



## **KETERLIBATAN ORANG TUA TERHADAP INTERVENSI ANAK USIA DINI YANG MENGALAMI KESULITAN TIDUR (INSOMNIA)**

**Dias Amartiwi Putri Gavinta<sup>1</sup>, Farida Kurniawati<sup>2</sup>**

Magister Terapan Psikologi Anak Usia Dini, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia

Email: [dias.amartiwi@gmail.com](mailto:dias.amartiwi@gmail.com)

DOI : 10.36706/jtk.v8i1.13715

### **ABSTRAK**

Tidur memiliki peran penting dalam perkembangan anak usia dini. Kesulitan tidur atau insomnia pada anak usia dini berkaitan dengan adanya interaksi antara orang tua dan anak, hal ini dikarenakan anak usia dini masih membutuhkan pendampingan dari orang tua dalam kegiatan sehari-hari mereka termasuk waktu tidur. Melibatkan orang tua dalam intervensi dirasa dapat lebih membantu anak untuk memiliki pola tidur yang lebih baik. Tujuan dari *content analysis* ini adalah untuk mengetahui gambaran keterlibatan orang tua dalam intervensi anak usia dini yang mengalami kesulitan tidur atau insomnia. Melalui alat pencarian riset elektronik *Taylor & Francis*, *Sage Journals & SpringerLink*, didapatkan 6 artikel jurnal yang sesuai dengan kriteria untuk mencapai tujuan penelitian. Rentang usia anak pada keenam artikel ini, berkisar dari usia 0-5 tahun. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa dari keenam jenis program intervensi yang berbeda, menunjukkan hasil yang signifikan dan efektif dalam mengatasi kesulitan tidur atau insomnia pada anak usia dini.

**Kata kunci:** Keterlibatan orang tua, Intervensi, Anak Usia dini, Insomnia

### **ABSTRAK**

*Sleep has an important role in early childhood development. Sleeping difficulty or insomnia in early childhood is related to the interaction between parents and children, this is because early childhood still needs assistance from parents in their daily activities including sleeping time. Involving parents in the intervention is felt to be more helpful for children to have better sleep patterns. The purpose of this content analysis is to describe the involvement of parents in early childhood interventions who experience sleeping difficulty or insomnia. Through the electronic research search tool Taylor & Francis, Sage Journals & SpringerLink, 6 journal articles were obtained that match the criteria to achieve the research objectives. The age range of children in these six articles ranges from 0-5 years. Based on the results of the analysis, it was found that of the six different types of intervention programs, they showed significant and effective results in overcoming sleeping difficulty or insomnia in early childhood.*

**Keywords:** Parental involvement, Intervention, Early Childhood, Insomnia

## PENDAHULUAN

Tidur adalah hal yang penting untuk setiap manusia terutama bagi anak-anak. Selain untuk kesehatan fisik, tidur akan membuat kesehatan mental anak menjadi lebih baik dan dapat mempengaruhi kepedulian, emosi dan perilaku anak dalam kehidupan sehari-hari mereka. Bagi anak-anak, ketika ia tidur maka saraf pusat akan meningkatkan stimulasi positif, yang berfungsi dalam menanggapi kemungkinan bahaya yang akan membantu mereka dalam mengatur suasana hati dan perilaku. Menurut Ander set al., (dalam Mash & Wolfe, 2016) tidur adalah aktivitas utama bagi perkembangan anak usia dini. Pada usia dua tahun rata-rata anak menghabiskan 10 jam untuk tidur. Saat bayi berusia 10 bulan, bayi tidur selama 7,5 jam.

Tidur bagi sebagian orang bukanlah hal yang mudah. Sekitar 50% anak-anak mengalami *sleep disorder* (gangguan tidur). *Sleep disorder* memiliki arti, terdapat keluhan kurangnya tidur, jumlah tidur yang berlebihan atau terjadinya gerakan yang bersifat abnormal selama tidur (Pavlova & Latreille, 2018). *Sleep disorder* dapat menimbulkan dampak yang negatif bagi anak, seperti mengantuk di siang hari, cepat emosi, masalah perilaku, kesulitan belajar, dan pencapaian akademis yang buruk (Owens, et al., dalam Carter, et al., 2013). Mash dan Wolfe (2016) juga menyatakan bahwa *sleep disorder* dapat menyebabkan masalah emosi dan perilaku pada anak. Hal ini sesuai dengan Meltzer (2016) yang menyatakan bahwa tidur dapat memengaruhi setiap aspek perkembangan anak, termasuk belajar, memproses dan mengingat informasi. Lebih lanjut, akan memengaruhi suasana hati dan perilaku anak.

*Sleep-wake disorders* terdiri dari 10 kategori, termasuk di dalamnya adalah Insomnia Disorder (DSM-5 dalam, Slyer, et al., 2014). (Johnson, et al., dalam Barclay 2015). Menurut Chervin, et al., (dalam Schwerdtle, et al., 2015) anak yang mengalami masalah insomnia juga menjadi mudah marah, hiperaktif dan memunculkan perilaku agresi. Hal ini sesuai dengan Mash dan Wolfe (2016) yang menyatakan bahwa *sleep-wake disorder* dapat menyebabkan masalah emosi dan perilaku pada anak. Mindell dan Owens (dalam Sekartini & Adi, 2006) berpendapat bahwa sebagian besar masalah tidur pada anak disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk, sebagian besar disebabkan karena adanya pengulangan dari gangguan-gangguan tersebut. Prevalensi gejala insomnia telah diperkirakan berkisar dari 4% hingga 41% pada anak usia dini (Camhi, et al., dalam Barclay, et al., 2015). Mengingat besarnya persentase anak usia dini yang menunjukkan gejala insomnia, maka penting kiranya untuk mencari cara untuk mengatasi ini.

Keprihatinan yang paling umum dikeluhkan oleh orang tua tentang anak-anaknya berkaitan dengan *sleeping disorder* adalah resistensi sewaktu tidur, kesulitan tidur saat waktunya jam tidur, bangun malam, sulit bangun, dan kelelahan (Meltzer & Mindell, dalam Mash & Wolfe 2016). Ibu sering mengeluhkan bagaimana susahya menidurkan bayi mereka (Kumparan, 2019). Kesulitan tidur pada anak merupakan masalah rumit bagi orang tua. Orang tua merasa pusing

mengatasi anaknya. Setiap malam harus ‘berperang’ dengan anak yang tidak juga tidur, walaupun orang tua sudah melakukan segala cara untuk membujuknya (id.asianparent.com, n.d., para. 1). *Insomnia disorder* pada anak juga terkadang tidak disadari oleh orang tua dan tidak ditangani dengan benar. Akibatnya apabila kesulitan tidur pada anak terjadi rutin pada malam hari, maka anak akan menunjukkan gejala kegelisahan seperti perubahan emosi dan tingkah laku. Beberapa kelainan dapat memperlihatkan gangguan yang lebih berat seperti *sleep apnea syndrome* dan *sudden infant death syndrome* (Mindell & Owens dalam Sekartini & Adi, 2006).

Kesulitan tidur atau insomnia pada anak usia dini berkaitan dengan interaksi antara orang tua dan anak. Keterlibatan orang tua mencerminkan sejauh mana orang tua hadir dan menyisipkan diri mereka ke dalam kehidupan anak-anaknya (Gonzalez & Wolters, 2006 dalam Ardiyana, et al., 2019). Oleh karena itu, keterlibatan orang tua dalam proses intervensi anak dengan kesulitan tidur atau insomnia dirasa bermanfaat. Meltzer (2010) menyatakan bahwa keterlibatan orang tua dalam intervensi, seperti memberikan perlakuan untuk anak dengan perilaku insomnia secara umum termasuk ke dalam tiga area utama: menerapkan jadwal tidur malam dan siang sesuai dengan usia anak, menerapkan waktu tidur yang konsisten dan rutin, dan mengajarkan anak untuk dapat tertidur secara mandiri. Orang tua dapat membantu anak untuk mempraktikkan bagaimana pola tidur yang baik, seperti teratur dalam memberikan makan, selalu diajarkan untuk tidur siang, tidur tepat waktu di malam harinya, pada jam berapa anak bangun tidur juga harus ditetapkan oleh orang tua (Mindell, et al., dalam Carter, et al., 2013). Sebagai individu yang terdekat bagi anak orang tua diharapkan dapat memberikan dukungan yang maksimal untuk mencegah anak dari masalah kesulitan dalam tidur atau insomnia.

Keterlibatan orang tua (ayah dan ibu) dalam mengintervensi anak mereka yang mengalami kesulitan tidur atau insomnia dirasa dapat lebih efektif (Barrios, et al, 2017). Orang tua dapat mengamati dan mengobservasi kebiasaan anak mereka sebelum tidur, dan orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam pola atau kebiasaan tidur anak usia dini. Hal ini dikarenakan anak usia dini masih membutuhkan pendampingan dari orang tua dalam kegiatan sehari-hari mereka, termasuk juga waktu tidur. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sekartini dan Adi (2006) sebanyak 56,1% anak tertidur ketika disusui, 23,1% anak tertidur di dekat orang tuanya, 22,6% anak tertidur dalam gendongan, sebanyak 20% anak tertidur sendiri di tempat tidur dan 20% anak tertidur ketika diayun. Dengan kondisi ini, maka orang tua memiliki peran yang sangat penting untuk membantu anak agar memiliki pola tidur yang teratur dan baik. Berdasarkan fenomena di atas, kajian literasi ilmiah ini bertujuan untuk mengetahui gambaran keterlibatan orang tua dalam intervensi anak usia dini yang mengalami insomnia atau kesulitan tidur.

## **METODOLOGI**

Penelitian ini menggunakan metode *content analysis*. Literatur yang digunakan merupakan artikel jurnal atau penelitian yang diperoleh secara daring. Tujuan dari kajian literatur ini adalah untuk mengetahui gambaran keterlibatan orang tua dalam intervensi anak usia dini yang mengalami kesulitan tidur atau insomnia. Proses pemilihan data terdiri dari: (1) identifikasi judul, nama peneliti, dan abstrak; (2) *screening* artikel penelitian, terutama pada bagian tujuan penelitian, metode, dan hasil; (3) ada proses penilaian apakah artikel terseleksi atau tereliminasi; dan (4) pemberian keputusan studi apakah terseleksi atau tereliminasi.

### **Sumber Data Strategi Pencarian**

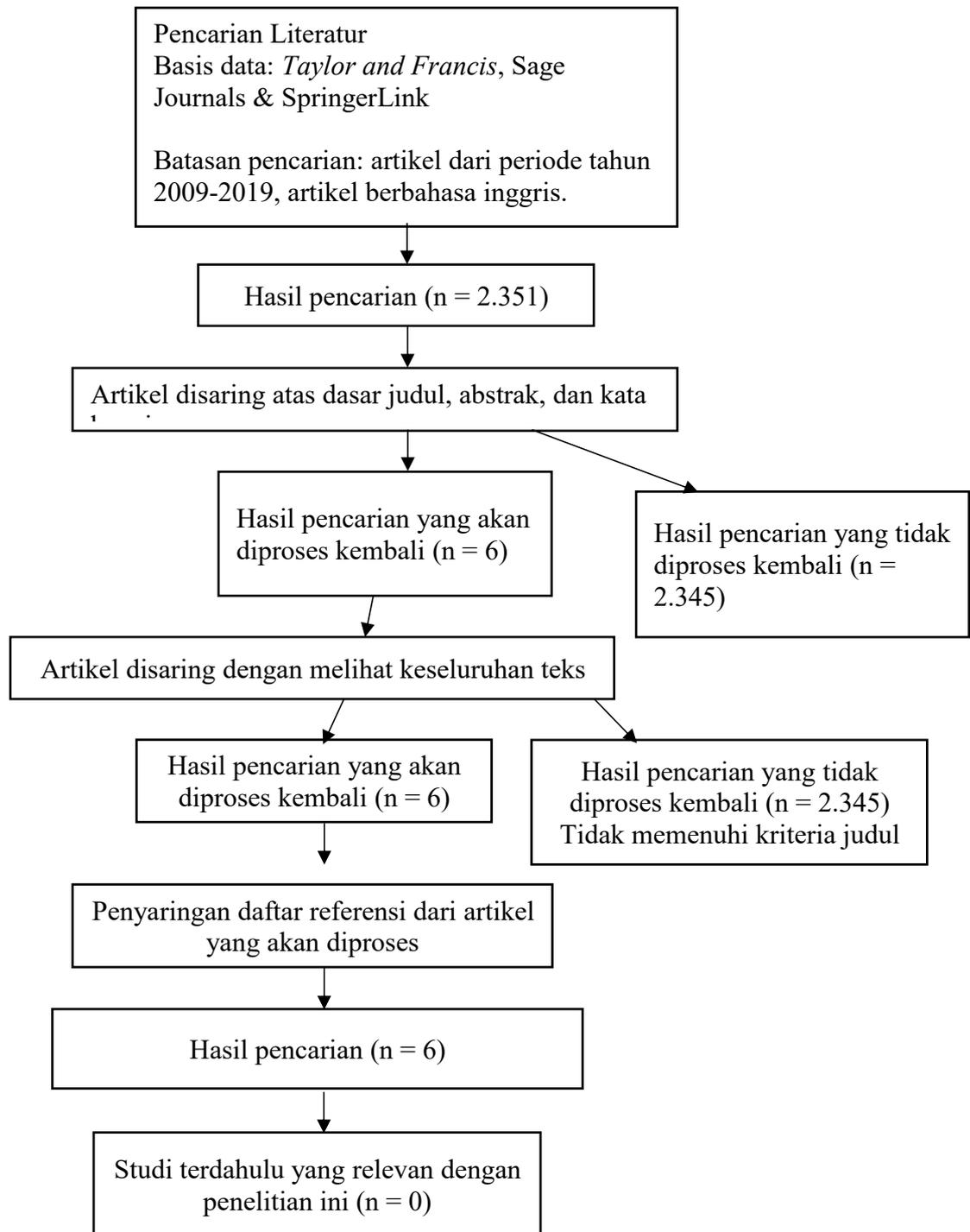
Strategi pencarian adalah melalui pencarian riset dengan mengakses pencarian artikel pada *database* menggunakan batasan periode tahun publikasi. Peneliti mencari artikel yang diterbitkan pada tahun 2009-2019. Artikel juga harus menggunakan Bahasa Inggris dan memiliki *full paper*. *Database* seleksi artikel pada penelitian ini yaitu *Taylor & Francis*, *Sage Journals & SpringerLink*. Artikel yang dipilih dipublikasikan minimal 10 tahun dari bulan Januari 2009 sampai dengan November 2019. Penelusuran artikel dilakukan dari tanggal 26 Oktober 2019 sampai 1 Desember 2019. Proses seleksi studi yang di eliminasi dan yang diikutsertakan pada analisis lanjutan terdiri dari proses *screening*, mengidentifikasi judul dan abstrak studi-studi dari kedua *database*.

Kata kunci pencarian pada *database Taylor & Francis* yaitu: (a) ('parental involvement' AND 'behavioral Insomnia of childhood' AND 'parents role') dan (b) ('parental support' AND 'insomnia in early childhood' AND 'insomnia'). Dari proses pencarian artikel pertama (a) peneliti menemukan 125 studi ilmiah sebelum seleksi lanjutan yang berkaitan dengan kata kunci. Dari proses kedua (b) peneliti menemukan 757 artikel terkait kata kunci. Pencarian pada *database Sage Journals* yaitu: (a) ('behavioral Insomnia of childhood' AND 'parental involvement' AND 'insomnia' AND 'sleep disorder') dan (b) ('parents involvement' AND 'parents role' AND 'behavioral Insomnia of childhood' AND 'insomnia'). Dari proses pertama (a), peneliti menemukan 466 studi ilmiah sebelum seleksi lanjutan yang berkaitan dengan kata kunci. Dari proses kedua (b) peneliti menemukan 571 artikel terkait kata kunci. Pencarian pada *database SpinerLink* yaitu: (a) ('behavioral insomnia in early childhood' AND 'insomnia' AND 'Parental support' AND 'Parent'). Dari proses pencarian ditemukan 432 studi ilmiah sebelum seleksi lanjutan yang berkaitan dengan kata kunci.

### **Kriteria Pemilihan dan Eliminasi Artikel**

Berdasarkan hasil pencarian sistematis pada ketiga mesin pencari *database* akademik elektronik, artikel-artikel tersebut selanjutnya akan disaring, dan hanya akan memasukkan artikel

yang membahas mengenai *parental involvement* atau keterlibatan orang tua terhadap perilaku insomnia anak. Penelitian terkait yang tidak membahas mengenai keterlibatan orang tua seperti, anak dengan ADHD dan *Autism* tidak dimasukkan. Hasil pencarian pada ketiga mesin menghasilkan total 2.351 artikel yang memenuhi kriteria, namun jumlah artikel yang dapat di analisa lebih lanjut adalah 7 artikel, yaitu *Taylor & Francis* (N = 2), *Sage Journals* (N = 1), SpringerLink (N= 3). Gambar 1 di bawah menunjukkan alur proses seleksi artikel.



Gambar 1. Diagram Alur Proses Seleksi Artikel

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pencarian literatur pada ketiga *database* diperoleh tujuh artikel yang sesuai dengan judul yaitu keterlibatan orang tua dengan anak usia dini yang mengalami kesulitan tidur atau insomnia. Berikut ringkasan dari ketujuh artikel tersebut:

### Karakteristik Partisipan

Partisipan yang dipilih dalam studi-studi yang terseleksi adalah orang tua yang memiliki anak dengan kesulitan tidur atau insomnia. Rentang usia anak pada ketujuh artikel ini, berkisar dari usia 0-5 tahun. Anak usia dini dengan usia 5 tahun, yang memiliki kriteria sebagai berikut, kesulitan untuk tidur (masalah waktu tidur) yang umumnya dikaitkan dengan orang tua yang miskin atau batasan waktu tidur yang tidak konsisten, atau anak yang membutuhkan orang tua untuk membantunya tertidur (Meltzer, 2010). Orang tua yang berpartisipasi dalam penelitian ini, adalah orang tua yang menginginkan anaknya tidur secara mandiri, dan yang mengharapkan anaknya dapat tertidur walaupun dengan sedikit bantuan dari orang tua (Stevens, et al., 2019).

### Metode Pengambilan Data

Keenam penelitian tersebut memiliki kesamaan dalam hal tipe penelitian kuantitatif. Pada penelitian yang dilakukan oleh Twomey (2016), lebih menekankan pada kesiapan orang tua dan perilaku tidur mereka yang akan mempengaruhi anaknya. Penelitian yang dilakukan oleh Tyler, Donoovan, Scupham, Shiels, dan Weaver (2019) berpacu pada hubungan pola asuh orang tua seperti (*authoritarian, authoritative, dan permissive parenting*), serta hubungan antara kondisi psikologis orang tua yang mengalami stres dan kesulitan tidur di usia dini. Pada artikel Ferreira, Pires, dan Silvaes (2019) mereka meneliti berdasarkan teori behavioral. Mereka meminta orang tua memberikan *pattern* kepada anak usia dini mereka yang insomnia. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Barrios, et al (2018) melihat kestabilan tidur antara orang tua dan anaknya dengan *Parent-Child Sleep Interactions Scale* (PSIS) dan mencoba untuk memprediksi apakah masalah tidur pada anak usia dini akan mempengaruhi *psychiatric symptoms* ketika di usia anak-anak. Meltzer (2010) mencoba meneliti apakah kesulitan tidur atau insomnia pada anak usia dini itu dipengaruhi oleh peran orang tuanya yang tidak konsisten dalam menetapkan waktu tidur atau karena anak selalu ingin didampingi orang tua sebelum akhirnya mereka bisa tertidur.

Tabel 1 Tipe Penelitian, Karakteristik Partisipan, Intervensi, Hasil intervensi

| Studi   | Tipe Penelitian | Karakteristik Partisipan | Intervensi  | Hasil Intervensi                           |
|---------|-----------------|--------------------------|---|--|
| Stevens | Kualitatif      | Orang tua dengan anak    | Penelitian dilakukan dari bulan November 2012 sampai dengan | Secara umum, intervensi DVD lebih dapat di |

|   |                   |  |   |  |
|---|-------------------|--|---|--|
| <p>Splaingard, Webster-Chenge, Rauschm, dan Splaingard (2019)</p> |                   | <p>Insomnia, usia anak 6 – 36 bulan</p>                              | <p>bulan September 2015. Peneliti menggunakan tiga cara dalam memilih partisipan. Yaitu, <i>DVD intervention condition</i>, <i>Website comparison condition</i>, dan <i>Data collection procedures</i>. Ketiga intervensi ini berisi strategi yang dapat orang tua gunakan untuk mengatasi masalah tidur anak mereka. Ketiga intervensi diatas, dilakukan secara mandiri oleh orang tua untuk di terapkan pada anak mereka yang mengalami kesulitan tidur atau insomnia.</p>  | <p>terapkan oleh orang tua kepada anak mereka. Hasil menunjukkan adanya perkembangan, seperti anak mereka bisa tidur lebih lama, tidak mengalami kesulitan dalam membuat anak tidur, dan orang tua mengekspresikan rasa percaya diri yang baik dalam bagaimana mereka menangani anaknya. Dibandingkan dengan dua jenis intervensi yang lain, menggunakan DVD menunjukkan hasil yang lebih baik.</p>  |
| <p>Meltzer, L (2010)</p>  | <p>Kualitatif</p> | <p>Orang tua dengan anak Insomnia, usia anak kurang dari 5 tahun</p> | <p>Menggunakan <i>treatment of BIC (Behavioral Insomnia of Childhood)</i>. BIC adalah dasar dari teori <i>operant conditioning</i>, dimana perilaku yang distimulasi berulang kali akan dapat meningkatkan frekuensi, yang dalam hal ini adalah perilaku masalah tidur/insomnia pada anak. Terdapat dua tipe <i>reinforcement schedules</i> yang dapat membentuk perilaku, salah satunya yaitu <i>reinforcement</i> yang dilakukan secara terus menerus, <i>reinforcement</i> yang dilakukan sesuai dengan jadwal akan lebih mudah diprediksi hasil yang diinginkan. Sebagai contoh apabila individu pergi bekerja setiap hari, maka ia pasti akan mendapatkan gaji di setiap bulannya.</p> | <p>Peran orang tua sangat besar, selain tempramen anak, toleransi orang tua dan gaya pengasuhan sangat memengaruhi keberhasilan dari intervensi ini. Pada prosesnya orang tua memang membutuhkan waktu berminggu-minggu untuk dapat konsisten dalam menerapkan aturan waktu tidur pada anak. Pada akhirnya terdapat perubahan perilaku pada anak, yang awalnya susah untuk tidur setelah diberikan intervensi mereka lebih cepat untuk tertidur.</p> |

|  |             |   |   |   |
|--|-------------|---|---|---|
| Twomey, J. E (2016)  | Kualitatif  | Orang tua dengan anak insomnia, usia anak 0 – 2,5 tahun | Pada penelitian ini menggunakan metode <i>The Transactional Model</i> . Bahwa pola tidur anak dipengaruhi oleh budaya, lingkungan, cara pengasuhan dan karakteristik anak, perilaku dan emosi. Sehingga penerapan jam tidur anak di sesuaikan dengan besarnya peran budaya dan pengalaman pribadi orang tua mereka.   | Hubungan anak dan orang tua menjadi lebih positif. Orang tua dan anak dapat beristirahat dengan baik.   |
| Tyler, Donovan, Scupham, Shiels, dan Weaver (2019)         | Kuantitatif | Orang tua dengan anak insomnia, usia anak 3 – 5 tahun   | Penelitian ini menyelidiki peran mediasi gaya pengasuhan (otoriter, otoritatif, dan permisif) dalam hubungan antara tekanan psikologis orang tua dan masalah tidur pada anak. Orang tua diminta untuk menyelesaikan kuisioner mengenai perilaku tidur anak mereka, pola dan dimensi <i>parenting</i> . Orang tua juga diminta untuk mengisi skala Depresi, cemas dan stress.  | Ditemukan hasil yang signifikan, bahwa orang tua dengan pola asuh permissive lebih dapat memediasi hubungan antara stres orang tua dan masalah tidur pada anak pra sekolah. Stres orang tua ditemukan memiliki efek langsung terhadap masalah tidur pada anak. Ditemukan hasil bahwa pola asuh <i>authoritarian</i> dan <i>authoritative parenting</i> tidak mempengaruhi masalah tidur pada anak |
| Ferreira, R. E., Pires, M. L. N., Silveira, E. F. M (2019) | Kuantitatif | Orang tua dengan anak insomnia, usia anak 1-5 Tahun     | <i>Behavioral parent-based intervention</i> meliputi lima sesi dengan durasi lebih dari dua bulan, selama orang tua mempelajari bagaimana tidur anak dan mendapatkan arahan atau petunjuk mengenai <i>schedule</i> tidur yang rutin untuk anak mereka dan bagaimana orang tua dapat memberikan <i>reward</i> yang positif apabila anak mereka mengikuti arahan dari orang tua. Masalah pola tidur dan perilaku akan diukur dengan menggunakan laporan | Anak yang mendapatkan intervensi menunjukkan peningkatan terhadap pola tidur mereka, seperti waktu tidur yang tidak lagi terlalu larut, tidak bangun saat malam, menolak untuk tidur, keinginan untuk tidur bersama orang tua juga berkurang dan perilaku positif mereka dalam kegiatan sehari-hari. Perkembangan ini tetap di <i>follow-up</i> . <i>Behavioral</i>                               |

|   |             |   |   |   |
|---|-------------|---|---|---|
|   |             |   | dari orang tua. <i>Assessment</i> dinyatakan selesai apabila telah menyelesaikan <i>pre-intervention</i> , <i>post-intervention</i> , selama satu bulan dan enam bulan akan di <i>follow-up</i> .   | <i>parent-based intervention</i> efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dan perilaku tidak baik anak usia dini.  |
| Barrios, C. S., Jay, S. Y., Smith, V. C., Alfano, C. A., Dougherty, L. R (2018) | Kuantitatif | Orang tua dengan anak Insomnia, usia anak 3 – 5 tahun | Pada studi ini dilakukan <i>assessment</i> dengan <i>parent-reported Parent–Child Sleep Interactions Scale (PSIS)</i> dan akan diteliti lebih jauh apakah <i>early parent–child sleep interactions</i> selama usia pra-sekolah dapat memprediksi masalah tidur anak dimasa yang akan datang. Terdapat dua fase, T1 dan T2. Orang tua diminta untuk mengisi PSIS ketika anak mereka berusia 3-5 (T1) tahun dan saat anak berusia 6-9 tahun (T2). PSIS memiliki 3 sub skala, <i>Sleep Reinforcement</i> (melihat perilaku tidur anak), <i>Sleep Conflict (parent–child conflict at bedtime)</i> , <i>Sleep Dependence</i> (kesulitan tidur anak saat tidak ditemani orang tua). | Anak dengan masalah tidur yang lebih banyak menunjukkan hasil skor T1 yang tinggi dalam <i>attention deficit/hyperactivity disorder</i> , <i>depressive</i> , dan <i>anxiety symptoms</i> di T2. Hal ini menunjukkan validasi bahwa PSIS dan interaksi antar orang tua dan anak sedari dini sangat penting. |

Berdasarkan hasil dari review artikel-artikel ini ditemukan bahwa program intervensi yang melibatkan orang tua memiliki peran yang amat penting bagi anak usia dini yang mengalami insomnia. Keterlibatan orang tua dalam intervensi berupa pendampingan pada anak selama berjalannya intervensi, yaitu orang tua secara langsung berperan dalam pemberian intervensi seperti gaya pengasuhan orang tua, bagaimana orang tua mempelajari pola tidur anak, bagaimana mengatur jadwal tidur yang rutin untuk anak mereka dan memberikan *reward* yang positif kepada anak apabila mereka mengikuti arahan dari orang tua. Sesuai dengan indikator keterlibatan orang tua yang disampaikan oleh Meltzer (2010) bahwa keterlibatan orang tua dalam intervensi pada anak adalah dalam bentuk menerapkan jadwal tidur malam, dan siang sesuai dengan usia anak, menerapkan waktu tidur yang konsisten dan rutin serta mengajarkan anak untuk dapat tertidur dengan mandiri. Terdapat kombinasi *treatment* berdasarkan prinsip behavioral untuk mengurangi masalah kesulitan tidur dan bangun di tengah malam pada anak. Adanya keterlibatan orang tua dalam setiap intervensi yang di berikan menyebabkan proses

intervensi mampu terlaksana dengan baik. Apabila insomnia tidak diintervensi sejak dini maka akan mempengaruhi kesejahteraan anak dimasa depan, seperti perasaan cemas, tidak dapat berbaur atau menyesuaikan diri dengan baik dilingkungan, dan juga ketidakstabilan emosi.

## **KESIMPULAN**

Anak yang mengalami kesulitan tidur atau insomnia juga dapat disebabkan atau dipengaruhi oleh pola asuh orang tua. Orang tua berperan penting dalam pengasuhan dan kesejahteraan emosi anak. Kekuatan *restorative* dari tidur yang dapat diprediksi dan konsistennya orang tua dalam membantu anak menghadapi kesulitan tidur atau insomnia juga teramat penting. Orang tua juga akan mampu untuk melihat secara realistis dan mengerti kebutuhan perkembangan dan emosional anak. Berdasarkan pembahasan artikel di atas, penelitian yang berupa kajian literatur ilmiah ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum secara sistematis mengenai keterlibatan orang tua dalam intervensi pada anak usia dini yang mengalami kesulitan tidur atau insomnia. Dari pembahasan artikel-artikel di atas memiliki beberapa keterbatasan, yaitu terdapat kesulitan dalam mencari kata kunci yang tepat untuk anak usia dini yang mengalami kesulitan tidur atau insomnia. Karena banyak artikel yang membahas mengenai insomnia pada orang dewasa/lanjut usia, sehingga menggunakan tiga *database* untuk mencari artikel yang sesuai dengan judul. Ketiga database tersebut adalah SpringerLink, *Taylor & Francis* dan *Sage Journals*. Bagi penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk memperbesar jumlah artikel yang di review mengumpulkan lebih banyak penelitian dengan berbagai macam metode dan instrumen penelitian yang lebih beragam, serta memperbanyak metode kualitatif seperti observasi dan wawancara sehingga bisa diperoleh hasil yang lebih mendalam.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terimakasih kepada tim penulis artikel ini dan tim editor dan pengelola jurnal Tumbuh Kembang : Kajian Teori dan Pembelajaran PAUD telah memproses artikel ini hingga di terbitkan

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ardiyana, R. D., Akbar, Z., Karnadi. (2019). Pengaruh keterlibatan orang tua dan motivasi intrinsik dengan kepercayaan diri anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. Vol. 3(2). 494-505. DOI: 10.31004/obsesi.v3i2.253
- Barclay, N. L., Gehrman, P. R., Gregory, A. M., Eaves, L. J. (2015). The Heritability of Insomnia Progression during Childhood/Adolescence: Results from a Longitudinal Twin Study. Heritability of Insomnia during Childhood / Adolescence—Barclay et al. *Sleep*, Vol. 38(1). <http://dx.doi.org/10.5665/sleep.4334>

- Barrios, C. S., Jay, S. Y., Smith, V. C., Alfano, C. A., Dougherty, L. R. (2018). Stability and predictive validity of the parent-child sleep interactions scale: A longitudinal study among preschoolers. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*. (47:3), 382-396, DOI: 10.1080/15374416.2017.1357125
- Carter, K. A., Hathaway, N. E., Lettieri, C. F. (2013) Common Sleep Disorders in Children. *The American Academy*. Vol. 89 (5), 368-377.
- Ferreira, R. E., Pires, M. L. N., Silveiras, E. F. M. (2019). Behavioral intervention for sleep problems in childhood: A Brazilian randomized controlled trial. *Journal of Psicologia: Reflexão e Crítica*. (32:5) <https://doi.org/10.1186/s41155-019-0118-3>.
- Luiselli, J. K. (Ed.). (2014). *Children and youth with autism spectrum disorder: Recent advances and innovations in assessment, education, and intervention*. Retrieved from <http://ebookcentral.proquest.com>
- Mash, E. J., & Wolfe, D. A. (2016). *Abnormal child psychology* (6<sup>th</sup> edition). Cengage Learning.
- Meltzer, L. J. (2010). Clinical management of behavioral insomnia of childhood: Treatment of Bedtime Problems and night wakings in young children. *Journal of Behavioral Sleep Medicine*, 8(3), 172-189. <http://doi:10.1080/15402002.2010.487464>
- Meltzer, L. J., (2016, June 30). Behavioral sleep disorders (pediatric). National jewish health. <https://www.nationaljewish.org/conditions/pediatric-sleep/behavioral-sleep-disorders#:~:text=Sleep%20problems%20and%20For%20sleep,get%20enough%20sleep%20every%20night>.
- Novitasari, Y. (2019). 5 Kesalahan orang tua yang bikin bayi susah tidur. *Kumparan*. Retrieved from <https://kumparan.com/@kumparanmom/5-kesalahan-orang-tua-yang-bikin-bayi-susah-tidur-1553163715282452468>
- Pavlova, M. K., Latreille, V. (2018). Sleep Disorders. *The American Journal of Medicine*. Vol.132 (3). 292-299. DOI: 10.35248/2167-0277.20.9.318
- Schwerdtle, B., Kanis, J., Kubler, A., & Schlarb, A. A. (2015) The children's sleep comic: psychometrics of a self-rating instrument for childhood insomnia. *Child Psychiatry Hum Dev*, 47:53-63. Doi 10.1007/s10578-015-0542-2
- Sekartini, R., Adi, N. P. (2006). Gangguan tidur pada anak usia bawah tiga tahun di lima kota di Indonesia. *Sari Pediatri*, 7(4), 188-193.
- Slyer, J., Green-Hernandez, C., Holzemer, S., Singleton, J. K., & DiGregorio, R. V. (2014). *Primary care, second edition : An interprofessional perspective*. Retrieved from <http://ebookcentral.proquest.com> Created from indonesiau-ebooks on 2019-09-07 05:25:01.
- Stevens, J., Splaingard, D., Webster-Cheng, S., Rausch, J., Splaingard, M. (2019). A randomized trial of self-administered parenting intervention for infant and toddler insomnia. *Clinical Pediatrics*. Vol. 58 (6). 633-640. <https://doi.org/10.1177/00099228198320>
- Twomey, J. E. (2016). A consideration of maternal developmental needs in the treatment of infant sleep problems. *Journal of spinger science+business media New York*. DOI 10.1007/s10615-015-0554-1 (44), 309-318.
- Tyler, D., Donoovan, C. L., Scupham, S., Shiels, A. L., Weaver, S. A. (2019). Young children's sleep problems: The impact of parental distress. *Journal of Child and Family Studies*. (28) 2098-2106. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01429-1>