

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Idealnya, setiap individu akan mengalami perkembangan sesuai dengan tahapan usianya. Perkembangan paling optimal manusia terjadi ketika seseorang memasuki fase usia dini (*early childhood*). Sebab, berdasarkan pendapat Zelazo (2016), fase usia dini dapat dikatakan sebagai tahapan yang sangat penting dalam perkembangan berbagai aspek kehidupan, seperti dalam aspek kognitif dan psikologis. Santrock et al. (2011) menjelaskan bahwa fase anak usia dini merupakan periode perkembangan yang dimulai semenjak akhir fase bayi (*infancy*) sampai ketika anak berusia lima atau enam tahun, yang mana periode ini juga dapat disebut sebagai masa prasekolah (*preschooler*).

Menurut Patmonodewo (2003), anak prasekolah merupakan anak yang berusia antara tiga hingga enam tahun, yang harus dipersiapkan sebelum menduduki bangku pendidikan sekolah dasar. Dalam hal ini, anak dituntut untuk mampu melewati masa transisi dari usia prasekolah menuju usia sekolah. Pada umumnya, sejumlah orang tua memasukkan anak-anaknya ke dalam program prasekolah, seperti program penitipan anak dan kelompok bermain yang melibatkan peran guru sebagai pendamping yang membimbing anak, tetapi tidak terlepas dari tanggungjawab orang tua. Namun, bagi anak yang tidak mengikuti program prasekolah, maka kesiapan anak sepenuhnya ditentukan oleh orang tua (Patmonodewo, 2003).

Anak usia prasekolah sangat penting untuk dipersiapkan karena ketika seorang anak masuk ke bangku sekolah, mereka akan dihadapkan dengan konteks lingkungan fisik, proses, tipe interaksi, kelompok sosial, dan aturan yang berbeda dari pengalaman yang didapat sebelum masuk sekolah (Ladd et al., 2006). Oleh karena itu, persiapan dapat dilakukan dengan memberikan anak pembekalan berupa sejumlah karakteristik dan kecakapan yang menjadi syarat agar anak dapat belajar secara efektif di sekolah nantinya (Arnold et al., 2008). Anak prasekolah dapat dipersiapkan dengan memperhatikan lima domain kesiapan sekolah, seperti kesehatan fisik, kompetensi sosial, kematangan emosi, keterampilan komunikasi dan pengetahuan umum, serta perkembangan bahasa dan kognitif (Janus & Offord, 2007).

Salah satu usaha untuk mewujudkan kesiapan sekolah anak yaitu dengan mempersiapkan kemampuan fungsi eksekutif (*executive function*) anak prasekolah (Yudhita et al., 2020). Kemampuan *executive function* menjadi bagian yang sangat penting untuk dipersiapkan, sebab *executive function* memainkan peran penting pada perkembangan kognitif, perilaku, dan sosioemosional anak, di mana semua itu termasuk aspek dari kesiapan sekolah (Anderson, 2002). Anak prasekolah dengan perkembangan *executive function* yang baik mampu memprediksi beberapa hal dalam keseharian anak itu sendiri, seperti kesiapan sekolah maupun kesuksesan dalam belajar anak (Diamond, 2013), serta berkembangnya kemampuan sosial, disiplin yang tinggi, dan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan baru (Yong & Abdullah, 2022). Selain itu, *executive function* juga berperan penting dalam

perkembangan anak usia dini, terutama dalam hal belajar, berpikir kritis, menyelesaikan masalah, dan berinteraksi sosial (Zelazo et al., 2003).

Sejalan dengan perannya sebagai kontributor penting terhadap kesiapan dan keberhasilan sekolah anak usia dini, kemampuan *executive function* ini juga mengalami perkembangan pesat pada usia prasekolah (Hendry et al., 2016). Fase prasekolah dikenal sebagai “*The Golden Age*” karena terdapat banyak terjadi proses istimewa dan menakjuban dalam masa perkembangan masa usia dini (Uce, 2017), seperti terjadinya perkembangan fisik, kognitif, sosial, maupun perkembangan lainnya secara cepat dan signifikan dibanding kelompok usia lainnya (Martani, 2012). Anderson dan Reidy (2012) menjelaskan bahwa *executive function* pada dasarnya telah muncul sejak masa awal kehidupan manusia, lalu mulai dielaborasi pada saat usia prasekolah, sehingga setelahnya terbentuk landasan dasar *executive function* yang dapat membangun proses berpikir tingkat tinggi, di mana ini akan bertahan hingga usia dewasa.

Ungkapan “*executive function*” mengacu pada seperangkat keterampilan. Keterampilan-keterampilan ini mendasari kemampuan seseorang untuk membuat perencanaan ke depan dan mencapai tujuan, melakukan pengendalian diri, tetap mengikuti aturan meskipun ketika terganggu, dan tetap fokus walaupun ada gangguan (Center on the Developing Child Harvard University, 2024). Sebagaimana penjelasan oleh Zelazo et al. (2016), keterampilan *executive function* merupakan keterampilan atensi yang memungkinkan seseorang dapat menggunakan pengetahuannya

secara adaptif untuk mencapai tujuan, seperti mengingat pengetahuan tertentu, atau menggunakannya untuk membuat kesimpulan. Keterampilan atensi ini dapat memberi kemungkinan bagi anak belajar lebih efektif, serta mengambil konten pengetahuan yang telah mereka pelajari ke dalam kehidupan sehari-hari.

Executive function dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengontrol dan mengelola proses kognitif dan perilaku, yang biasanya dilihat sebagai proses yang digunakan untuk regulasi diri atas pemikiran dan perilaku dalam rangka mencapai tujuan (Ursache et al., 2012). *Executive function* diibaratkan seperti sistem kontrol lalu lintas udara di bandara yang membantu pesawat di landasan berbeda untuk mendarat dan lepas landas dengan aman. Dengan demikian, keterampilan *executive function* berfungsi dalam membantu otak untuk memprioritaskan tugas, menyaring gangguan, dan mengendalikan impuls (Center on the Developing Child Harvard University, 2024). Terdapat lima *clinical scales* yang menyusun *executive function* ini, yaitu *inhibit*, *shift*, *emotional control*, *working memory*, dan *plan/organize* (Gioia et al., 2003).

Luria dan Haigh (1966) menjelaskan *prefrontal cortex* yang berada pada *Lobus Frontalis* (otak bagian depan) merupakan bagian utama dari sistem neurologis *executive function*. Bagian otak inilah bertugas mengendalikan *executive function*, seperti mengatur kemampuan perencanaan, pengorganisasian, serta penyesuaian kognitif dan perilaku. Arsitektur otak dibentuk berdasarkan lapisan-lapisan berisi jaringan neuron

yang saling terkait satu sama lain, di mana jejaring tersebut mulai terbentuk saat usia kanak-kanak. Meskipun *executive function* berkembang pesat di usia prasekolah, akan tetapi perkembangannya belum sepenuhnya mencapai kematangan. Anak prasekolah berpotensi melakukan kesalahan terhadap kemampuan yang muncul, sebab anak masih belum memiliki kesadaran penuh untuk mengetahui kapan dan bagaimana mereka menggunakan strategi yang tepat dalam konteks tertentu (Espy, 2004). Oleh karenanya, *executive function* sangat penting untuk ditingkatkan sedini mungkin agar perkembangan anak dalam berbagai sektor menjadi lebih optimal.

Sejumlah penelitian menjelaskan adanya masalah yang mengarah kepada masih belum optimalnya perkembangan *executive function* pada anak prasekolah. Berdasarkan penelitian awal yang dilakukan oleh Fazikri (2023) terhadap sejumlah orang tua dan guru pada salah satu taman kanak-kanak di Kota Padang, didapatkan beberapa gambaran terkait masalah anak prasekolah. Dari hasil wawancara tersebut, ditemukan bahwa terdapat anak prasekolah yang sulit memfokuskan perhatiannya ketika berada di sekolah, baik saat menerima pelajaran maupun saat pengerjaan tugas. Kemudian, sebagian dari mereka masih mudah untuk terdistraksi oleh hal lain disekitarnya. Beberapa anak masih sering memunculkan respon negatif, seperti marah dan menangis karena tidak mampu menghadapi situasi yang kurang menyenangkan bagi mereka. Sebagian dari mereka dinilai masih kesulitan untuk beradaptasi dengan baik saat dihadapkan situasi baru ataupun dihadapkan dengan permasalahan yang jarang mereka dapatkan sebelumnya.

Sejumlah anak juga dilaporkan masih sulit dalam mengorganisir dan mengelola tugas yang sudah menjadi tanggungjawab mereka, meskipun sebelumnya sudah diajarkan terlebih dahulu (Fazikri, 2023).

Temuan lain datang dari studi Hermahayu et al. (2020) yang menjelaskan beberapa laporan guru dari salah satu sekolah dasar. Guru tersebut melaporkan masih banyak anak-anak yang menunjukkan perilaku impulsif di kelas, misalnya menunjukkan sikap agresif (verbal maupun fisik). Masih terdapat anak yang belum mampu menyelesaikan tugas-tugas akademik di sekolah. Lalu, masih ada anak yang minta ditunggu dan sulit berpisah dari orang tua atau pengasuhnya saat belajar di sekolah. Selanjutnya, penelitian oleh Nasa et al. (2022) terkait perkembangan *executive function* pada anak prasekolah, disimpulkan sebanyak (12%) dari total keseluruhan subjek memiliki tingkat *executive function* yang masih tergolong rendah khususnya dalam aspek *emergent metacognition index* atau kemampuan menginisiasi dan perencanaan pemecahan masalah disebabkan terjadinya stres pada anak dan pengasuhnya sehingga menghambat perkembangan *executive function* anak.

Executive function merupakan salah satu kemampuan potensial yang berperan penting dalam menunjang keberlangsungan hidup manusia. Sebab, pada dasarnya setiap individu memiliki dua kemampuan utama, yaitu kemampuan aktual dan kemampuan potensial. Kemampuan aktual merupakan kemampuan yang ada saat ini yang sudah teraktualisasikan (seperti, IQ), sedangkan kemampuan potensial merupakan kemampuan yang belum tergalai,

belum teraktualisasikan, serta berwujud kemungkinan-kemungkinan (Latipah, 2009). Menurut Center on the Developing Child Harvard University (2024), tidak ada orang yang lahir langsung memiliki keterampilan *executive function*, gen hanya bertugas menciptakan bagian-bagiannya pada otak yang berpotensi untuk berkembang. Lalu, keterampilan *executive function* ini dapat dikembangkan dan diasah melalui proses belajar, pengalaman, dan latihan (Center on the Developing Child Harvard University, 2024).

Dalam rangka upaya mengembangkan kemampuan *executive function* selaku kemampuan potensial anak, maka potensi tersebut harus distimulasi oleh lingkungannya, yang dalam hal ini menyangkut peran para pendidik khususnya orang tua. Berlandaskan teori oleh Vygotsky yang mengemukakan bahwa *executive function* berkembang melalui interaksi sosial dan pengaruh lingkungan. Dalam interaksi ini, anak belajar mengatur perhatian, mengendalikan perilaku, dan menggunakan strategi berpikir yang terorganisir (Diamond, 2013).

Orang tua menjadi figur penting yang memberikan pendidikan pertama bagi anak dalam praktik pengasuhan dan menjadi unit inti dari proses pembelajaran (Hughes & Ensor, 2009). Dalam lingkungan pengasuhan, tentu saja melibatkan keberlangsungan hubungan yang intens dan bertahan lama antara orang tua dan anak semenjak awal tahun kehidupan anak, sehingga ini dapat mewakili inti dari lingkungan anak, yang dengan demikian dapat mempengaruhi perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak (Carlson et al., 2013). Hubungan *attachment* yang aman antar orang tua dan anak dapat

mendukung perkembangan *executive function* yang sehat dengan memfasilitasi pengembangan sistem saraf yang mendasarinya (Carlson et al., 2013).

Berdasarkan pemaparan oleh Carlson et al. (2013), salah satu dari sembilan faktor yang dapat mempengaruhi *executive function* adalah faktor *caregiving*. Namun, menurut Center For Family Involvement (2019), antara peran *caregiving* maupun *parenting* yang pada umumnya dilakukan oleh *primary caregiver* (ibu atau ayah), tidak dapat disamakan secara keseluruhan. Sebagaimana yang dijelaskan pada artikel oleh Better Care Network (2024), definisi hukum orang tua (*parent*), meliputi orang tua kandung (yang hak orang tuanya belum dicabut) dan orang tua angkat (yang hak orang tuanya diberikan melalui proses hukum). Sedangkan, pengasuh (*caregiver*) merupakan istilah yang lebih luas dan mencakup setiap orang yang tinggal bersama anak, yang memberikan pengasuhan sehari-hari kepada anak, dan juga bertindak sebagai orang tua anak tersebut, baik mereka adalah orang tua kandung atau bukan. Tugas sebagai orang tua dan pengasuh ini menjadi peran-peran yang sangat penting dalam sistem pengasuhan anak.

Jones (2012) mengungkapkan bahwa orang tua (*parent*) dapat melakukan peran sebagai pengasuh (*caregiver*). *Caregiver* dapat berupa ibu, ayah, atau anggota keluarga lain, seperti kakek, nenek, atau saudara tertua (Better Care Network, 2024). Berdasarkan studi oleh Seo et al. (2019), orang tua yang sekaligus melakukan peran sebagai pengasuh (*caregiver*), akan berperan dalam menjaga kesehatan fisik anak, serta mendukung

perkembangan kepribadian dan keterampilan sosial anak.

Dalam konteks *parenting*, tujuan utama pendidikan anak usia dini adalah terciptanya hubungan interaksi yang efektif antara orang tua dan anak, serta mampu mengembangkan proses kontrol diri (Blair, 2016). Penerapan pola pengasuhan yang efektif sangat mempengaruhi bagaimana perkembangan anak hingga tahapan selanjutnya (Carlson et al., 2013). Pengasuhan ini penting karena apabila anak prasekolah dilepas begitu saja dari pengawasan orang tua atau pendidik, maka biasanya ini akan merugikan anak dalam perkembangan selanjutnya.

Parenting yang efektif berasosiasi dengan *executive function* anak. Berdasarkan penelitian oleh Fay-Stammbach et al. (2014), terdapat hubungan antara dukungan orang tua dengan kemampuan *executive function* pada masa bayi dan balita. Orang tua dapat memberi stimulasi yang berkaitan dengan perkembangan *inhibition* dan *cognitive flexibility* sehingga dapat meningkatkan kontrol atensi dan perhatian, *working memory* dan perencanaan, serta menurunkan impulsivitas. Kontrol yang rendah dari orang tua dapat mempengaruhi *executive function* anak dua sampai tiga tahun kemudian (Fay-Stammbach et al., 2014). Keterkaitan antara peran pengasuhan terhadap *executive function* juga dinyatakan dalam studi Devine et al. (2016) yang membuktikan bahwa perilaku pengasuhan yang buruk dapat mempengaruhi perkembangan kognitif anak. Hasil penelitian tersebut juga didukung dengan penjelasan Carlson (2016), yang menyatakan bahwa cara seseorang dalam melaksanakan peran orang tua dapat mempengaruhi

bagaimana keterampilan *executive function* anak yang sedang berkembang.

Menurut pandangan Siegel dan Hartzell (2003), salah satu metode pengasuhan ideal yang disarankan untuk membangun hubungan yang *secure* antara orang tua dan anak adalah metode *mindful parenting*. *Mindful parenting* menggunakan pendekatan *mindfulness* dalam proses pengaplikasian pengasuhan (Duncan et al., 2009). Pendekatan *mindfulness* sangat erat kaitannya dengan proses kognitif perseptual, yaitu memfokuskan diri pada atensi, pemahaman terhadap perasaan, serta terbuka untuk menerima sesuatu dengan sudut pandang yang berbeda. Penerapan *mindfulness* dapat membantu seseorang agar dapat hidup lebih sehat, daya ketahanan tubuh meningkat, tidak mudah cemas, stress, dan depresi, bahkan dapat meningkatkan hubungan interpersonal (Brown & Ryan, 2003).

Pendekatan *mindfulness* dapat didefinisikan sebagai pendekatan untuk meningkatkan kesadaran dan dengan terampil menanggapi proses mental yang terjadi yang berkontribusi untuk mengurangi tekanan emosional dan perilaku maladaptif (Burgdorf & Szabo, 2021). Sebagian besar penelitian telah membuktikan bahwa intervensi berbasis kesadaran mampu mengurangi gejala psikopatologis, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan meningkatkan respons koping terhadap stres menjadi lebih adaptif (Fuller & Fitter, 2020). Pendekatan ini kemudian juga dikembangkan dalam konteks pengasuhan anak. Dengan menerapkan prinsip-prinsip *mindfulness*, orang tua akan dapat mengendalikan kesadaran mereka untuk fokus hanya pada interaksi antara orang tua dan anak (Cowling & Van Gordon, 2022).

Pendekatan keterampilan *mindfulness* yang diterapkan dalam praktik pengasuhan disebut dengan *mindful parenting*. *Mindful parenting* adalah suatu pendekatan yang dilakukan orang tua dengan cara memberikan perhatian secara penuh kepada anak dalam proses pengasuhan (McCaffrey., 2015). Selain itu, Duncan et al. (2009) mendefinisikan *mindful parenting* sebagai bentuk sikap orang tua yang menerapkan proses pengasuhan anak dengan penuh kesadaran, memberi perhatian, dan tidak memberi penilaian negatif pada semua hal yang dilakukan oleh anaknya. *Mindful parenting* dapat membangkitkan kesiapan serta kesediaan orang tua agar dapat terus belajar dan berusaha dalam menghadapi kesulitan-kesulitan selama proses pengasuhan. Berdasarkan penelitian oleh Gouveia et al. (2016), menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki level *mindfulness* yang tinggi seringkali dikaitkan dengan level *mindful parenting* yang lebih baik sehingga menghasilkan gaya pengasuhan yang lebih positif.

Menurut Farhana dan Dahlan (2020), keterampilan pengasuhan *mindful parenting* tepat diaplikasikan kepada anak fase prasekolah. Sebab, anak-anak sedang mengembangkan kemampuan bahasa, keterampilan motorik halus dan kasar, serta emosi sosial. Oleh karena itu, penerapan *mindful parenting* pada fase ini dapat membantu anak untuk mengembangkan keterampilan sosial dan emosional melalui belajar mengenali perasaan mereka sendiri dan mengembangkan keterampilan untuk mengatasi emosi negatif mereka. Metode pengasuhan *mindful parenting* juga dapat meningkatkan fungsi kognitif anak, seperti konsentrasi dan fokus anak saat proses belajar, serta

mampu mengurangi stres dan kecemasan anak ketika menghadapi tuntutan akademik dan sosial. Hal ini dilakukan dengan mengajarkan teknik yang dapat membantu anak mengatur perasaan mereka dengan lebih baik (Leung et al., 2020).

Mindful parenting mendorong orang tua untuk mempertahankan kesadarannya dan menerima kebutuhan anaknya melalui praktik *mindfulness*, sehingga tercipta hubungan orang tua dan anak yang memuaskan (Alfianti, 2018). Terdapat dua dimensi *mindful parenting* yang dapat dilakukan orang tua dalam proses parenting yaitu, *mindful discipline* dan *being in the moment with the child* (McCaffrey et al., 2017). *Mindful discipline* berfokus pada orang tua yang memiliki kesadaran penuh saat melakukan interaksi dengan anak dan menyadari bahwa berinteraksi dengan anak itu penting. Kemudian, *being in the moment with the child* dapat dilakukan dengan memfokuskan perhatian pada anak, memberikan pemahaman empatik pada anak, serta melakukan penerimaan terhadap anak. Namun, menurut McCaffrey et al (2017), kedua dimensi dari variabel *mindful parenting* ini tidak dapat diukur dengan skor standarisasi yang sama. Sehingga, dikorelasikan antara variabel *executive function* dengan dimensi *mindful parenting*.

Berdasarkan uraian di atas, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai bagaimana hubungan antara *mindful parenting* dan *executive function* pada anak usia prasekolah, dengan cara mengkorelasikan antara masing-masing dimensi dari variabel *mindful parenting* dengan variabel *executive function*. Kemudian, masih minimnya

penelitian yang membahas terkait *executive function* dan *mindful parenting* juga melatarbelakangi penulis melakukan penelitian ini, sebab kedua variabel tersebut sangat penting diperhatikan bagi anak usia prasekolah sebagai periode keemasan perkembangan. Selain topik yang diangkat dinilai penting untuk diteliti, apabila dari penelitian ini telah diperoleh hubungan dari kedua variabel, maka pada penelitian selanjutnya dapat dilakukan intervensi guna meningkatkan kemampuan *executive function* anak. Oleh sebab itu, peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan antara *mindful parenting* dan *executive function* pada anak prasekolah”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang yang telah dipaparkan di atas, rumusan masalah dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Apakah terdapat hubungan *mindful parenting* dan *executive function* pada anak prasekolah?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui apakah terdapat hubungan *mindful parenting* dan *executive function* pada anak prasekolah.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dalam perkembangan ilmu psikologi khususnya terkait hubungan *mindful parenting* dan *executive function* pada anak prasekolah, serta dapat menjadi

referensi bagi penelitian berikutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat terhadap berbagai pihak, yaitu :

- a. Bagi pembaca, penelitian ini dapat memberi penjelasan terkait bagaimana hubungan *mindful parenting* dan *executive function* pada anak usia prasekolah berdasarkan sudut pandang orang tuanya.
- b. Bagi mahasiswa dan peneliti selanjutnya, penelitian ini bermanfaat sebagai sarana referensi dan pengembangan penelitian selanjutnya yang membahas hubungan *mindful parenting* yang dilakukan orang tua dengan *executive function* anak mereka yang berusia prasekolah.
- c. Bagi masyarakat dan orang tua, diharapkan melalui penelitian ini dapat memberikan pemahaman pentingnya penerapan *parenting* yang baik, seperti *mindful parenting* sebagai pola asuh yang efektif untuk perkembangan *executive function* pada anak usia prasekolah.
- d. Bagi peneliti, dengan adanya penelitian ini dapat menjadi upaya dalam pengaplikasian ilmu psikologi yang telah diperoleh selama mengikuti pendidikan perkuliahan.