

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan *executive function* dan *mindful parenting* pada anak prasekolah, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara *executive function* dengan kedua dimensi *mindful parenting*, yaitu *mindful discipline* dan *being in the moment with the child*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *executive function* berhubungan dengan variabel *mindful parenting* pada anak prasekolah di Kota Padang. Korelasi dari kedua variabel ini positif dan memiliki tingkat kategorisasi korelasi sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat keterampilan *mindful parenting* yang diterapkan orang tua pada proses pengasuhan anak prasekolah, maka kemampuan *executive function* anak juga akan semakin meningkat.

5.2 Saran

Peneliti menyampaikan beberapa saran yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi berbagai pihak terkait dengan hasil penelitian ini.

5.2.1 Saran Metodologis

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran metodologis untuk penelitian selanjutnya.

1. Bagi peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk melakukan pengumpulan data penelitian antara menggunakan kuesioner kertas atau

kuesioner *online* melalui *Google Form*. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa kendala yang didapatkan dari proses pengumpulan data melalui kuesioner *online* menggunakan *Google Form*, yaitu adanya kendala jaringan saat membuka kuesioner, responden memiliki keterbatasan paket data, responden kurang fokus, tidak jadi, atau lupa mengisi kuesioner *online*, beberapa responden memiliki keterbatasan dalam bidang teknologi seperti adanya kesulitan dalam mengakses link dan mengisi jawaban dalam kuesioner *online*. Jika penelitian selanjutnya ingin melakukan pengumpulan data melalui *Google Form*, maka disarankan untuk mempertimbangkan karakteristik dan kondisi responden, meninjau bagaimana akses internet di tempat tinggal responden, serta mengkonfirmasi kembali responden apakah telah selesai mengisi kuesioner *online* melalui *link Google Form* yang diberikan. Jika penelitian selanjutnya menggunakan metode penelitian kualitatif, disarankan untuk menggunakan kuesioner kertas untuk pengumpulan data karena akan lebih efisien dalam memberikan responden ruang untuk jawaban terbuka dan diskusi. Dengan mempertimbangkan kelebihan dan kekurangan penggunaan kuesioner *online* dan kuesioner kertas, maka diharapkan dapat menciptakan proses pengumpulan data yang lebih efektif dan efisien.

2. Bagi penelitian selanjutnya, dapat memperhatikan keterbatasan penelitian dengan menetapkan sejumlah karakteristik dan spesifikasi keadaan tertentu, seperti usia orang tua, pendidikan terakhir orang tua,

status pekerjaan orang tua, status perkawinan orang tua, tingkat pendapatan orang tua, stres pengasuhan, usia anak, jumlah anak, status kesehatan anak, urutan kelahiran anak, status sosial ekonomi, serta faktor demografis lainnya.

3. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian yang menganalisis pengaruh dari penerapan suatu teknik pelatihan tertentu bagi orang tua untuk meningkatkan *mindfulness* dalam melakukan praktik pengasuhan sehingga diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *executive function* anak.

5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran praktis bagi pihak terkait.

1. Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi bagi para orang tua serta masyarakat untuk dapat memahami pentingnya pemahaman terkait kemampuan *executive function*, khususnya pada anak prasekolah usia 3 hingga 5 tahun 11 bulan. *Executive function* merupakan kemampuan yang berkembang pesat pada usia ini. Jika kemampuan *executive function* anak baik, maka akan berdampak positif pada proses perkembangan anak pada fase perkembangan selanjutnya. Begitupun sebaliknya. Kemampuan *executive function* memiliki perbedaan dengan inteligensi/kecerdasan. Kedua konsep tersebut merupakan bagian dari kemampuan kognitif yang sama-sama penting bagi perkembangan anak. Namun, masih minimnya pengetahuan terkait *executive function*

menjadi salah satu hal yang perlu diperhatikan. Secara umum, inteligensi mencakup kemampuan untuk berpikir, mengingat, memahami, mengolah, dan mempelajari informasi dengan cepat, penalaran, serta menganalisis sesuatu. Sedangkan, *executive function* mencakup kemampuan pemecahan masalah, perencanaan dan pengorganisasian tugas, kontrol emosi, penghambatan perilaku yang tidak sesuai, dan sebagainya. Akan tetapi, kedua kemampuan kognitif tersebut memiliki kesamaan dalam mengelola *working memory*. Jadi, kepada orang tua disarankan untuk dapat melakukan upaya untuk mengoptimalkan perkembangan inteligensi (IQ) dan juga *executive function* (EF) anak.

2. Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi bagi para orang tua terkait pentingnya penerapan pengasuhan yang positif dalam menstimulasi perkembangan *executive function* anak prasekolah. Usia prasekolah merupakan periode keemasan dalam perkembangan yang menjadi penentu bagaimana perkembangan anak pada tahapan usia selanjutnya, dan ini perlu dipersiapkan. Dengan demikian, orang tua memegang peranan penting dalam proses pengasuhan. Salah satu keterampilan pengasuhan positif yang dapat dilakukan oleh orang tua adalah *mindful parenting* yang menggunakan pendekatan *mindfulness* dalam praktiknya. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, metode pengasuhan *mindful parenting* ini berkorelasi dengan kemampuan *executive function* anak prasekolah. Teknik pengasuhan tersebut

diterapkan sesuai dimensi-dimensi yang menyusunnya, yaitu dimensi *mindful discipline* dan dimensi *being in the moment with the child*. *Mindful discipline* berfokus dari dalam diri orang tua yang dapat dilakukan dengan menyertakan kesadaran penuh pada saat melakukan praktik pengasuhan, memfokuskan diri pada tujuan pengasuhan, dan menyadari bahwa berinteraksi dengan anak merupakan sesuatu yang penting. *Mindful discipline* yang diterapkan orang tua tersebut berhubungan dengan kemampuan *inhibit* dan *emotional control* anak prasekolah. Ketika orang tua memiliki kesadaran untuk disiplin dalam mengelola emosi dan reaksi diri, maka anak biasanya juga akan belajar melalui contoh (*modelling*) bagaimana mengendalikan impuls dan respons emosional mereka. Kemudian, untuk dimensi *being in the moment with the child* dapat dilakukan dengan memfokuskan perhatian pada anak, memberikan pemahaman empatik pada anak, serta melakukan penerimaan kepada anak. *Being in the moment with the child* yang diterapkan orang tua berhubungan dengan kemampuan *shift*, *working memory*, dan *plan/organize* anak prasekolah. Ketika orang tua menunjukkan perhatian penuh pada anak, mendengarkan cerita anak dengan seksama dan menunjukkan empati, menerima anak tanpa menghakimi, maka akan dapat meningkatkan fokus anak, keterampilan anak dalam merencanakan dan mengorganisasikan suatu tugas, anak dapat lebih fleksibel dalam beralih antar tugas dan situasi berbeda, dan meningkatkan kemampuan anak dalam menangkap dan menyimpan

informasi. Dimensi ini juga erat hubungannya dengan pola asuh *authoritative* yang mampu meningkatkan keterampilan anak untuk belajar mengatur diri dan membuat keputusan yang lebih baik. Selain itu, *mindful parenting* ini juga berdampak positif bagi orang tua, seperti meningkatkan kesehatan, menurunkan resiko untuk merasa cemas, stres, dan depresi, serta meningkatkan hubungan interpersonal. Berdasarkan hubungan dari dua variabel tersebut, orang tua disarankan untuk mengaplikasikan metode *mindful parenting* sebagai keterampilan pengasuhan positif guna menstimulasi kemampuan *executive function* anak prasekolah yang secara tidak langsung dapat berpengaruh terhadap perkembangan mereka di tahapan perkembangan berikutnya.

