontrol diri dan perilaku menyimpang pada anak.

Kontrol diri sangat vital agar individu tidak terjerumus dalam pelanggaran norma yang ada di keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Berbagai tindakan melanggar yang muncul sering kali dikarenakan rendahnya kontrol diri, yang pada dasarnya berakar dari kesalahan sikap orang tua. Rice (dalam Sriyanti, 2021) menyebutkan beberapa sikap orang tua yang kurang tepat dan bisa mengganggu kontrol diri anak adalah:

1. Penelantaran fisik yang mencakup ketidakmampuan dalam memenuhi kebutuhan dasar seperti makanan, pakaian, dan tempat tinggal yang layak.
2. Penelantaran emosional yang melibatkan kurangnya perhatian, perawatan, cinta, dan kasih sayang yang cukup dari orang tua, serta ketidakmampuan dalam memenuhi kebutuhan remaja akan penerimaan, persetujuan, dan pertemanan.
3. Penelantaran intelektual, yang mencakup kegagalan dalam menyediakan pengalaman yang merangsang kecerdasan remaja, membiarkan remaja tidak hadir di sekolah tanpa alasan yang jelas, dan hal-hal serupa.
4. Penelantaran sosial yang mencakup kurangnya pengawasan terhadap aktivitas sosial remaja, minimnya perhatian terhadap siapa yang dijadikan teman oleh

remaja, atau kegagalan dalam menyebarkan atau mensosialisasikan remaja mengenai cara berinteraksi dengan baik dengan orang lain.

5. Penelantaran moral, yang ditandai oleh ketidakmampuan dalam memberikan contoh moral atau pendidikan moral yang konstruktif.

Saat anak tumbuh dewasa, lingkungan sosial yang mempengaruhi anak semakin luas, serta pengalaman sosial yang dialami anak juga semakin banyak. Anak mempelajari cara orang menghadapi suatu situasi, cara merespons ketidakpuasan atau kekecewaan, cara menghadapi kegagalan, serta cara orang menyampaikan keinginan atau pendapat mereka. Hal ini membutuhkan kemampuan untuk mengendalikan diri. Dalam berbagai situasi, ada orang yang mampu mengendalikan diri dengan baik, ada pula yang kurang mampu. Setiap tindakan yang dilakukan akan menghasilkan dampak tertentu, dan anak bisa belajar dari semua hal itu, termasuk dampak yang muncul akibat suatu tindakan. Buku yang ditulis Bandura 1997 edisi 2018) mengatakan, seseorang tidak hanya belajar dari mengamati perbuatan orang lain, tetapi juga dari dampak yang dihasilkan oleh suatu tindakan tersebut.

2.3.8 Pengukuran *SCS (Self Control Scale)*

Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) mengembangkan alat ukur yang dikenal dengan *Self-Control Scale* (SCS). Instrumen ini banyak digunakan dalam penelitian psikologi kepribadian dan kesehatan mental di berbagai negara. Skala ini hadir dalam dua versi, yaitu versi panjang yang terdiri dari 36 item dan versi pendek dengan 13 item. Responden diminta memberikan penilaian terhadap setiap pernyataan menggunakan skala Likert dari angka satu sampai lima, mulai dari “sangat tidak sesuai” hingga “sangat sesuai.” Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin besar kemampuan individu dalam mengendalikan diri. dalam penelitian ini penulis memilih instrumen

versi ringkas dari SCS (Self Control Scale) yaitu 13 item Brief Self Control Scale (BSCS) yang digunakan adalah adaptasi versi Indonesia oleh (Islami, 2020).

2.4 Perkembangan Anak Usia 3-5 Tahun

2.4.1 Pengertian Perkembangan Anak

Perkembangan adalah suatu transformasi yang dialami oleh individu atau makhluk hidup menuju tingkat kematangan yang terjadi secara teratur, berkelanjutan, dan progresif, baik dalam aspek fisik maupun mental. Perkembangan tidak hanya berkaitan dengan transisi menuju kematangan, tetapi juga melibatkan serangkaian perubahan yang terus-menerus dan bersifat permanen dari fungsi jasmani dan spiritual setiap individu yang menuju kedewasaan melalui pertumbuhan, kematangan, dan proses pembelajaran.(Hurlock, E. B. 2020).

Setiap orang melewati fase perkembangan yang bervariasi tergantung pada umur yang dijalani, mulai dari tahap bayi, anak prasekolah, anak sekolah, remaja, dewasa awal, dewasa akhir, hingga masa tua. Perkembangan anak usia dini merupakan suatu perubahan yang berlangsung secara bertahap dalam kemampuan dan keterampilan anak hingga mencapai usia 0 hingga 6 tahun. Masa ini sering disebut sebagai masa keemasan (*golden age*) karena perkembangan yang luar biasa dan optimal terjadi. Pada periode ini, rangsangan dari berbagai aspek perkembangan sangat berperan penting sebagai landasan untuk tugas perkembangan selanjutnya, karena pada fase ini sekitar 80 persen dari perkembangan kognitif anak sudah tercapai.(Santrock, J. W. (2020). *Child Development* (14th ed., Reprint 2020). New York: McGraw-Hill

Perkembangan anak usia dini melibatkan berbagai aspek. Secara keseluruhan, perkembangan anak pada usia dini mencakup aspek kognitif, motorik, sosial pribadi, dan bahasa. Dalam peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan nomor 146 tahun 2014 mengenai kurikulum pendidikan anak usia dini, dinyatakan bahwa aspek

pengembangan yang diperhatikan mencakup nilai-nilai agama dan moral, fisik-motorik, kognitif, bahasa, sosial-emosional, serta seni. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). *Permendikbud No. 146 Tahun 2014 tentang Kurikulum PAUD*

Tingkat pencapaian dalam perkembangan anak usia dini bervariasi sesuai dengan kelompok usia anak. Tingkatan pencapaian ini digunakan untuk menilai seberapa jauh kemajuan anak dalam perkembangannya dan untuk memahami apakah perkembangan anak sejalan dengan usianya atau tidak. Beaty, J. J. (2020). *Observing Development of the Young Child* (Reprint 2020). New Jersey: Pearson.

2.4.2 Kebutuhan Dasar Anak

Kebutuhan dasar anak untuk tumbuh kembang secara umum digolongkan menjadi 3 kebutuhan dasar, yaitu :

1. Kebutuhan Fisik-Biologis (ASUH) Meliputi kebutuhan sandang, pangan, papan seperti: nutrisi, imunisasi, kebersihan tubuh dan lingkungan, pakaian, pelayanan/pemeriksaan kesehatan dan pengobatan
Nutrisi : Harus dipenuhi sejak anak di dalam rahim. Ibu perlu memberikan nutrisi seimbang melalui konsumsi makanan yang bergizi dan menu seimbang. Air Susu Ibu (ASI) yang merupakan nutrisi yang paling lengkap dan seimbang bagi bayi terutama pada 6 bulan pertama (ASI Eksklusif).
 - a. Imunisasi : anak perlu diberikan imunisasi dasar lengkap agar terlindung dari penyakit-penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi.
 - b. Kebersihan : meliputi kebersihan makanan, minimum, udara, pakaian, rumah, sekolah, tempat bermain dan transportasi.
 - c. Bermain, aktivitas fisik, tidur : anak perlu bermain, melakukan aktivitas fisik dan tidur karena hal ini dapat merangsang hormon pertumbuhan, nafsu makan,

merangsang metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein, merangsang pertumbuhan otot dan tulang, merangsang perkembangan.

- d. Pelayanan Kesehatan : anak perlu dipantau/diperiksa kesehatannya secara teratur. Penimbangan anak minimal 8 kali setahun dan dilakukan SDIDTK minimal 2 kali setahun. Pemberian kapsul Vitamin A dosis tinggi setiap bulan Februari dan bulan Agustus. Tujuan pemantauan yang teratur untuk : mendeteksi secara dini dan menanggulangi bila ada penyakit dan gangguan tumbuh-kembang, mencegah penyakit serta memantau pertumbuhan dan perkembangan anak tan, olahraga, bermain dan beristirahat.
2. Kebutuhan Kasih Sayang Dan Emosi (ASIH) Pada tahun-tahun pertama kehidupannya (bahkan sejak dalam kandungan), anak mutlak memerlukan ikatan yang erat, serasi dan selaras dengan ibunya untuk menjamin tumbuh kembang fisik-mental dan psikososial anak dengan cara :
 - a. Menciptakan rasa aman dan nyaman, anak merasa dilindungi
 - b. Diperhatikan minat, keinginan, dan pendapatnya
 - c. Diberi contoh (bukan dipaksa)
 - d. Dibantu, didorong/dimotivasi, dan dihargai
 - e. Dididik dengan penuh kegembiraan, melakukan koreksi dengan kegembiraan dan kasih sayang (bukan ancaman/ hukuman)
3. Kebutuhan Stimulasi (ASAH) Anak perlu distimulasi sejak dini untuk mengembangkan sedini mungkin kemampuan sensorik, motorik, emosi-sosial, bicara, kognitif, kemandirian, kreativitas, kepemimpinan, moral dan spiritual anak. Dasar perlunya stimulasi dini :
 - a. Milyaran sel otak dibentuk sejak anak di dalam kandungan usia 6 bulan dan belum ada hubungan antar sel-sel otak (sinaps)

- b. Orang tua perlu merangsang hubungan antar sel-sel otak
- c. Bila ada rangsangan akan terbentuk hubungan-hubungan baru (sinaps)
- d. Semakin sering dirangsang akan makin kuat hubungan antar sel-sel otak
- e. Semakin banyak variasi maka hubungan antar sel-sel otak semakin kompleks/luas Merangsang otak kiri dan kanan secara seimbang untuk mengembangkan multiple intelligence dan kecerdasan yang lebih luas dan tinggi. Stimulasi mental secara dini akan mengembangkan mental-psikososial anak seperti: kecerdasan, budi luhur, moral, agama dan etika, kepribadian, keterampilan berbahasa, kemandirian, kreativitas, produktivitas, dan lain-lain.

2.4.3 Karakteristik Anak Usia Dini

Anak merupakan pribadi yang unik, dimana setiap anak memiliki potensi yang berbeda-beda antara satu dengan lainnya. Masa awal anak merupakan salah satu periode yang sangat penting, karena periode ini merupakan tahap perkembangan kritis untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya. Menurut (Mutiah, 2010) ada beberapa karakteristik anak usia dini:

- a. Masa peka, masa yang sensitif dalam penerimaan stimulasi dari lingkungan.
- b. Masa egosentris, sikap mau menang sendiri, selalu ingin dituruti sehingga perlu perhatian dan kesabaran dari orang dewasa/pendidik.
- c. Masa berkelompok, anak-anak lebih senang bermain bersama teman sebayanya.
- d. Masa meniru, anak merupakan peniru ulung yang dilakukan terhadap lingkungan sekitarnya.
- e. Masa eksplorasi (penjelajah), masa menjelajah pada anak yaitu dengan memanfaatkan benda-benda yang ada disekitar.

Berdasarkan dari penjelasan tersebut anak usia dini berada pada proses tumbuh kembang yang sangat pesat. Memiliki karakteristik yang khas, yang hanya dimiliki oleh anak usia dini seperti masa peka atau sensitif terhadap lingkungan sekitar, masa egosentris, masa berkelompok, masa meniru, dan masa penjelajah

2.4.4 Perkembangan Sosial Emosional

A. Pengertian Perilaku Sosial

Tahap perkembangan anak usia dini sangat penting karena pada usia ini anak mengalami masa tumbuh dan kembang yang sangat optimal dan cepat, dimana pada masa ini disebut juga dengan *golden age* atau masa keemasan. Masa ini diperlukannya peran orangtua, guru, dan keluarga dalam membantu menstimulus pertumbuhan dan perkembangan anak agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dan maksimal. Salah satu perkembangan yang harus dikembangkan pada anak yaitu perkembangan sosial emosional.

Menurut Hurlock perkembangan sosial berarti pemerolehan kemampuan berperilaku yang sesuai dengan tuntutan sosial menjadi orang yang bisa bermasyarakat (sozialized) memerlukan tiga proses (Martani, 2012). Diantaranya adalah belajar memiliki perilaku yang dapat diterima secara sosial, mampu berperan menjadi individu sosial yang dapat diterima dimasyarakat, dan perkembangan sifat sosial yang sesuai tuntutan masyarakat yang mana masing-masing dari ketiga proses tersebut tidak dapat dipisahkan dan berbeda namun saling berkaitan.

Secara garis besar perkembangan sosial emosional mencakup perkembangan emosi dan perkembangan sosial; (Parker, 2006) mengemukakan bahwa “emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak yang didasarkan pada perasaan, keadaan biologis dan psikologis” Studi Carsaro (Martani, 2012) menyatakan bahwa pada saat anak berinteraksi dengan kelompok teman

sebayanya, anak-anak akan saling berbagi (sharing) dalam dua hal yaitu partisipasi sosial (social participation) yakni keterlibatan anak dalam kegiatan bermain Bersama atau berusaha mengikuti kegiatan dalam kelompok teman yang sedang berlangsung dan perlindungan terhadap kawasan pergaulan kelompok (the protection of interactive space) yakni keinginan anak yang terlibat dalam suatu bagian kegiatan bermain yang sedang berlangsung untuk menolak upaya atau gangguan dari anak lain yang sedang berpartisipasi.

Faktor sosial-emosional dalam pembelajaran meliputi kepribadian, emosi, dan nilai-nilai sosial individu yang berpartisipasi. Berdasarkan paparan diatas peneliti menyimpulkan bahwa pada anak usia dini, perkembangan sosial emosional sangat penting untuk dikembangkan karena kemampuan anak dalam mengelola emosi, berinteraksi sosial dan beradaptasi sosial dengan orang lain sangat dibutuhkan ketika anak memasuki lingkungan di sekitarnya. Tanpa kemampuan mengelola emosi dan kemampuan melakukan interaksi yang baik, anak akan kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Kemampuan ini juga akan membantu anak untuk menemukan jati diri dan peran anak dalam kehidupan nyata.

Menurut Beaty menyatakan bahwa perkembangan sosial anak berkaitan dengan perilaku prososial dan bermain sosialnya (Nurfalah 2010). Aspek perilaku sosial meliputi:

- a. Empati, yaitu menunjukkan perhatian kepada orang lain yang kesusahan atau menceritakan perasaan orang lain yang mengalami konflik.
- b. Kemurahan hati, yaitu berbagi sesuatu dengan yang lain atau memberikan barang miliknya.

- c. Kerjasama, yaitu bergantian menggunakan barang, melakukan sesuatu dengan gembira.
- d. Kepedulian, yaitu membantu orang lain yang sedang membutuhkan bantuan.

B. Aspek Perilaku Prosocial

Perilaku prososial adalah tindakan yang dilakukan secara sukarela dan memberikan manfaat bagi orang lain yang meliputi berbagai aspek didalamnya berupa tindakan-tindakan positif. Aspek perilaku prososial menurut Eisenberg diantaranya adalah menolong, berbagi, menghibur dan dapat bekerjasama (Drupadi & Syafrudin, 2019)

- a. Menolong :Menolong (helping), yaitu membantu orang lain atau menawarkan sesuatu yang menunjang berlangsungnya kegiatan orang lain.
- b. Berbagi: Berbagi (sharing), yaitu memberikan bantuan atau pertolongan kepada orang lain yang sedang mengalami kesulitan, baik berupa moril maupun materil.
- c. Kerjasama: Kerjasama (cooperating), yaitu kesediaan untuk bekerja sama dengan orang lain demi tercapainya suatu tujuan. Kerjasama biasanya saling menguntungkan, saling memberi, saling menolong, dan menenangkan.
- d. Menghibur: Menghibur,yaitu kesediaan untuk memberikan kesenangan atau menyejukkan hati individu lain yang susah. Menghibur biasanya dilakukan untuk mengurangi rasa sedih seseorang

Sedangkan dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 137 Tahun 2014 tingkat pencapaian perkembangan anak dalam perilaku prososial diantaranya adalah:

- a. Menunjukkan antusiasme dalam melakukan permainan kompetitif secara positif

- b. Menaati aturan yang berlaku dalam suatu permainan
- c. Menghargai orang lain
- d. Bermain dengan teman sebaya
- e. Mengetahui perasaan temannya dan merespon secara wajar
- f. Berbagi dengan orang lain
- g. Menghargai hak/pendapat/karya orang lain
- h. Menggunakan cara yang diterima secara sosial dalam menyelesaikan masalah
(menggunakan pikiran untuk menyelesaikan masalah)
- i. Bersikap kooperatif dengan teman
- j. Menunjukkan sikap toleran
- k. Mengekspresikan emosi yang sesuai dengan kondisi yang ada (senang-sedih-
antusias dsb)
- l. Mengenal tata krama dan sopan santun sesuai dengan nilai social budaya
setempat

Dari pendapat para ahli mengenai aspek-aspek perilaku prososial di atas, maka ditegaskan bahwa yang dimaksud dengan aspek perilaku prososial dalam konteks penelitian ini adalah tindakan menolong, berbagi, menghibur dan bekerja sama secara sukarela. Kemudian dengan tindakan menolong, berbagi, menghibur dan bekerja sama anak dapat mencapai tingkat perkembangan perilaku prososial yang baik, seperti: bermain dengan teman sebaya, mengetahui perasaan temannya dan merespon secara wajar, menghargai hak/pendapat/karya orang lain, bersikap kooperatif dengan teman, menunjukkan sikap toleran, dan mengenal tata krama dan sopan santun sesuai dengan nilai sosial

C. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi

Perilaku prososial merupakan perilaku yang penting untuk kehidupan anak kedepannya, hal ini dikarenakan manusia sebagai makhluk social mulai menjalani fungsi kehidupan sebagai makhluk sosial terdapat sikap tolong- menolong, berbagi, menghibur dan kerjasama dengan orang lain. Mengingat pentingnya perilaku prososial tersebut maka peran pendidik sangat diperlukan dalam memberi stimulus untuk mengembangkan perilaku prososial anak sejak dini sehingga perkembangan anak tidak ada yang terlewatkan satupun. Dalam melaksanakan perilaku prososial terdapat beberapa faktor yang memicu terjadinya perilaku prososial yaitu faktor suasana hati, factor perbedaan latar belakang budaya, faktor membantu orang lain yang perlu dibantu, keberadaan model prososial, dan faktor pola asuh (Hanurawan 2018). Berikut penjelasan mengenai faktor-faktornya:

1. Faktor suasana hati: Suasana hati (mood) yang positif pada diri seseorang dapat membantu kemudahan orang tersebut untuk melaksanakan perilaku prososial. Namun, dalam suasana hati yang negatif pada diri seseorang ternyata memiliki implikasi yang tidak konsisten bagi terjadinya atau tidak terjadinya perilaku prososial. Karena apabila seseorang dalam suasana hati yang buruk maka ada kecenderungan seseorang untuk memfokuskan diri pada diri sendiri dan problem yang dihadapi sehingga kurang memperhatikan orang lain.
2. Faktor perbedaan latar belakang budaya Lintas budaya tentang variasi perilaku sebagai hasil dari dinamika kebudayaan dalam berbagai kelompok kebudayaan tempat perilaku itu terjadi, kecenderungan perilaku prososialpun juga bervariasi bergantung pada latar belakang budaya yang ada.
3. Faktor membantu orang lain menyukai orang lain yang perlu dibantu Seseorang menyukai orang lain maka itu dapat menjadi factor pemicu terjadinya perilaku prososial dalam diri seseorang. Penelitian Hayden dan

kawan-kawan menyimpulkan bahwa orang cenderung membantu orang lain yang serupa dengan dirinya.

4. Faktor keberadaan model prososial, Keberadaan model prososial dapat menjadi pemicu terjadinya perilaku prososial dalam diri seseorang. Dalam hal ini, model adalah orang yang ditiru perilaku prososialnya.
 5. Faktor pola asuh Pola asuh secara signifikan memfasilitasi adanya kecenderungan anak untuk tumbuh menjadi seseorang yang mau menolong
- Terbentuknya perilaku prososial terdapat beberapa faktor yang memicu terjadinya perilaku prososial.

Faktor perilaku prososial menurut Baron adalah faktor internal, factor eksternal dan karakter, (Baron, 2006).

- a. Faktor internal: Merupakan faktor yang berasal dari diri individu itu sendiri. Terdiri dari guilt yaitu keadaan dimana individu merasa harus menolong karena rasa bersalah serta mood yaitu suasana hati. Suasana hati yang gembira akan cenderung menolong dibandingkan saat bersedih.
- b. Faktor eksternal: Merupakan faktor yang berasal dari lingkungan luar individu. Terdiri dari social norm, yaitu norma sosial yang ada dimasyarakat; number of by standers, yaitu kehadiran orang- orang disekitar individu; similarity yaitu individu penolong pernah merasakan hal yang sama atau memiliki kesamaan tertentu dengan individu yang akan ditolong.
- c. Karakter: Terdiri dari personality trait, yaitu reaksi pribadi berupa kelekatan dan perasaan terhadap penderitaan orang lain; dan gender, peran gender sangat bergantung pada situasi dan bentuk pertolongan; serta religious faith, yaitu kesamaan agama dan keyakinan.

2.4.5 Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Perilaku Anak

1. Warisan Genetik

Aspek keturunan atau warisan genetik adalah elemen pertama yang mempengaruhi perkembangan seseorang. Dalam konteks ini, warisan genetik didefinisikan sebagai “keseluruhan karakteristik yang diturunkan orang tua kepada anak, serta seluruh potensi, baik fisik maupun mental yang dimiliki individu mulai dari masa konsepsi (pertumbuhan sel telur oleh sel sperma) sebagai hasil warisan genetik orang tua melalui gen”. Dengan kata lain, warisan genetik adalah proses penyerahan atau transfer biologis, sifat-sifat individu dari orang tua.

Warisan genetik menunjukkan kecenderungan untuk tumbuh mengikuti pola tertentu, seperti kecenderungan untuk berdiri tegak, meningkatkan ukuran tubuh, serta kecenderungan untuk menjadi individu yang aktif. Kecenderungan ini tidak hanya muncul pada masa kanak-kanak, tetapi tetap ada dalam diri kita sepanjang hidup. Namun, kecenderungan tersebut tidak akan terwujud jika tidak mendapatkan peluang atau stimulus dari lingkungan untuk mewujudkannya.

Hereditas, dengan demikian, adalah sekumpulan spesifikasi yang terfokus pada sel telur yang fertil. Salah satu prinsip hereditas yang paling terkenal mengatakan bahwa keturunan mencerminkan ciri-ciri fisik serta aspek-aspek pribadi dari leluhurnya. Anak manusia cenderung menunjukkan kemiripan dengan orang tua mereka dalam hal fisik, kecerdasan atau kebodohan, serta sifat-sifat karakter mereka (Daimah dan Zainun Wafiqatun Niam. , 2021).

Ibnu Qayyim memiliki hubungan erat dengan kaum developmentalis modern seperti Schopenhauer yang menyatakan bahwa hereditas, yaitu keseluruhan karakteristik yang ditransfer dari orang tua kepada keturunan, memainkan peranan krusial dalam membentuk perilaku individu. Aliran ini

kemudian dikenal sebagai nativisme. M. Jindar Wahyudi juga mengungkapkan bahwa banyak karakteristik dan sifat yang diturunkan oleh orang tua kepada anak mereka, tetapi terkadang terdapat juga sifat-sifat dan karakteristik yang tidak berasal dari orang tua secara langsung, melainkan muncul dari nenek moyang. Hal ini sulit untuk diverifikasi, karena memerlukan pengetahuan sejarah dan penelitian lebih dalam mengenai silsilah keluarga anak dari orang tuanya.

Faktor warisan sebagai elemen yang diturunkan oleh orang tua kepada anak mulai dari waktu pembuahan memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan kecerdasan anak. Ini sejalan dengan pandangan J. J. Rousseau yang menyatakan bahwa seorang anak yang memiliki kecerdasan tinggi berasal dari orang tua yang juga cerdas. Selanjutnya, jika kita merujuk pada prinsip-prinsip pewarisan yang diuraikan oleh Crow dan Crow, seperti yang telah dibahas sebelumnya, maka seorang anak yang memiliki kecerdasan luar biasa tidak selalu berasal dari orang tua yang cerdas, tetapi kemungkinan ada nenek moyangnya yang juga memiliki kecerdasan yang luar biasa. Namun, membuktikan hal ini cukup sulit, karena memerlukan pengetahuan tentang sejarah dan penelitian mendalam mengenai garis keturunan anak dari orang tuanya. (Nur Amini & Naimah, 2020)

2. Aspek Lingkungan

Dalam konteksnya, lingkungan merujuk pada keadaan yang mengelilingi kita. Dalam dunia pendidikan, arti dari lingkungan adalah sangat luas, mencakup semua aspek luar yang mempengaruhi anak usia dini. Pertumbuhan anak pada tahap awal kehidupannya dipengaruhi oleh berbagai faktor lingkungan yang berperan, diantaranya faktor-faktor berikut:

a. Lingkungan Keluarga

Lingkungan keluarga adalah fondasi utama dalam pengembangan anak usia dini yang membantu membentuk karakter baik dan buruk, sehingga mereka dapat tumbuh dengan etika, moral, dan akhlak yang baik. Peran keluarga sangat krusial dalam menentukan sikap individu anak yang akan mempengaruhi proses pendidikan yang diterima, baik di sekolah maupun di setiap aspek lain yang dapat berfungsi sebagai sumber pembelajaran bagi anak. (Mutmainnah, 2019).

Alasan mengapa peran keluarga sangat vital dalam perkembangan anak adalah sebagai berikut:

1. Keluarga adalah unit kecil yang anggotanya berinteraksi secara langsung dalam lingkungan yang tertutup.
2. Para orang tua memiliki dorongan yang besar untuk mendidik anak-anak mereka karena anak adalah hasil dari cinta dalam hubungan suami istri.
3. Hal ini disebabkan oleh interaksi sosial dalam keluarga yang bersifat tertutup. Peran sosialisasi menggambarkan bagaimana keluarga berfungsi untuk membentuk karakter anak. Melalui interaksi yang terjadi dalam keluarga, anak belajar berbagai pola sikap, perilaku, keyakinan, ambisi, dan nilai-nilai yang ada di masyarakat sebagai bagian dari pertumbuhan kepribadiannya. Keluarga harus mampu menyediakan dan memberikan pendidikan yang layak bagi anak-anaknya agar mereka menjadi generasi penerus yang berkualitas. Pendidikan adalah proses pengembangan potensi individu, pewarisan budaya, dan interaksi antara individu dan kelompok dengan masyarakat secara luas. Maka, anak yang tumbuh dengan baik akan mencerminkan kondisi dari faktor yang mempengaruhi perkembangan keluarganya. Keberhasilan pendidikan seorang anak bisa

terkait dengan perkembangan sikap dan kepribadian orang tuanya serta pola komunikasi dalam pola asuh di dalam keluarga. Lingkungan keluarga memiliki posisi penting dalam mendukung perkembangan dengan memberikan sistem pendidikan yang komprehensif dan berkesinambungan.

b. Lingkungan Sekolah

Pendidikan ini merupakan salah satu bentuk penyelenggaraan yang memfokuskan pada penempatan pondasi menuju pertumbuhan dan enam aspek perkembangan, yaitu: agama dan moral, perkembangan fisik motorik, kognitif, bahasa, sosial emosional, dan seni. Secara umum, ketika seorang anak terlibat dalam pendidikan psikologis, tidak hanya ilmu pengetahuan tentang pelajaran yang akan meningkat. Namun, pada umumnya semua aspek dalam dirinya akan bertransformasi ke arah yang lebih positif. (Munir Yusuf & Jurniati Jurniati, 2021)

c. Komunitas Masyarakat

Komunitas adalah elemen dalam kehidupan yang tak terpisahkan, dalam praktiknya, kita saling membutuhkan satu sama lain. Terdapat banyak aspek yang berperan, terutama komunikasi. Dalam konteks ini, komunitas juga berkontribusi aktif terhadap perkembangan anak usia dini. (Prasanti & Fitriani, 2021) Komunitas merujuk pada sekelompok orang yang relatif mandiri, hidup bersama untuk waktu yang lama, menempati suatu daerah tertentu, berbagi budaya yang sama, dan melakukan sebagian besar aktivitas mereka dalam kelompok tersebut.

3. Pengaruh Genetik dan Lingkungan

Gen dan lingkungan memiliki pengaruh terhadap kehidupan individu sejak fase embrio hingga menjadi manusia yang utuh. William Stern mengemukakan bahwa dalam pertumbuhannya, individu dipengaruhi oleh faktor bawaan (genetik) serta kondisi lingkungan. (Daimah, Zainun Wafiqatun Niam. 2020) Dasar pertimbangannya adalah bahwa meskipun individu memiliki potensi bawaan yang baik, sosok ideal tidak akan tercipta tanpa adanya dukungan dari lingkungan. Sebaliknya, meskipun ada lingkungan dan pendidikan yang baik, individu yang ideal tidak dapat terwujud tanpa potensi yang mendasarinya. Dengan demikian, hanya bergantung pada genetik tidak cukup untuk mengembangkan individu secara menyeluruh, dan lingkungan saja tidak akan berarti banyak tanpa didukung oleh potensi yang baik. (Jiyanto, 2022)

Kombinasi yang kuat antara kedua faktor ini membuat sulit bagi siapapun untuk menentukan mana yang lebih dominan dalam membentuk kepribadian manusia. Namun, beberapa aspek pertumbuhan fisik individu dapat diasosiasikan dengan faktor genetik, seperti warna kulit, warna mata, warna rambut, dan lain-lain. Oleh karena itu, faktor genetik selalu mempengaruhi perkembangan fisik, sementara banyak bentuk kepribadian dan perilaku sosial dapat dikaitkan dengan pengaruh lingkungan. (Haironi & Naufal, 2022)

2.4.6 Dampak Pola Asuh Mindful terhadap Perilaku Anak

Berbagai penelitian internasional menunjukkan bahwa mindful parenting memiliki pengaruh kuat terhadap pembentukan perilaku anak, terutama dalam aspek regulasi emosi, perilaku prososial, dan penurunan masalah perilaku. Orang tua yang menerapkan mindful parenting cenderung lebih mampu hadir secara penuh dalam interaksi dengan anak, memproses emosinya secara sadar, dan memberikan respons yang tidak impulsif. Hal ini menciptakan lingkungan emosional yang aman sehingga

anak lebih mudah mempelajari kemampuan mengelola emosi dan mengatur perilaku secara adaptif. Royuela-Colomer et al. (2024) menemukan bahwa mindful parenting berhubungan negatif dengan gejala internalizing dan externalizing pada anak dan remaja, di mana kemampuan orang tua untuk hadir secara mindful mampu mengurangi perilaku agresif, tantrum, maupun kecenderungan menarik diri secara emosional.

Penelitian Vernon dan Moretti (2022) juga menunjukkan bahwa mindful parenting memperkuat kualitas hubungan orang tua–anak, menurunkan stres pengasuhan, serta berkontribusi pada berkurangnya perilaku bermasalah melalui peningkatan regulasi emosi orang tua dan secure attachment. Selain itu, meta-analisis oleh Burgdorf, Szabó, & Abbott (2021) menunjukkan bahwa intervensi mindfulness pada orang tua secara signifikan mengurangi stres pengasuhan sekaligus meningkatkan perilaku adaptif pada anak, termasuk pengurangan perilaku disruptif, agresivitas, dan masalah eksternalizing lainnya. Secara keseluruhan, literatur internasional menunjukkan bahwa pola asuh mindful parenting tidak hanya meningkatkan kualitas interaksi orang tua–anak, tetapi juga memberikan dampak positif yang konsisten terhadap perkembangan perilaku anak, baik pada aspek emosi, sosial, maupun penyesuaian perilaku jangka panjang.

2.4.7 Pengukuran Skala Perkembangan Perilaku Anak sesuai usia

Alat Deteksi Dengan SDQ(Strengths and Difficulties Questionnaire)

Kuesioner Kekuatan dan Kesulitan (SDQ) adalah kuesioner skrining perilaku singkat untuk anak usia 2-17 tahun. Kuesioner ini tersedia dalam beberapa versi untuk memenuhi kebutuhan peneliti, klinisi, dan pendidik. Setiap versi mencakup satu hingga tiga komponen (Gustafsson et al., 2016).

Instrumen SDQ menggunakan skala rating kategorikal 3-poin yaitu Tidak benar (0), agak benar (1) dan benar (2), skala ini mengukur keberadaan atau frekuensi perilaku sesuai indikator yang ditanyakan.

Semua versi SDQ menanyakan 25 atribut, beberapa positif dan beberapa negatif. Ke-25 item ini dibagi menjadi 5 skala:

- 1) Gejala Emosional (5 item)
- 2) Masalah Perilaku (5 Item)
- 3) Hiperaktif/Kurang Perhatian (5 Item)
- 4) Masalah hubungan dengan teman sebaya (5 item)
- 5) Perilaku proporsional (5 item) 1 hingga 4 ditambahkan bersama untuk menghasilkan skor kesulitan total (berdasarkan 20 item)

2.5 Hubungan Mindfulness Parenting terhadap Self-Control Ibu dan Perkembangan Perilaku anak usia 3-5 tahun.



Gambar 2.6 Pathway Hubungan Mindfulness Parenting terhadap Self-Control Ibu dan Perkembangan Perilaku anak usia 3 tahun.

Mindful parenting dipahami sebagai pendekatan pengasuhan yang menekankan keterlibatan penuh orang tua secara sadar dalam setiap interaksi dengan anak, dengan memusatkan perhatian pada momen saat ini, bersikap terbuka tanpa penilaian, serta merespons perilaku anak secara reflektif dan penuh kebijaksanaan (Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1997; Duncan, Coatsworth, & Greenberg, 2009). Pendekatan ini memiliki relevansi yang sangat tinggi dalam pengasuhan anak usia 3 tahun, mengingat pada tahap perkembangan

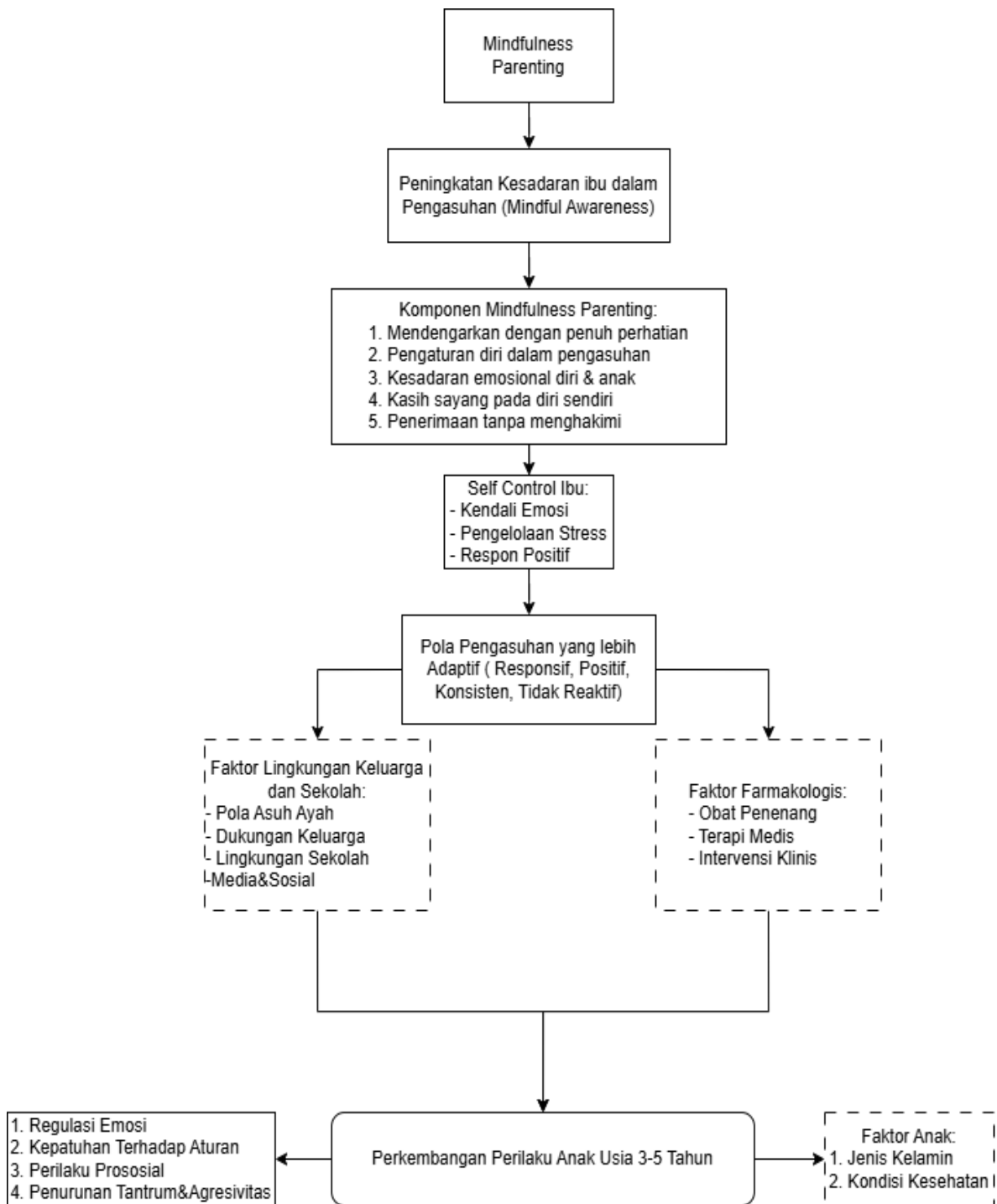
ini anak masih berada dalam proses awal pembentukan regulasi emosi dan sangat bergantung pada kapasitas regulasi emosi orang tua, terutama ibu yang umumnya berperan sebagai pengasuh utama (Eisenberg et al., 2010; Thompson, 2014). Ibu yang menerapkan mindful parenting umumnya lebih peka terhadap kondisi emosional dirinya sendiri maupun emosi anak, sehingga mampu memberikan respons pengasuhan yang lebih empatik, sensitif, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak (Duncan et al., 2009).

Penerapan mindful parenting juga berkaitan erat dengan peningkatan self-control pada ibu, yaitu kemampuan untuk menahan dan mengelola dorongan emosional negatif seperti kemarahan, frustrasi, serta kecenderungan bereaksi secara impulsif ketika menghadapi perilaku menantang anak, termasuk tantrum (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004; Williams & Wahler, 2021). Melalui kesadaran penuh, ibu dapat menciptakan ruang jeda antara rangsangan dan respons, sehingga memungkinkan pengambilan keputusan pengasuhan yang lebih terkontrol dan tidak bersifat reaktif (Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006). Selain itu, mindful parenting turut mendukung peningkatan self-regulation ibu, yang mencakup kemampuan untuk mengatur emosi, proses kognitif, dan perilaku secara berkelanjutan agar selaras dengan tujuan pengasuhan yang positif dan sehat (Baumeister & Vohs, 2007; Moreira & Canavarro, 2018).

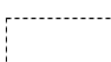
Self-control yang dimiliki ibu memegang peranan krusial dalam perkembangan perilaku anak usia 3 tahun, karena anak belajar mengelola emosi dan perilakunya melalui proses peniruan dan pembelajaran sosial dari orang tua (Bandura, 1977; Morris et al., 2007). Ibu yang mampu mengelola emosinya secara efektif serta memberikan respons yang tenang, konsisten, dan penuh kehangatan akan menciptakan iklim emosional yang aman bagi anak. Kondisi ini berkontribusi pada berkembangnya perilaku adaptif anak serta menurunkan kemungkinan munculnya perilaku agresif, impulsivitas, dan tantrum yang berulang

(Eisenberg et al., 2010; Sanders et al., 2014). Dengan demikian, mindful parenting berperan sebagai fondasi penting dalam meningkatkan self-control yang selanjutnya mendukung perkembangan perilaku anak usia 3 tahun secara optimal (Duncan et al., 2009; Gouveia et al., 2021).

2.6 Kerangka Konsep



 : Variabel yang diteliti

 : Variabel yang tidak diteliti

2.7 Hipotesis

1. Hipotesis Mayor

Terdapat pengaruh mindfulness parenting terhadap perkembangan perilaku anak usia 3–5 tahun melalui kemampuan self-control ibu.

2. Hipotesis Minor

- a. Terdapat peningkatan kemampuan self-control ibu yang memiliki tingkat mindfulness parenting tinggi.
- b. Terdapat peningkatan perkembangan perilaku anak usia 3–5 tahun pada ibu yang memiliki tingkat mindfulness parenting tinggi.
- c. Terdapat peningkatan perkembangan perilaku anak usia 3–5 tahun pada ibu dengan kemampuan self-control yang baik.
- d. Terdapat pengaruh mindfulness parenting terhadap kemampuan self-control ibu.
- e. Terdapat pengaruh kemampuan self-control ibu terhadap perkembangan perilaku anak usia 3–5 tahun.
- f. Kemampuan self-control ibu berperan sebagai mediator dalam hubungan antara mindfulness parenting dan perkembangan perilaku anak usia 3–5 tahun.