



Analisis Faktor Penyebab Kurangnya Fokus pada Anak Usia Dini dan Strategi Penanganannya

Indriyati T Husain^{1*}, Dwi A Nggai², Siti M Pratiwi. Tanti³, Farida Lomuli⁴.

Universitas Negeri Gorontalo, Fakultas Ilmu Pendidikan, Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini

Korespondensi penulis : indrimehi9@gmail.com *

Abstract: *Lack of focus in early childhood is a major concern in the world of education and parenting. Focus is a cognitive skill that is very important for children's academic and social development. This study aims to analyze the factors that cause lack of focus in early childhood and develop strategies for dealing with it. These factors can be grouped into internal, external, and social factors. Through this approach, it is hoped that effective solutions can be found to improve children's ability to focus. Various studies have shown that lack of focus in early childhood can have a negative impact on their academic achievement and social relationships in the future. Therefore, it is important to understand the causes and implement appropriate handling strategies.*

Keywords: *Early childhood focus, Causative factors, Intervention strategies.*

Abstrak: Kurangnya fokus pada anak usia dini menjadi perhatian utama dalam dunia pendidikan dan pengasuhan. Fokus merupakan keterampilan kognitif yang sangat penting untuk perkembangan akademis dan sosial anak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor penyebab kurangnya fokus pada anak usia dini serta mengembangkan strategi penanganannya. Faktor-faktor ini dapat dikelompokkan menjadi faktor internal, eksternal, dan sosial. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat ditemukan solusi yang efektif untuk meningkatkan kemampuan fokus anak. Berbagai studi telah menunjukkan bahwa kurangnya fokus pada anak usia dini dapat berdampak negatif pada prestasi akademik dan hubungan sosial mereka di masa mendatang. Oleh karena itu, penting untuk memahami penyebab dan mengimplementasikan strategi penanganan yang tepat.

Kata kunci: Fokus Anak Usia Dini, Faktor Penyebab, Strategi Penanganan.

1. LATAR BELAKANG

Pada masa usia dini, anak-anak berada dalam fase perkembangan yang sangat penting. Periode ini dikenal sebagai masa kritis di mana keterampilan dasar seperti fokus dan konsentrasi mulai berkembang. *Fokus* tidak hanya penting untuk keberhasilan akademik tetapi juga untuk pengembangan keterampilan sosial dan emosional. Menurut penelitian oleh Santrock (2018), kemampuan fokus yang baik pada usia dini berhubungan dengan kemampuan akademik dan sosial yang lebih baik di kemudian hari.

Penelitian lain oleh Gunarsa (2017) menunjukkan bahwa anak yang memiliki keterampilan fokus yang baik cenderung memiliki hubungan interpersonal yang lebih positif dan lebih mampu menghadapi tantangan emosional. Hal ini menekankan pentingnya memahami dan mengatasi hambatan yang mungkin dihadapi anak dalam mengembangkan keterampilan fokus.

Namun, banyak anak usia dini yang mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus dalam kegiatan sehari-hari. Kesulitan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik internal seperti kondisi kesehatan anak, maupun eksternal seperti lingkungan sekitar. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang mendalam mengenai faktor-faktor tersebut agar dapat mengembangkan strategi intervensi yang efektif.

Masalah yang ingin dijawab dalam penelitian ini adalah: Apa saja faktor penyebab kurangnya fokus pada anak usia dini dan bagaimana strategi penanganannya yang efektif. Adapun Tujuan penulisan ini adalah untuk menganalisis dan mengidentifikasi faktor-faktor penyebab kurangnya fokus pada anak usia dini serta mengusulkan strategi penanganan yang dapat diterapkan oleh orang tua dan pendidik.

2. KAJIAN TEORITIS

Pendidik paud merupakan orang yang sangat bertanggung jawab untuk merencanakan, melaksanakan, menilai, melakukan pembimbingan dan pelatihan dalam pembelajaran anak usia 0-8 tahun secara menyeluruh. Pendidik di paud memiliki tugas yang lebih banyak dan rumit daripada pendidik tingkat di atasnya. Karena paud adalah pendidikan mendasar sebagai pondasi untuk pendidikan selanjutnya. Seorang pendidik paud diuntut untuk bisa dan mampu membuat serta merancang kegiatan yang menarik. Efektifitas peran guru pendamping dalam meningkatkan kualitas pengajaran anak usia dini menjadikan satu-satunya masalah yang penting, di lingkungan sekolah (Husain & Kaharu 2020)

Perkembangan sosial emosional anak merupakan dua aspek yang berbeda tetapi tidak dapat di pisahkan satu sama lain, dengan kata lain dalam membahas perkembangan emosi harus bersinggung dengan perkembangan sosial anak begitupun sebaliknya (Ajeng rahayu T.D dkk 2020). Pada perkembangan sosial merupakan capaian kematangan yang di miliki oleh anak, yang diperoleh dari berbagai kesempatan dan pengalaman bergaul dengan orang-orang di lingkungannya. Perkembangan emosional anak berlangsung dalam interaksi antara hubungan orang tua dengan anak dan lingkungan sekitar. Kemampuan bersosialisasi dan mengatur emosi di peroleh anak dengan berbagai kesempatan atau pengalaman dengan orang sekitarnya baik itu orang tua, saudara, teman sebaya ataupun orang dewasa lainnya (Ajeng rahayu T.D dkk 2020).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yaitu prosedur ilmiah yang di gunakan untuk memperoleh data yang valid dan dapat di percaya tujuannya adalah untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam suatu bidang tertentu. Metode penelitian juga dapat di artikan sebagai strategi menyeluruh untuk menemukan atau memperoleh data yang di perlukan, dengan tujuan menjawab pertanyaan penelitian atau menguji hipotesis.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Saat melakukan observasi penelitian Di TK Damhil, peneliti menemukan beberapa anak yang menunjukkan perilaku berbeda dibandingkan teman-teman sebayanya. Dunia anak-anak memang dipenuhi dengan keceriaan dan bermain, namun ada sejumlah anak yang tampak kurang fokus selama kegiatan belajar mengajar di kelas. Anak-anak ini cenderung tidak memperhatikan instruksi guru dan sering kali bergerak ke sana-ke mari tanpa tujuan yang jelas. Bahkan, terkadang mereka mengganggu teman-temannya yang sedang berusaha mendengarkan pelajaran.

Menurut penuturan beberapa ibu guru wali kelas, anak-anak tersebut memang memiliki kecenderungan tidak fokus dan tidak merespons teguran dengan baik. Ada Beberapa faktor yang mungkin menjadi penyebab kurangnya fokus ini antara lain:

1. Kondisi Emosional: Beberapa anak mungkin mengalami kesulitan emosional yang mempengaruhi kemampuan mereka untuk fokus.
2. Faktor Lingkungan: Suasana kelas yang ramai atau terlalu banyak gangguan dapat menghambat konsentrasi anak.

Salah satu strategi penanganan yang digunakan guru dalam menghadapi situasi ini adalah dengan membiarkan anak tersebut bergerak bebas dan mengekspresikan dirinya. Guru percaya bahwa dengan tidak memaksakan anak untuk duduk diam, mereka dapat menghindari konflik dan ketegangan. Setelah anak tersebut mulai tenang dan berhenti beraktivitas, guru mendekati dan berbicara dengan lembut untuk menarik perhatiannya kembali.

Faktor Penyebab Kurangnya Fokus pada Anak Usia Dini yaitu

1. Faktor Internal

Salah satu faktor internal yang mempengaruhi fokus anak adalah kondisi kesehatan fisik. Menurut Hurlock (2017), anak yang sering mengalami gangguan tidur atau memiliki masalah kesehatan kronis cenderung memiliki kemampuan fokus yang lebih rendah. Selain

itu, faktor genetik juga memainkan peran penting. Anak-anak dengan riwayat keluarga yang memiliki gangguan perhatian mungkin lebih rentan mengalami masalah serupa.

Emosi dan motivasi juga merupakan faktor internal yang signifikan. Anak yang merasa tidak termotivasi atau mengalami kecemasan mungkin mengalami kesulitan untuk fokus pada tugas tertentu. Hal ini sejalan dengan pendapat Papalia, Olds, dan Feldman (2018) yang menyatakan bahwa emosi dan motivasi memiliki pengaruh besar terhadap kemampuan fokus anak.

Selain faktor di atas ada juga beberapa faktor internal lain yang memicu kurangnya fokus pada anak usia dini, diantaranya ;

- a) **Kondisi Kesehatan:** Anak-anak yang mengalami gangguan kesehatan fisik atau mental, seperti ADHD atau gangguan kecemasan, sering kali mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus (Hurlock, 2019).
- b) **Kecukupan Nutrisi:** Nutrisi yang tidak seimbang dapat mempengaruhi perkembangan otak dan kemampuan fokus anak (Soeparno, 2020).
- c) **Kualitas Tidur:** Anak-anak yang tidak mendapatkan tidur yang cukup atau tidur yang berkualitas buruk cenderung memiliki kesulitan dalam berkonsentrasi (Wijaya, 2021).

2. Faktor Eksternal

Lingkungan belajar yang tidak mendukung dapat menjadi salah satu faktor eksternal yang menghambat fokus anak. Lingkungan yang terlalu berisik atau tidak tertata dengan baik sering kali membuat anak sulit untuk berkonsentrasi. Penelitian oleh Yulia (2019) menunjukkan bahwa lingkungan yang terstruktur dapat meningkatkan kemampuan fokus anak secara signifikan.

Selain itu, peran orang tua dan pendidik sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang kondusif untuk belajar. Orang tua yang terlibat secara aktif dalam pendidikan anak cenderung memiliki anak dengan kemampuan fokus yang lebih baik. Hal ini menunjukkan pentingnya dukungan dan perhatian dari orang dewasa di sekitar anak.

Selain faktor di atas ada juga beberapa faktor eksternal lain yang memicu kurangnya fokus pada anak usia dini, diantaranya ;

- a) **Lingkungan Belajar:** Lingkungan yang bising atau penuh distraksi dapat mengganggu kemampuan fokus anak. Menurut penelitian oleh Setiawan (2020), lingkungan yang tenang dan terstruktur dapat meningkatkan konsentrasi anak.

- b) **Interaksi Sosial:** Anak-anak yang memiliki hubungan sosial yang buruk atau mengalami bullying cenderung mengalami penurunan kemampuan fokus (Rahmawati, 2021).
- c) **Teknologi:** Penggunaan teknologi yang berlebihan, seperti gadget, dapat mengurangi kemampuan anak untuk berkonsentrasi pada tugas-tugas yang memerlukan perhatian jangka panjang (Suharto, 2021).

3. Faktor Sosial

Interaksi sosial dengan teman sebaya juga dapat mempengaruhi fokus anak. Anak yang merasa diterima dan memiliki hubungan yang baik dengan teman-temannya cenderung lebih fokus dalam kegiatan belajar. Sebaliknya, anak yang mengalami kesulitan dalam hubungan sosial mungkin mengalami gangguan fokus. Hasil penelitian oleh Krismanto (2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang baik dapat meningkatkan kemampuan fokus anak.

Strategi Penanganan Kurangnya Fokus pada Anak Usia Dini

a. Strategi Berbasis Faktor Internal

Untuk mengatasi masalah fokus yang disebabkan oleh faktor internal, penting untuk memastikan anak mendapatkan nutrisi yang baik dan cukup istirahat. Diet seimbang yang kaya akan nutrisi esensial dapat membantu meningkatkan fungsi otak dan kemampuan fokus. Selain itu, memastikan anak memiliki rutinitas tidur yang konsisten juga penting untuk mendukung perkembangan kognitif mereka.

Mengelola emosi dan meningkatkan motivasi anak juga dapat dilakukan melalui pendekatan psikologis seperti terapi bermain atau konseling anak. Menurut Gunarsa (2017), pendekatan ini dapat membantu anak memahami dan mengelola emosinya dengan lebih baik, sehingga meningkatkan kemampuan fokus mereka.

b. Strategi Berbasis Faktor Eksternal

Menciptakan lingkungan belajar yang kondusif adalah langkah penting dalam mengatasi masalah fokus. Menyediakan ruang belajar yang tenang dan bebas dari gangguan dapat membantu anak berkonsentrasi dengan lebih baik. Selain itu, melibatkan anak dalam proses belajar yang interaktif dan menyenangkan dapat meningkatkan motivasi dan fokus mereka.

Orang tua dan pendidik juga perlu memberikan perhatian dan dukungan yang konsisten kepada anak. Komunikasi yang baik dan keterlibatan aktif dalam kegiatan belajar anak dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan fokus mereka.

Selain strategi yang berbasis internal dan eksternal, ada Beberapa strategi dapat diterapkan untuk membantu anak-anak meningkatkan kemampuan fokus mereka:

1. **Menciptakan Lingkungan Belajar yang Kondusif:** Menyediakan ruang belajar yang tenang dan bebas dari gangguan dapat membantu anak-anak lebih fokus (Santoso, 2021).
2. **Pengaturan Jadwal yang Konsisten:** Menurut Hamdani (2022), jadwal harian yang konsisten dapat membantu anak mengatur waktu dan meningkatkan kemampuan fokus.
3. **Menggunakan Teknik Mindfulness:** Latihan mindfulness dapat membantu anak-anak belajar untuk memusatkan perhatian mereka dan mengurangi distraksi (Pratama, 2022).
4. **Mendorong Aktivitas Fisik:** Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan aliran darah ke otak dan mendukung kemampuan fokus (Kusuma, 2022).
5. **Membatasi Waktu Layar:** Mengatur waktu penggunaan gadget dan teknologi dapat membantu anak-anak memfokuskan perhatian mereka pada kegiatan yang lebih bermanfaat (Wardhani, 2023).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Pada penelitian ini dapat disimpulkan Kurangnya fokus pada anak usia dini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor internal, eksternal, dan sosial. Memahami faktor-faktor ini adalah langkah penting dalam pengembangan strategi penanganan yang efektif. Menerapkan pendekatan holistik yang mencakup perbaikan kesehatan fisik, pengelolaan emosi, dan penciptaan lingkungan belajar yang kondusif dapat membantu meningkatkan kemampuan fokus anak.

Dari penelitian ini diharapkan para pembaca dapat mengetahui bahwa Diperlukan kerja sama antara orang tua, pendidik, dan komunitas untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan fokus pada anak usia dini. Penelitian lebih lanjut juga diperlukan untuk mengembangkan strategi penanganan yang lebih efektif dan terukur.

DAFTAR REFERENSI

- Gunarsa, S. D. (2017). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hurlock, E. B. (2003). *Perkembangan anak*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Krismanto, A. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap kemampuan fokus anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(1), 15–25.
- Kusuma, D. (2022). *Aktivitas fisik dan kesehatan mental anak*. Surabaya: Mitra Wacana Media.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2018). *Human development*. New York: McGraw-Hill Education.
- Pratama, B. (2022). *Mindfulness for children: Techniques for focus and calm*. Yogyakarta: Kanisius.
- Rahmawati, A. (2021). *Dampak bullying terhadap kemampuan fokus anak*. Semarang: UPT Penerbitan dan Percetakan Universitas Negeri Semarang.
- Santoso, S. (2021). *Menciptakan lingkungan belajar yang efektif*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Santrock, J. W. (2018). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Setiawan, T. (2020). *Pengaruh lingkungan belajar terhadap konsentrasi anak*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Soeparno, M. (2020). *Nutrisi seimbang untuk anak usia dini*. Jakarta: Penerbit Buku Kompas.
- Suharto, I. (2021). *Dampak teknologi terhadap perkembangan anak*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Wardhani, N. (2023). *Membatasi waktu layar untuk anak*. Bandung: Pustaka Jaya.
- Wijaya, F. (2021). *Kualitas tidur dan konsentrasi anak*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Yulia, R. (2019). Pengaruh lingkungan belajar terhadap kemampuan fokus anak usia dini. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(2), 45–60.