

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Teori

2.1.1 Konsep Teori Anak Usia Dini (*Early Childhood*)

1. Pengertian Anak Usia Dini

Anak usia dini merupakan individu yang berada pada rentang usia 0–6 tahun yang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan sangat cepat dan mendasar bagi kehidupan selanjutnya. Pada masa ini, perkembangan struktur otak berlangsung sangat intensif, sehingga anak sangat sensitif terhadap stimulasi yang diberikan oleh lingkungan sekitarnya. Perkembangan anak usia dini mencakup aspek fisik-motorik, kognitif, bahasa, sosial-emosional, dan moral yang saling berkaitan dan berkembang secara simultan. Keberhasilan stimulasi pada masa ini akan menjadi fondasi bagi kemampuan adaptif, kemandirian, serta kesiapan anak menghadapi tahap pendidikan berikutnya (Papalia dan Martorell, 2021; Santrock, 2020).

Anak usia dini tidak hanya dipandang sebagai individu yang sedang tumbuh secara biologis, tetapi juga sebagai makhluk sosial yang belajar melalui interaksi dengan lingkungan terdekatnya, terutama keluarga dan sekolah. Proses pembelajaran pada anak usia dini berlangsung melalui pengalaman langsung, pengulangan aktivitas, dan

pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, kualitas pengasuhan dan lingkungan belajar menjadi faktor penentu utama dalam membentuk kemampuan kemandirian dan regulasi diri anak sejak dini (Bee dan Boyd, 2019; McClelland dan Cameron, 2019).

2. Pengertian Anak Usia 4-5 Tahun

Anak usia 4–5 tahun merupakan bagian dari kelompok anak usia dini yang berada pada tahap prasekolah, di mana anak mulai menunjukkan peningkatan kemampuan fisik, kognitif, dan sosial yang signifikan. Pada usia ini, anak mulai mampu memahami aturan sederhana, mengikuti instruksi, serta melakukan aktivitas perawatan diri secara lebih mandiri. Anak usia 4–5 tahun juga mulai membentuk konsep diri dan rasa percaya diri melalui keberhasilan menyelesaikan tugas-tugas sederhana secara mandiri (Santrock, 2020; Papalia dan Martorell, 2021).

Usia 4–5 tahun sering disebut sebagai masa transisi penting dari ketergantungan menuju kemandirian. Pada tahap ini, anak mulai mengembangkan kemampuan untuk mengambil keputusan sederhana, menyelesaikan masalah praktis, serta bertanggung jawab terhadap aktivitas dirinya sendiri. Oleh karena itu, periode usia ini menjadi waktu yang sangat strategis untuk menanamkan kebiasaan mandiri dalam aktivitas fisik sehari-hari seperti makan, berpakaian, dan menjaga kebersihan diri (Bee dan Boyd, 2019; Kemdikbud RI, 2021).

3. Jenis – Jenis Kemandirian Menurut Para Ahli

Para ahli membagi kemandirian ke dalam beberapa dimensi spesifik untuk melihat profil otonomi individu secara utuh:

1. Robert Havighurst

Menekankan kemandirian sebagai tugas perkembangan yang terdiri dari empat bentuk: Kemandirian Emosional (kontrol emosi), Kemandirian Intelektual (logika pemecahan masalah), Kemandirian Sosial (interaksi tanpa arahan), dan Kemandirian Ekonomi (pengelolaan materi). (Mu'tadin, 2002).

2. Steinberg

Mengklasifikasikan otonomi ke dalam tiga aspek utama: *Emotional Autonomy* (perubahan kedekatan emosional dengan orang tua), *Behavioral Autonomy* (kapasitas membuat keputusan mandiri), dan *Value Autonomy* (internalisasi nilai benar-salah). (Steinberg, 2014).

3. Hurlock

Berfokus pada kemandirian fisik sebagai penguasaan keterampilan perawatan diri dasar (*self-care*) yang menjadi landasan bagi penyesuaian sosial anak di kelompok sebaya. (Hurlock, 1980).

4. Karakteristik Perkembangan Anak Usia 4-5 Tahun

- a. Perkembangan Fisik dan Motorik

Perkembangan fisik anak usia 4–5 tahun ditandai dengan peningkatan kekuatan otot, keseimbangan, serta koordinasi motorik

kasar dan halus. Anak pada usia ini telah mampu melakukan berbagai aktivitas motorik kasar seperti berlari, melompat, menaiki tangga, dan menjaga keseimbangan tubuh dengan lebih stabil. Selain itu, perkembangan motorik halus juga semakin matang, terlihat dari kemampuan anak menggenggam alat tulis, menggunakan sendok dan garpu, mengancingkan baju, serta memakai dan melepas pakaian sendiri (Papalia dan Martorell, 2021; Santrock, 2020).

Kemampuan motorik yang berkembang dengan baik menjadi prasyarat penting bagi terbentuknya kemandirian fisik anak. Anak yang memiliki koordinasi motorik yang baik akan lebih mudah melakukan aktivitas perawatan diri tanpa bantuan orang dewasa. Dengan demikian, perkembangan fisik dan motorik pada usia 4–5 tahun memiliki kontribusi langsung terhadap kemampuan anak dalam mencapai kemandirian fisik (Bee dan Boyd, 2019).

b. Perkembangan Kognitif

Menurut teori perkembangan kognitif Piaget, anak usia 4–5 tahun berada pada tahap praoperasional, di mana anak mulai mampu menggunakan simbol, bahasa, dan imajinasi dalam berpikir. Anak mulai memahami konsep sebab-akibat sederhana dan mampu mengikuti urutan kegiatan dalam aktivitas sehari-hari. Meskipun pemikiran anak masih bersifat egosentris, kemampuan kognitif ini memungkinkan anak memahami instruksi dan menyelesaikan tugas-

tugas praktis secara mandiri (Santrock, 2020; Papalia dan Martorell, 2021).

Perkembangan kognitif yang optimal memungkinkan anak mengenali langkah-langkah dalam melakukan aktivitas mandiri, seperti mengetahui urutan berpakaian atau proses mencuci tangan. Dengan demikian, aspek kognitif memiliki peran penting dalam mendukung kemandirian fisik anak usia 4–5 tahun (McClelland dan Cameron, 2019).

c. Perkembangan Sosial dan Emosional

Secara psikososial, anak usia 4–5 tahun berada pada tahap *initiative versus guilt* menurut Erikson. Pada tahap ini, anak memiliki dorongan kuat untuk mencoba hal baru, mengambil inisiatif, dan menunjukkan kemampuan dirinya. Anak yang diberikan kesempatan untuk mencoba melakukan aktivitas sendiri akan mengembangkan rasa percaya diri dan tanggung jawab. Sebaliknya, anak yang terlalu sering dibantu atau dikontrol secara berlebihan akan cenderung ragu-ragu dan bergantung pada orang lain (Bee dan Boyd, 2019; Erikson dalam Santrock, 2020).

Perkembangan sosial-emosional juga berkaitan dengan kemampuan anak mengelola emosi ketika menghadapi kesulitan. Anak yang terbiasa mendapatkan dukungan emosional yang positif akan lebih berani mencoba melakukan aktivitas secara mandiri tanpa takut gagal. Kondisi ini sangat penting dalam pembentukan

kemandirian fisik anak usia prasekolah (Gouveia et al., 2019; Handayani et al., 2024).

5. Instrumen Pengukuran Kemandirian Anak

Pengukuran kemandirian anak dilakukan melalui instrumen yang menilai aspek personal-sosial dan kemampuan adaptif sehari-hari.

1. Denver Developmental Screening Test II (Denver II)

Merupakan standar emas klinis untuk mendeteksi penyimpangan perkembangan. Sektor *Personal-Social* dalam Denver II secara khusus mengukur kemandirian fisik melalui 22 indikator, seperti menyikat gigi tanpa bantuan, mencuci tangan, dan mengenakan pakaian. Skor dihitung berdasarkan garis usia kronologis anak untuk menentukan status "Normal", "Suspect", atau "Abnormal". (Frankenberg et al., 1992)

Uji Validitas Sensitivitas 83% dalam mengidentifikasi keterlambatan. Akurasi berdasarkan Koefisien Cohen's Kappa adalah 0.74 (Strong). *Test-retest reliability* 90%; *Inter-rater reliability* 80–95%. Telah divalidasi pada ribuan anak secara global.

2. Kuesioner Pra Skrining Perkembangan (KPSP)

Dikembangkan oleh Kemenkes RI sebagai alat skrining cepat di layanan primer. KPSP untuk usia 4-5 tahun memuat 9-10 pertanyaan yang dijawab orang tua mengenai kemampuan nyata

anak, seperti mengancingkan baju atau menggunakan sendok-garpu secara mandiri. (Khasan et al., 2014)

Uji Validitas Dibandingkan dengan Denver II, KPSP memiliki sensitivitas 60% dan spesifisitas 92%. Risiko *underdetection* sebesar 40%. Konsistensi moderat terhadap Denver II; direkomendasikan sebagai alat pemantauan rutin di tingkat Puskesmas/PAUD.

3. *Vineland Adaptive Behavior Scales (VABS)*

Instrumen komprehensif untuk menilai perilaku adaptif. Domain *Daily Living Skills* dalam VABS-3 mengukur kemandirian fungsional pada tiga sub-domain: Personal (makan, berpakaian, higiene), Domestik (tugas rumah tangga sederhana), dan Komunitas (pemahaman aturan keselamatan). (Pearson Assessments, 2016)

Uji Validitas *Concurrent validity* dengan versi sebelumnya mencapai 0.69 - 0.96. Menunjukkan *configural invariance* pada anak dengan disabilitas perkembangan. *Internal consistency* domain berkisar 0.84 - 0.93; *Adaptive Behavior Composite* mencapai 0.93 - 0.97.

4. *Early Childhood Development Index (ECDI)*

Dikembangkan oleh UNICEF untuk memonitor perkembangan populasi global. ECDI menilai domain fisik dan pembelajaran mandiri (seperti mengikuti instruksi dua langkah)

sebagai prediktor kesiapan sekolah pada anak usia 2-5 tahun. (UNICEF, 2022)

Validitas dikonfirmasi melalui *cognitive testing* di berbagai negara (India, Mexico, USA). Menunjukkan korelasi tinggi dengan versi ECDI lama. Menunjukkan konsistensi internal yang baik pada domain pembelajaran (11 item) di 23 negara yang disurvei.

5. *Child Self-Regulation and Behavior Questionnaire* (CSBQ)

Instrumen observasi yang diisi oleh guru untuk menilai kemandirian berbasis regulasi diri, mencakup kemampuan mengikuti rutinitas kelas, konsistensi dalam menyelesaikan tugas mandiri, dan kemandirian sosial dalam berinteraksi dengan teman sebaya. (Howard & Melhuish, 2017)

Analisis faktor menunjukkan struktur 3-faktor yang kuat (EFA/CFA). Memiliki korelasi signifikan dengan *Child Behavior Rating Scale*. $\alpha = 0.84$ untuk total skala; Reliabilitas subskala berkisar antara 0.74 hingga 0.80.

2.1.2 Konsep Teori *Mindfulness Parenting*

1. Pengertian *Mindfulness Parenting*

Mindfulness parenting merupakan pendekatan pengasuhan yang menekankan kesadaran orang tua dalam berinteraksi dengan anak. Dalam *mindfulness parenting*, orang tua berusaha untuk hadir secara penuh (fully present), mengamati, dan merespon kondisi anak dengan sikap yang tidak menghakimi, tetapi penuh penerimaan dan kasih sayang

(Duncan, Coatsworth, dan Greenberg, 2015). Pendekatan ini didasarkan pada konsep *mindfulness* atau kesadaran penuh yang awalnya berkembang dalam psikologi klinis sebagai strategi regulasi emosi dan stres.

Mindfulness parenting membuat orang tua berfokus pada pengalaman saat ini dalam pengasuhan tanpa terpengaruh oleh tekanan, ekspektasi, maupun pengalaman masa lalu. Moreira dan Canavarro (2018) menyatakan bahwa orang tua yang menerapkan *mindfulness parenting* cenderung lebih mampu mengenali emosi anak, mengelola reaksi emosional, dan memberikan kesempatan bagi anak untuk mengembangkan kemampuan dirinya. Dengan demikian, pengasuhan menjadi lebih suportif dan tidak bersifat mengontrol berlebihan.

Pendekatan ini sangat penting diterapkan pada keluarga dengan anak usia dini, karena pada rentang usia ini anak sedang belajar membangun kemampuan kemandirian motorik, emosional, dan sosial. Sikap orang tua yang terlalu cepat membantu atau menyelesaikan tugas anak dapat menghambat perkembangan kemampuan mandiri tersebut (Restu dan Andriani, 2020).

Mindful parenting mencakup lima unsur tahapan: (1) Mendengarkan dengan penuh perhatian, yaitu orang tua memperhatikan pengalaman mengasuh saat ini dan mendengarkan anaknya dengan penuh perhatian, termasuk mendengarkan anaknya dengan penuh kesadaran dan perhatian, seperti nada suara, ekspresi wajah, dan bahasa tubuh; (2)

Penerimaan diri dan anak yang tidak menghakimi, yaitu, orang tua memahami dan menerima perilaku mereka sendiri dan anak-anak mereka, hubungan orang tua-anak, dan pengalaman pengasuhan saat ini, sehingga kognisi dan perilaku mereka tidak terpengaruh oleh pemikiran otomatis dan bias bawah sadar; (3) Kesadaran emosi diri dan anak, yang berarti bahwa orang tua mengetahui emosi mereka sendiri dan anak mereka sehingga mereka dapat merespons secara sadar, bukan secara otomatis atau membabi buta; (4) Pengaturan diri dalam hubungan pengasuhan, yang berarti bahwa orang tua mengontrol emosi mereka secara seimbang, terutama ketika mereka menghadapi emosi negatif dalam aktivitas pengasuhan; dan (5) Belas kasih sayang terhadap diri mereka sendiri dan anak mereka, yang berarti bahwa orang tua menghindari memukul diri mereka sendiri atau anak mereka (Duncan et al., 2009).

2.1.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi *Mindful Parenting*

Mindful parenting tidak muncul secara otomatis dalam diri orang tua, tetapi dipengaruhi oleh beberapa faktor internal dan eksternal. Faktor-faktor ini berperan dalam membentuk kemampuan orang tua untuk hadir penuh, mengelola emosi, serta merespon perilaku anak secara sadar. Menurut Bögels dan Restifo (2014), setidaknya terdapat empat faktor yang memengaruhi *mindful parenting*, yaitu:

1. Pendidikan dan Pengetahuan Orang Tua

Tingkat pendidikan orang tua mempengaruhi cara mereka memahami kebutuhan perkembangan anak, mengelola situasi emosional, serta menerapkan pola asuh yang tepat. Orang tua dengan pengalaman atau pelatihan psikologis dan pengetahuan yang cukup tentang perkembangan anak cenderung memiliki kesadaran lebih baik terhadap respon dan perilaku dalam pengasuhan (Kovacs, 2020). Semakin baik pengetahuan orang tua, semakin besar kemungkinan mereka untuk menerapkan *mindful parenting* dalam hubungan sehari-hari dengan anak.

2. Regulasi Emosi dan Kesehatan Mental Orang Tua

Regulasi emosi merupakan kemampuan orang tua untuk mengelola stres dan tekanan dalam menghadapi perilaku anak. Orang tua yang mampu mengendalikan emosi, khususnya dalam situasi yang menantang, akan lebih mudah menerapkan pengasuhan yang sadar dan tidak reaktif (Gouveia et al., 2016). Sebaliknya, stres pengasuhan dan kecemasan berlebih dapat mengurangi kesabaran dan ketenangan, sehingga *mindful parenting* sulit diterapkan.

3. Hubungan Orang Tua dengan Anak

Kualitas hubungan emosional antara orang tua dan anak mempengaruhi interaksi yang penuh kesadaran. Hubungan yang hangat, terbuka, dan penuh empati membantu orang tua lebih mudah hadir secara penuh dalam setiap aktivitas dengan anak. Ikatan

emosional yang kuat juga memungkinkan orang tua memberikan dukungan tanpa tekanan berlebih (Moreira dan Canavarro, 2018).

4. Lingkungan Sosial dan Budaya

Lingkungan sosial seperti keluarga besar, komunitas, sekolah, serta budaya pengasuhan turut mempengaruhi pola interaksi orang tua dengan anak. Dalam budaya yang cenderung mendukung kedisiplinan kaku dan otoriter, *mindful parenting* mungkin sulit berkembang. Sebaliknya, lingkungan yang menekankan komunikasi terbuka dan empati akan mendorong orang tua menerapkan *mindful parenting* (Kim et al., 2021).

5. Pengalaman Masa Kecil Orang Tua

Pengalaman orang tua saat mereka sendiri masih anak-anak turut membentuk pola pengasuhan saat ini. Orang tua yang pernah menerima pola asuh hangat dan empatik cenderung mereplikasi pola serupa. Sebaliknya, jika memiliki pengalaman pengasuhan keras atau penuh tekanan, orang tua memerlukan kesadaran lebih tinggi untuk memutus siklus pola asuh negatif (Townshend et al., 2022).

6. Dukungan Sosial

Dukungan sosial seperti suami/istri, keluarga besar, teman, atau tenaga profesional (konselor/psikolog) dapat membantu orang tua mengelola stres dan meningkatkan kemampuan pengasuhan positif. Dukungan sosial yang memadai dapat memperkuat

kemampuan orang tua untuk tetap tenang dan penuh kesadaran dalam menghadapi tantangan anak (Hsiao, 2020).

2.1.4 Dimensi *Mindfulness Parenting*

Menurut Duncan dkk. (2015), *mindfulness parenting* terdiri dari beberapa dimensi penting yang saling berhubungan, yaitu:

1. Mendengarkan dengan perhatian penuh (*Listening With Full Attention*)

Orang tua benar-benar memperhatikan ketika anak berbicara atau beraktivitas. Tidak terganggu oleh ponsel, pekerjaan, atau pikiran lain.

2. Kesadaran terhadap emosi anak (*Emotional Awareness of the Child*)

Orang tua mampu mengenali emosi anak seperti marah, sedih, kecewa, ataupun senang.

3. Regulasi diri dalam pengasuhan (*Self-Regulation in Parenting*)

Orang tua mampu mengendalikan reaksinya saat mendampingi anak, terutama dalam situasi penuh tekanan.

4. Tidak menghakimi dalam penerimaan (*Non-Judgmental Acceptance of Parenting Experience*)

Orang tua menerima perilaku anak sebagai bagian dari proses belajar, bukan langsung mengkritik atau menilai buruk.

5. Belas kasih dan empati (*Compassion for Self and Child*)

Orang tua bersikap lembut terhadap anak dan dirinya sendiri ketika menghadapi kesulitan dalam pengasuhan.

Dimensi-dimensi ini mempengaruhi cara orang tua memberi kesempatan anak untuk mencoba menyelesaikan tugas sendiri, yang kemudian berdampak pada kemandirian fisiknya (Lestari dan Wulandari, 2020).

2.1.5 Instrumen Pengukuran Mindfulness Parenting

1. *Interpersonal Mindfulness in Parenting (IM-P) Scale*

Instrumen paling umum dengan 31 item (versi asli) atau 20 item (versi Indonesia). IM-P mengukur kualitas kesadaran orang tua dalam lima dimensi melalui skala Likert 1-5. (Duncan, 2007)

Uji Validitas Versi Indonesia disaring menjadi 20 item melalui EFA dan CFA. Menunjukkan korelasi negatif yang signifikan dengan stres pengasuhan (*convergent validity*). $\alpha = 0.771$ (Skor total); Nilai reliabilitas dimensi individu dapat bervariasi antara 0.34 - 0.68 di konteks tertentu.

2. *Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ)*

Dikembangkan oleh McCaffrey et al. (2017) dengan 22 item. MIPQ memiliki dua dimensi: *Mindful Discipline* (ketenangan saat mendisiplinkan) dan *Being in the Moment with the Child* (kehadiran utuh). (McCaffrey et al., 2017)

Bukti Uji Validitas di USA menggunakan *Item Response Theory* (IRT) dan *Partial Credit Model*. Menjelaskan 85% varians total. Adaptasi Indonesia menunjukkan kesesuaian model yang baik: CFI=0.9, GFI=0.96, RMSEA=0.06. di USA menggunakan *Item*

Response Theory (IRT) dan *Partial Credit Model*. Menjelaskan 85% varians total. Adaptasi Indonesia menunjukkan kesesuaian model yang baik: CFI=0.9, GFI=0.96, RMSEA=0.06. $\alpha = 0.88 - 0.93$ (Total skor); Subskala berkisar antara 0.73 - 0.89 pada berbagai adaptasi bahasa.

3. *Bangor Mindful Parenting Scale* (BMPS)

Versi ringkas 15 item yang dikembangkan oleh Griffith dan Hastings (2022) berdasarkan FFMQ. BMPS sangat efektif untuk evaluasi cepat kualitas atensi orang tua terhadap isyarat anak. (Griffith & Hastings, 2022)

Uji Validitas EFA dan CFA menunjukkan struktur empat faktor yang kuat, meskipun terdapat *cross-loading* pada beberapa item. Reliabilitas internal dikategorikan baik; sering digunakan sebagai ukuran proses dalam intervensi berbasis mindfulness.

4. *Mindful Parenting Scale* (MPS) Indonesia

Dikembangkan oleh Prihandini et al. (2019) yang disesuaikan dengan konteks budaya lokal untuk orang tua dengan anak usia 3-6 tahun. (Prihandini et al., 2019)

Uji Validitas Berbasis pada 3 pilar Kabat-Zinn (kedaulatan, empati, penerimaan) dan 5 dimensi Duncan. Menunjukkan *good convergent validity* melalui CFA. $\alpha = 0.95$ (Sangat tinggi), menunjukkan konsistensi internal yang luar biasa untuk total skor dan dimensi.

2.1.6 Pengertian Kemandirian Anak

Kemandirian anak merupakan kemampuan anak untuk melakukan berbagai aktivitas sehari-hari secara mandiri tanpa bergantung sepenuhnya pada bantuan orang dewasa. Kemandirian mencerminkan perkembangan *self-help*, kemampuan adaptif, serta kesiapan anak untuk berfungsi dalam lingkungan sosialnya. Menurut Papalia dan Martorell (2021), kemandirian merupakan aspek perkembangan yang penting pada masa usia dini karena menggabungkan kemampuan fisik, sosial, dan emosional yang mendukung anak menjadi individu yang percaya diri, mampu mengambil keputusan sederhana, dan bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri.

Pada anak usia 4–5 tahun, kemandirian terutama terlihat melalui aktivitas *self-care* atau perawatan diri seperti makan sendiri, mandi, berpakaian, toileting, dan mengurus barang pribadi. Kemampuan-kemampuan tersebut termasuk dalam ranah *Personal–Social*, yaitu domain perkembangan yang menilai kemampuan anak berinteraksi dengan lingkungan sosial dan merawat dirinya sendiri sesuai tahap usia. Domain *Personal–Social* menilai bagaimana anak mampu menyesuaikan diri secara adaptif melalui aktivitas mandiri, sehingga lebih tepat menggambarkan kemandirian fisik dibandingkan domain motorik kasar maupun halus (Bee dan Boyd, 2019).

2.1.7 Pengertian Kemandirian Fisik

Kemandirian anak secara fisik merupakan kemampuan anak untuk melakukan aktivitas perawatan diri (*self-help*) tanpa bergantung

sepenuhnya pada bantuan orang dewasa, seperti makan, mandi, berpakaian, toileting, dan merapikan barang pribadi. Dalam teori perkembangan, kemampuan ini termasuk dalam ranah *Personal–Social*, yaitu aspek perkembangan yang mencakup kemampuan anak memenuhi kebutuhan diri secara mandiri serta berperilaku adaptif dalam lingkungan sosialnya (Papalia dan Martorell, 2021). Domain *Personal–Social* menilai bagaimana anak berinteraksi dengan lingkungannya dan bagaimana ia mengurus dirinya sendiri sesuai tahap usia. Kemandirian fisik tidak berada dalam kategori motorik kasar atau halus, melainkan dalam kemampuan adaptif sehari-hari yang menunjukkan kesiapan anak dalam menjalankan fungsi-fungsi dasar kehidupan.

Instrumen yang umum digunakan untuk menilai kemandirian fisik anak adalah *Denver Developmental Screening Test II* (Denver II), khususnya pada sektor *Personal–Social*. Sektor ini mengukur kemampuan anak dalam melakukan aktivitas *self-help* seperti makan menggunakan alat makan, membersihkan diri, mengenakan pakaian, menggunakan toilet secara mandiri, dan menjaga kebersihan tubuh. Denver II menempatkan kemampuan *self-help* sebagai indikator perkembangan kemandirian fisik karena aktivitas tersebut menggambarkan integrasi kemampuan motorik, kognitif, dan sosial anak secara bersamaan (Frankenberg et al., 1992). Oleh karena itu, sektor *Personal–Social* dianggap sebagai aspek paling tepat untuk mengevaluasi perkembangan kemandirian fisik anak usia 4–6 tahun.

Dalam Denver II, hasil perkembangan sektor *Personal–Social* dikategorikan menjadi tiga, yaitu Normal, Suspect, dan abnormal. Anak dikategorikan Normal apabila tidak ditemukan keterlambatan (*delay*) dan hanya memiliki maksimal satu *caution*. Anak masuk kategori Suspect apabila terdapat dua atau lebih *caution* atau minimal satu *delay* yang terjadi karena kegagalan, bukan karena penolakan. Sementara itu, kategori Abnormal ditetapkan apabila terdapat dua atau lebih *caution* atau keterlambatan signifikan pada kemampuan yang seharusnya telah dicapai sesuai usia perkembangan (Frankenberg et al., 1992). Kategori ini membantu peneliti menilai apakah perkembangan kemandirian anak sesuai, meragukan, atau memerlukan evaluasi lanjutan.

Perkembangan kemandirian fisik dalam domain *Personal–Social* penting karena berkaitan dengan pembentukan kemampuan regulasi diri, kesiapan sekolah, dan pembentukan rasa percaya diri pada anak. Anak yang diberi kesempatan melakukan aktivitas *self-help* secara mandiri menunjukkan peningkatan kompetensi adaptif dan kemampuan mengambil keputusan sederhana dalam kehidupan sehari-hari (Bee dan Boyd, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa pengukuran kemandirian fisik melalui sektor *Personal–Social* tidak hanya relevan secara klinis, tetapi juga sesuai teori perkembangan modern yang menekankan pentingnya kemampuan adaptif dalam masa kanak-kanak

2.1.8 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kemandirian

Kemandirian fisik anak usia dini tidak terbentuk secara langsung, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik dari dalam diri anak maupun lingkungan sekitarnya. Menurut Sari dan Putri (2018), kemandirian anak dipengaruhi oleh pola pengasuhan, lingkungan belajar, karakter anak, serta kesempatan yang diberikan kepada anak untuk melakukan aktivitas secara mandiri. Berikut penjelasannya:

1. Pola Asuh Orang Tua

Pola asuh merupakan faktor utama yang menentukan perkembangan kemandirian anak. Orang tua yang bersifat *overprotective*, terlalu sering membantu, atau mengambil alih tugas anak, dapat menghambat kemampuan kemandirian fisik anak karena anak tidak memperoleh kesempatan belajar menyelesaikan tugas sendiri (Hapsari dan Rahmawati, 2019). Sebaliknya, pola asuh demokratis dan *mindful* memberikan kepercayaan dan ruang bagi anak untuk berlatih.

Orang tua yang menerapkan *mindfulness parenting* cenderung mendampingi anak dengan sabar, memberi instruksi perlahan, serta tidak terburu-buru membantu anak (Moreira dan Canavarro, 2018). Hal ini membantu anak membangun rasa percaya diri dalam melakukan aktivitas fisik.

2. Lingkungan Sekolah / Guru

Sekolah, khususnya Taman Kanak-Kanak, memiliki peran penting dalam membiasakan anak melakukan aktivitas mandiri. Guru yang memberikan rutin harian seperti merapikan tas, mencuci tangan sebelum makan, dan membereskan mainan dapat memperkuat keterampilan mandiri anak (Kemendikbud, 2021).

3. Karakter dan Temperamen Anak

Setiap anak memiliki karakter yang berbeda. Anak yang memiliki temperamen mudah beradaptasi dan rasa ingin tahu tinggi cenderung lebih cepat mencapai kemandirian. Sementara itu, anak yang pemalu, mudah cemas, atau takut mencoba hal baru cenderung memerlukan pendampingan lebih lama (Papalia dan Martorell, 2021).

4. Kesempatan Latihan dan Pengalaman

Kemandirian berkembang melalui proses latihan yang berulang. Semakin sering anak diberi kesempatan mencoba melakukan aktivitas sendiri, maka koordinasi motorik, kekuatan, dan kepercayaan dirinya akan meningkat (Sari dan Putri, 2018). Sebaliknya, anak yang terlalu sering dibantu tidak memperoleh kesempatan melatih otot tangan, keseimbangan, dan teknik melakukan aktivitas. Namun, karakter bukanlah hambatan permanen. Dengan dukungan dan kebiasaan yang tepat, anak yang pendiam sekalipun dapat berkembang lebih mandiri. Sebaliknya, jika guru terlalu banyak membantu atau tidak memberikan

kesempatan anak melakukan tugas sendiri, maka anak akan kesulitan mengembangkan kemandiriannya.

2.1.9 Hubungan *Mindfulness Parenting* dengan Kemandirian Fisik Anak

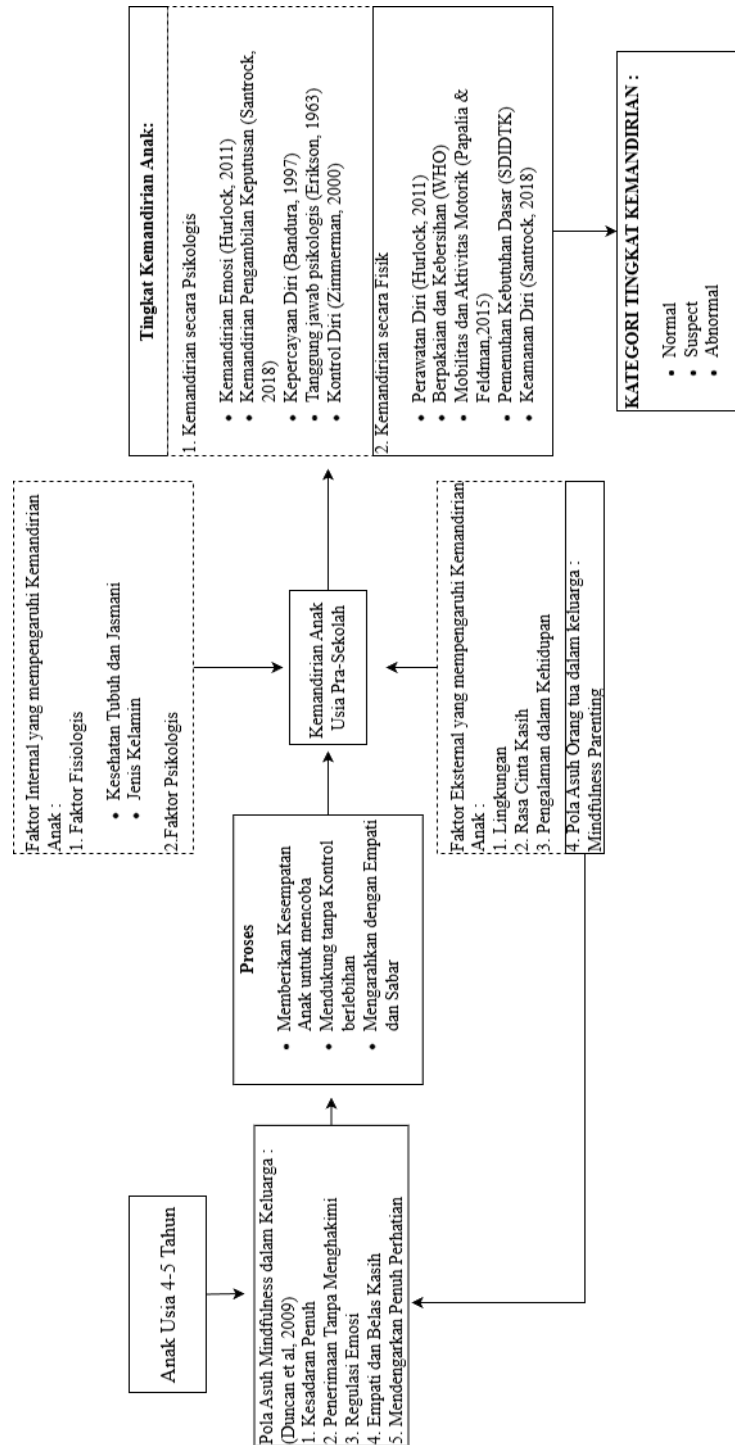
Mindfulness parenting memiliki peranan penting dalam mendukung perkembangan kemandirian fisik anak, terutama pada usia 4–5 tahun dimana anak berada pada masa perkembangan motorik dan pembentukan kemandirian. *Mindfulness parenting* membantu orang tua untuk lebih sadar terhadap proses pengasuhan, tidak terburu-buru membantu, serta memberikan anak kesempatan untuk mencoba melakukan aktivitas mandiri sesuai kemampuan usianya (Duncan, Coatsworth, dan Greenberg, 2015).

Orang tua yang menerapkan *mindfulness parenting* cenderung mampu mengelola emosi ketika mendampingi anak, misalnya saat anak kesulitan memakai sepatu sendiri. Alih-alih langsung mengambil alih, orang tua yang *mindful* akan memberikan waktu, dukungan verbal, dan kesabaran sehingga anak dapat menyelesaikan aktivitas tersebut dengan usahanya sendiri. Cara ini membantu anak membangun rasa percaya diri dan kompetensi diri (Moreira dan Canavarro, 2018).

Tidak hanya itu, *mindfulness parenting* juga memberikan lingkungan emosional yang aman, yaitu suasana pengasuhan yang tidak penuh tekanan atau kritikan. Anak merasa diterima dan tidak takut gagal ketika mencoba sesuatu yang baru. Kondisi emosional seperti ini mendorong anak untuk berani melakukan tugas fisiknya secara mandiri (Ramadhani, 2021).

Hal ini sejalan dengan prinsip perkembangan anak usia dini, yaitu bahwa kemampuan *Personal - Social* dan kemandirian tumbuh melalui kesempatan berlatih, dukungan emosional, dan pengalaman yang berulang (Papalia dan Martorell, 2017).

2.2 Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 2. 1 Kerangka Konsep Penelitian

2.3 Hipotesis

Penelitian ini merupakan penelitian analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*, sehingga hipotesis dibagi menjadi

1. Hipotesis Nol (H_0)

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness parenting* dengan kemandirian fisik anak usia 4–5 tahun di TK An – Noer

2. Hipotesis Alternatif (H_a)

Terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness parenting* dengan kemandirian fisik anak usia 4–5 tahun di TK An – Noer