

**PENINGKATAN *EFFORTFUL CONTROL* MELALUI *FINGER PAINTING* PADA
ANAK USIA DINI**

TESIS



oleh:

Novi Husnatul Amalia

240401210013

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2026**

**PENINGKATAN *EFFORTFUL CONTROL* MELALUI *FINGER PAINTING* PADA
ANAK USIA DINI**

TESIS

diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
gelar Magister Psikologi (M.Psi)

oleh:

Novi Husnatul Amalia

240401210013

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENINGKATAN *EFFORTFUL CONTROL* MELALUI *FINGER PAINTING* PADA
ANAK USIA DINI**

TESIS

oleh

Novi Husnatul Amalia

240401210013

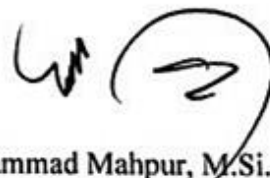
telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., Psikolog
NIP. 197611282002122001

Dosen Pembimbing II



Dr. Mohammad Mahpur, M.Si.
NIP. 197605052005011003

LEMBAR PENGESAHAN

**PENINGKATAN *EFFORTFUL CONTROL* MELALUI *FINGER PAINTING*
PADA ANAK USIA DINI**

TESIS

telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 10 Juni 2026

Susunan Dewan Penguji:

Penguji Utama



Prof. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si.
NIP. 197008132001121001

Ketua Penguji



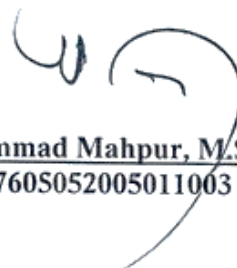
Dr. Fina Hidavati, MA.
NIP. 198610092015032002

Dosen Pembimbing I



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidavah, M.Si.,
Psikolog
NIP. 197611282002122001

Dosen Pembimbing II



Dr. Mohammad Mahpur, M.Si.
NIP. 197605052005011003

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si.
NIP. 196710291994032001

SURAT PERNYATAAN

Nama : Novi Husnatul Amalia
NIM : 240401210013
Program Studi : Magister Psikologi
Fakultas : Psikologi
Universitas : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa tesis yang saya susun dengan judul: **“Peningkatan Effortful Control Melalui Finger Painting pada Anak Usia Dini”** adalah benar-benar hasil karya saya sendiri, baik sebagian maupun seluruhnya, kecuali kutipan yang telah disebutkan sumbernya sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terdapat klaim dari pihak lain terkait keaslian karya ini, maka hal tersebut menjadi tanggung jawab saya sepenuhnya dan bukan merupakan tanggung jawab Dosen Pembimbing maupun Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

3, 10 Juni 2026

Novi Husnatu Amalia

ABSTRAK

Anak usia dini saat ini tumbuh dalam lingkungan yang mengalami perubahan cepat, khususnya meningkatnya paparan gawai yang berdampak pada kemampuan regulasi diri. Kondisi ini menimbulkan tantangan pada perkembangan *Effortful Control* yang berperan penting dalam pengendalian perhatian dan perilaku anak. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas kegiatan finger painting sebagai intervensi berbasis aktivitas sensorimotor dalam meningkatkan *Effortful Control* pada anak usia dini. Desain penelitian menggunakan quasi experiment dengan pretest-posttest control group. Sampel penelitian terdiri dari 60 anak yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mengikuti kegiatan *Finger Painting* terstruktur selama 8 sesi, sedangkan kelompok kontrol mengikuti aktivitas mewarnai dan kolase bebas. Pengukuran *Effortful Control* menggunakan *Children's Behavior Questionnaire-Very Short Form* (CBQ-VSF) dan observasi perilaku terstruktur. Data dianalisis menggunakan Repeated Measures ANOVA. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan *Effortful Control* pada kedua kelompok, namun kelompok eksperimen mengalami peningkatan lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Efek interaksi Waktu $\times$ Kelompok menunjukkan hasil signifikan, yang menandakan bahwa *Finger Painting* terstruktur lebih efektif dalam meningkatkan *Effortful Control* dibandingkan aktivitas seni rutin. Hasil observasi juga menunjukkan peningkatan fokus perhatian, kepatuhan terhadap aturan, kemampuan menyelesaikan tugas, dan kontrol perilaku anak selama intervensi berlangsung. Temuan ini menunjukkan bahwa *Finger Painting* terstruktur dapat menjadi strategi psikopedagogis untuk mendukung perkembangan *Effortfull control* anak usia dini.

Kata kunci: *Effortful Control*, *Finger Painting*, anak usia dini

ABSTRACT

Young children today are growing up in an environment characterized by rapid changes, particularly the increasing exposure to digital devices, which affects their self-regulation abilities. This condition poses challenges to the development of Effortful Control, which plays a crucial role in children's attention and behavioral control. This study aims to examine the effectiveness of finger painting activities as a sensorimotor-based intervention in improving Effortful Control in young children. The research design employed a quasi-experimental method with a pretest-posttest control group. The sample consisted of 60 children who were divided into an experimental group and a control group. The experimental group participated in structured finger painting activities for 8 sessions, while the control group engaged in free coloring and collage activities. Effortful Control was measured using the Children's Behavior Questionnaire-Very Short Form (CBQ-VSF) and structured behavioral observation. Data were analyzed using Repeated Measures ANOVA. The results showed an improvement in Effortful Control in both groups; however, the experimental group demonstrated a significantly greater increase compared to the control group. The Time $\times$ Group interaction effect was statistically significant, indicating that structured finger painting was more effective in improving Effortful Control than routine art activities. Observational results also revealed improvements in attentional focus, rule compliance, task completion ability, and behavioral control during the intervention. These findings suggest that structured finger painting can serve as a psycho-pedagogical strategy to support the development of Effortful Control in young children.

Keywords: *Effortful Control, Finger Painting, Young Children*

خلاصة

ينشأ الأطفال الصغار في الوقت الحالي في بيئة تتسم بالتغيرات السريعة، وخاصة تزايد التعرض للأجهزة الرقمية، مما يؤثر على قدراتهم على تنظيم الذات. تخلق هذه الظروف تحديات أمام تطور التحكم المجهد، الذي يلعب دوراً محورياً في التحكم بانتباه الأطفال وسلوكهم. تهدف هذه الدراسة إلى اختبار فعالية أنشطة الطلاء بالأصابع كتدخل قائم على النشاط الحسي-الحركي في تحسين التحكم المجهد لدى الأطفال الصغار. استخدم تصميم البحث المنهج شبه التجريبي مع مجموعة ضابطة قبلية-بعدي. تكونت عينة الدراسة من 60 طفلاً تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة. شاركت المجموعة التجريبية في أنشطة الطلاء بالأصابع المنظمة على مدى 8 جلسات، بينما شاركت المجموعة الضابطة في أنشطة التلوين الحر والكولاج. تم قياس والملاحظة السلوكية المنظمة. خللت البيانات (CBQ-VSF) التحكم المجهد باستخدام استبيان سلوك الأطفال - النموذج القصير جداً باستخدام تحليل التباين المتكرر للقياسات. أظهرت النتائج تحسناً في التحكم المجهد في كلا المجموعتين؛ إلا أن المجموعة التجريبية سجلت زيادة أكبر بشكل ملحوظ مقارنة بالمجموعة الضابطة. أظهر تأثير التفاعل الزمني $\times$ المجموعة نتائج ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى أن الطلاء بالأصابع المنظم أكثر فعالية في تحسين التحكم المجهد مقارنة بالأنشطة الفنية الروتينية. أظهرت نتائج الملاحظة أيضاً تحسينات في التركيز الانتباهي، والامتثال للقواعد، وقدرة إنجاز المهام، والتحكم بالسلوك للأطفال أثناء فترة التدخل. تشير هذه النتائج إلى أن الطلاء بالأصابع المنظم يمكن أن يكون استراتيجية نفسية-تربوية لدعم تطور التحكم المجهد لدى الأطفال الصغار.

الكلمات المفتاحية: التحكم المجهد، الطلاء بالأصابع، الأطفال الصغار

MOTTO

ထုတ်ဖော်ပြောကြားချက်

(Sopo seng temen bakal tinemu)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan pertolongan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Peningkatan *Effortful Control* Melalui *Finger Painting* Pada Anak Usia Dini” dengan baik. Tesis ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Psikologi. Proses penyusunan tesis ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, arahan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si., selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si., selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Novia Solichah, M.Psi., Psikolog, Kaprodi Magister Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Ibu Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, Psikolog dan Bapak Dr. Muhammad Mahpur, M.Psi yang dengan kesabarannya membimbing penulis dalam menyelesaikan Tesis.
5. Alm Bapak Imam Khumaidi dan Ibu Rodliatul Ulum, madrasah pertama penulis yang senantiasa mendoakan, mendukung dan selalu memberikan yang terbaik hingga terselesaikannya Tesis ini
6. Segenap civitas akademik fakultas Psikologi dari periode 2021-2025 dan 2025-2029 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang,.
7. Ibu Listiani, S.Pd., selaku Kepala Sekolah beserta seluruh guru TK Muslimat NU 1 Sukolilo yang telah memberikan izin, bantuan, dan dukungan selama pelaksanaan penelitian.
8. Teman-teman seperjuangan menuju gelar M.Psi., para “info ngopi” yang selalu menjadi ruang diskusi, serta teman-teman bermain yang membantu penulis menjaga “*work-life balance*” selama proses studi. Juga kepada teman-teman ku Rurin, Dames, Frandia dan Vania serta teman-teman di kedai Glory, Kak Wulan dkk yang selalu mendukung huru hara sampai Tesis ini selesai
9. Terimakasih kepada diri sendiri yang sudah berjuang sejauh ini.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
MOTTO	iv
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang Masalah.....	1
B.Rumusan Masalah	9
C.Tujuan.....	9
D.Manfaat Penelitian	9
E.Penelitian terdahulu	10
BAB II.....	14
KAJIAN PUSTAKA.....	14
A.Effortful control	14
B.Finger painting	20
C.Kerangka Konseptual	26
D.Hipotesis.....	28
BAB III	29
METODOLOGI PENELITIAN.....	29
A.Desain Penelitian.....	29
B.Variabel dan Definisi operasional	30
C.Populasi dan Sampel	30
D.Instrumen Penelitian	31
E.Teknik Pengumpulan Data	36
F.Prosedur Penelitian.	36
G.Analisis Data	40

BAB IV	43
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	43
A.Hasil	43
B.Pembahasan.....	50
BAB V	54
PENUTUP.....	54
A.Simpulan	54
B.Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	56

DAFTAR TABEL

Tabel 3. Instrumen Children's Behavior Questionnaire-Very Short Form (CBQ-VSF).....	32
Tabel 4. Uji Validitas Children's Behavior Questionnaire-Very Short Form (CBQ-VSF)	34
Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas Subskala CBQ-VSF	35
Tabel 7. Prosedur Penelitian	39
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk Skor Effortful Control.....	43
Tabel 9. Hasil Uji Homogenitas Varians (Levene's Test).....	44
Tabel 10. Statistik Deskriptif Skor Effortful Control berdasarkan Kelompok dan Waktu Pengukuran	45
Tabel 11. Perbandingan Gain Score Effortful Control antara Kelompok Eksperimen dan Kontrol	45
Tabel 12. Hasil Analisis Within-Subjects Effects (Repeated Measures ANOVA)	46
Tabel 13. Hasil Analisis Between-Subjects Effects (Kesesuaian Baseline Antar Kelompok)	46
Tabel 14. Hasil observasi	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.....	62
KUESIONER PERILAKU ANAK – VERSI SANGAT PENDEK (CBQ-VSF)	62
Lampiran 2.	64
LEMBAR OBSERVASI PERILAKU <i>EFFORTFUL CONTROL</i> AKTIVITAS: <i>FINGER PAINTING</i>	64
Lampiran 3. SURAT PERSETUJUAN MENJADI PARTISIPAN PENELITIAN	66
Lampiran 4. Output Hasil JASP.....	69
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian	74
Lampiran 6. Dokumentasi Kegiatan	75

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anak Usia Dini pada rentang usia 3 sampai 5 tahun anak berada pada tahap *early childhood* yang ditandai dengan perkembangan pesat pada aspek kognitif, bahasa, sosial-emosional (Santrock, 2017). Pada fase ini anak mulai mengembangkan kemampuan berpikir simbolik, meningkatkan interaksi sosial dengan teman sebaya, serta belajar mengontrol perilaku dan emosi dalam berbagai situasi sehari-hari. Perkembangan pada periode ini menjadi fondasi penting bagi kesiapan belajar dan penyesuaian anak pada tahap pendidikan selanjutnya (Papalia & Martorell, 2021). Rachmawati & Kurniati, (2010) menjelaskan bahwa anak usia dini memiliki kecenderungan mengekspresikan diri secara spontan dan kreatif melalui aktivitas seni. Anak-anak pada usia ini pada dasarnya berkembang dengan perkembangan yang sedemikian kreatifnya, dikenal dengan *gen Alpha* mereka tumbuh dalam lingkungan yang serba cepat, kaya stimulasi visual dan digital, sehingga kemampuan fokus dan pengendalian diri menjadi semakin penting sekaligus semakin menantang.

Kemampuan regulasi pada anak usia dini berkembang pesat seiring maturasi sistem saraf dan pengalaman lingkungan. Anak mulai mampu mengarahkan perhatian, menahan dorongan impulsif, dan menyesuaikan perilaku dengan tuntutan situasi. Salah satu komponen penting dalam perkembangan regulasi anak adalah *Effortful Control*, yaitu kapasitas untuk memfokuskan dan mempertahankan atensi serta menghambat respons yang tidak sesuai tugas (Eisenberg, Spinrad, Eggum, et al., 2010). Penelitian menunjukkan bahwa anak dengan *Effortful Control* yang baik cenderung memiliki hasil akademik lebih stabil dan perilaku sosial yang lebih adaptif (del Río et al., 2024). Oleh karena itu, *Effortful Control* dipandang sebagai indikator psikologis yang esensial dalam perkembangan awal anak.

Kondisi perkembangan anak usia dini saat ini, tidak terlepas dari transformasi sosial di era digital, dimana paparan konten media sosial yang tinggi

pada gawai telah menurunkan frekuensi interaksi sosial langsung pada anak, yang seharusnya menjadi wahana utama bagi anak belajar mengontrol diri. Interaksi sosial langsung yang sebelumnya menjadi konteks utama anak belajar mengontrol diri berpotensi berkurang ketika aktivitas sehari-hari lebih banyak didominasi oleh gawai. Dalam sebuah penelitian menyebutkan bahwa anak prasekolah dengan waktu layar empat jam atau lebih per hari memiliki tingkat labilitas emosional yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan anak dengan waktu layar rendah. Temuan ini menegaskan bahwa paparan layar berlebihan berhubungan dengan kesulitan dalam mengatur emosi dan meningkatnya perilaku negatif (Ofli et al., 2021). Serupa dengan penelitian lain menyebutkan bahwa anak yang memiliki waktu layar tinggi namun hubungan keluarga yang positif menunjukkan regulasi emosi yang lebih baik dibanding anak dengan waktu layar tinggi dan relasi keluarga yang buruk (Xu & Qiao, 2025).

Tantangan perkembangan *Effortful Control* semakin kompleks pada anak yang tumbuh di era digital, yang dikenal sebagai Generasi Alpha (2010-2024). Studi dalam *Turkish Journal of Pediatric Disease* menemukan bahwa layar yang lebih lama dikaitkan dengan skor regulasi diri yang lebih rendah, termasuk perhatian dan kontrol inhibisi pada anak usia prasekolah. Ini memberikan dasar empiris nyata bahwa paparan media digital berkorelasi dengan kemampuan mengelola yang berkaitan dengan *Effortful Control* (Çocuklarda et al., 2023). Terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan perangkat digital oleh orang tua sebagai strategi mengatur emosi anak, seperti memberi gawai untuk meredakan marah atau frustrasi, *menghambat perkembangan self-regulatory skills*, termasuk *Effortful control*, pada anak yang diikuti selama satu tahun (Konok et al., 2024).

Beberapa faktor diketahui mempengaruhi perkembangan *effortful control* pada anak usia dini, seperti pola asuh, temperamen, kualitas lingkungan keluarga, dan pengalaman belajar. Namun faktor-faktor tersebut relatif sulit dimodifikasi secara langsung dalam konteks intervensi di sekolah. Oleh karena itu penelitian perkembangan anak sering menggunakan aktivitas pembelajaran yang dapat memberikan Pengendalian diri yang disengaja/sadar secara langsung melalui pengalaman bermain dan belajar di kelas (Blair & Raver, 2015).

Melakukan aktivitas yang disenangi anak dapat membuat anak terus fokus dalam suatu hal, karena hal tersebut merupakan hobi anak. Seperti bermain musik, menggambar, olahraga, melukis, dll. Kegiatan seni disini adalah media yang dekat dengan dunia anak-anak dan sering digunakan sebagai sarana stimulasi perkembangan psikologis. Aktivitas seni dapat memengaruhi psikologis anak secara signifikan, sebuah penelitian eksperimen menunjukkan bahwa terapi seni meningkatkan *self-concept* anak setelah lima sesi intervensi menggunakan media gambar sebagai alat ekspresi dan refleksi diri (Hidayah, 2014). Dalam penelitian *The impact of a music enrichment program during infancy and early toddlerhood on Effortful Control at age 3: A preliminary investigation*, menunjukkan bahwa keterlibatan anak sejak bayi dalam program pengayaan musik berhubungan dengan peningkatan *Effortful Control* pada usia 3 tahun, khususnya pada kemampuan menunda respons terhadap makanan, meskipun efeknya tidak konsisten pada seluruh tugas regulasi diri yang diukur (A. R. Smith et al., 2023). Ini menunjukkan bahwa proses kreatif melalui seni dapat memperkuat aspek psikologis internal anak.

Menggambar dan melukis juga bagian dari kegiatan seni yang digemari anak-anak, salah satu bentuknya adalah *finger painting*, yaitu aktivitas melukis menggunakan jari secara langsung untuk mengaplikasikan warna pada media tertentu. Berbeda dari kegiatan menggambar konvensional yang menggunakan alat bantu, *Finger painting* menekankan pengalaman sensorik, koordinasi motorik, serta keterlibatan perhatian anak selama proses berkegiatan.

Finger painting dipilih karena aktivitas ini melibatkan pengalaman sensorimotor yang menuntut keterlibatan perhatian, kontrol gerakan, serta ketekunan dalam menyelesaikan tugas. Selama kegiatan berlangsung anak perlu memusatkan perhatian pada gambar, mengatur gerakan jari ketika mengoleskan warna, serta mengikuti instruksi yang diberikan guru. Proses ini melibatkan pengendalian perhatian dan penghambatan respons impulsif yang merupakan komponen utama *effortful control* dalam model temperamen Rothbart (Rothbart & Bates, 2006). Dalam pelaksanaannya, *Finger painting* menuntut anak untuk mempertahankan fokus, mengikuti aturan sederhana, serta mengendalikan impuls ketika berinteraksi dengan cat dan ruang gambar. Penelitian menunjukkan bahwa *Finger painting* berkontribusi terhadap perkembangan motorik halus dan kontrol

gerak jari anak usia dini (Fitriyani & Kurniawati, 2021). Selain itu, kegiatan *Finger painting* memiliki kontribusi signifikan dalam mengembangkan aspek motorik halus anak, seperti kelenturan otot jari, koordinasi tangan dan mata, serta keterampilan menggenggam dan menekan media. Pembelajaran melalui kegiatan ini juga mendorong anak untuk mengeksplorasi kreativitas secara mandiri dan menyenangkan (Wahyuni et al., 2025). Namun, penelitian-penelitian tersebut masih menempatkan *finger painting* dalam kerangka perkembangan umum dan belum secara spesifik mengkaji pengaruhnya terhadap *Effortful Control*. Oleh karena itu, *finger painting* dipilih sebagai bentuk stimulasi yang memungkinkan anak melatih perhatian, kontrol gerakan, serta ketekunan dalam aktivitas yang menyenangkan dan sesuai dengan tahap perkembangan mereka.

Karakteristik *Finger painting* yang bersifat eksploratif dan terstruktur memberi peluang anak untuk melatih *Effortful Control* secara alami. Anak perlu memusatkan perhatian pada proses, menahan dorongan untuk bertindak impulsif, serta mengikuti aturan sederhana selama kegiatan berlangsung. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa pengalaman belajar yang melibatkan regulasi perhatian dan perilaku dapat memperkuat *Effortful Control* pada anak usia dini (Zhou et al., 2021). Penelitian Mayar et al., (2023) menunjukkan bahwa kegiatan *Finger painting* berkontribusi pada perkembangan sosial emosional anak usia dini. Demikian pula, Novitasari dan Mursid (2025) menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan *Finger painting* di TK Hidayatul Muhtadiin menciptakan kemandirian, interaksi sosial, dan kerja sama di kalangan anak usia 5–6 tahun, yang relevan dengan aspek sosial emosional perkembangan anak usia dini sekaligus memberikan dasar empiris bahwa aktivitas tersebut berdampak pada fungsi psikologis anak secara langsung. Namun, studi-studi ini bersifat deskriptif atau quasi-eksperimental dengan fokus utama pada aspek sosial emosional luas dan motorik, **dan** belum secara spesifik mengukur perubahan *Effortful Control* sebagai konstruk psikologis utama.

Penelitian tindakan kelas pada anak kelompok B di taman kanak-kanak menunjukkan bahwa penerapan kegiatan melukis dengan jari selama beberapa siklus pembelajaran meningkatkan durasi konsentrasi dan kemampuan anak mengikuti instruksi secara bertahap, yang tercermin dari berkurangnya perilaku

terdistraksi saat kegiatan berlangsung (Hasanah & Dewi, 2022). Penelitian kuasi eksperimen yang dipublikasikan dalam Jurnal Obsesi melaporkan bahwa kegiatan seni berbasis bahan langsung, termasuk *finger painting*, berpengaruh terhadap peningkatan regulasi emosi dan partisipasi aktif anak dibandingkan metode pembelajaran konvensional berbasis lembar kerja (Pratiwi & Widyastuti, 2021). Selain itu, penelitian dalam Jurnal Golden Age menemukan bahwa stimulasi motorik halus melalui *Finger painting* berkontribusi terhadap peningkatan kontrol gerakan terarah, ketekunan, dan kemampuan menyelesaikan tugas hingga tuntas pada anak usia 5 sampai 6 tahun (Rahma & Kurniawati, 2023). Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut belum secara spesifik menguji peningkatan *Effortful Control* sebagai konstruk psikologis yang terukur, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut yang menggunakan desain eksperimen dan instrumen terstandar untuk menilai dimensi *attentional focusing* dan *inhibitory control* secara lebih akurat.

Berbagai penelitian seni yang terstruktur seperti program *Art of Learning* menunjukkan bahwa intervensi berbasis seni dapat meningkatkan skor fungsi eksekutif anak dibandingkan kelompok kontrol, penelitian tersebut menggunakan campuran bentuk seni dan bukan kegiatan tertentu seperti *Finger painting* yang sangat kontekstual dengan pengalaman sensorik anak (Andersen et al., 2019). Kalau seni yang lebih kaya budaya dan struktur berpengaruh pada fungsi eksekutif, maka kegiatan seni sensorik sederhana seperti *Finger painting* juga berpotensi memengaruhi aspek kontrol diri yang berkaitan dengan *Effortful control*.

Data lapangan menunjukkan bahwa dinamika penggunaan gawai di rumah tidak hanya menghadirkan tantangan, tetapi juga memperlihatkan kebutuhan anak akan stimulasi yang sesuai dengan karakteristik belajarnya sebagai stimulus perkembangan anak. Berdasarkan wawancara terhadap empat orang tua anak usia 4 dan 5 tahun pada Desember 2025, orang tua menyampaikan bahwa, “*Anak saya lebih suka main HP daripada belajar, kalau dipanggil tidak mau mendengar, dan sulit konsentrasi*”. Mereka cenderung tetap fokus pada aktivitasnya sendiri tanpa menoleh atau memberi tanda perhatian. Peneliti juga menyoroti hasil fokus diskusi bersama salah satu orang tua yang menyampaikan —“*kita sebagai orang tua tetap membatasi screentime... anak kadang jadi tantrum kalau maunya dituruti*”— orang tua melaporkan anak memiliki ketertarikan tinggi pada stimulus visual dan aktivitas

berbasis layar. Sebagian anak menunjukkan kesulitan mempertahankan perhatian dalam kegiatan belajar konvensional serta reaksi emosional ketika aktivitas digital dihentikan. Guru di salah satu Taman Kanak-Kanak di Kabupaten Malang juga melaporkan bahwa beberapa anak memerlukan dukungan lebih dalam mengikuti aturan kegiatan kelompok dan mempertahankan fokus selama aktivitas terstruktur.

Temuan ini tidak dimaknai sebagai bentuk ketidaksiplinan anak, melainkan sebagai indikator bahwa komponen *Effortful Control*, khususnya *attentional focusing* dan *inhibitory control*, masih berada dalam tahap perkembangan dan memerlukan stimulasi yang sesuai dengan tugas perkembangan usia dini. Anak usia prasekolah belajar pengendalian diri secara optimal melalui aktivitas bermain yang bermakna, melibatkan gerak, sensori, dan pengalaman langsung. Kondisi ini menegaskan perlunya pendekatan pembelajaran yang mampu melatih kontrol diri secara bertahap melalui aktivitas yang aman, konkret, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini. *Effortful Control* merupakan bagian penting dari regulasi diri anak usia dini, mencakup kemampuan mengarahkan perhatian, menahan impuls, dan mengendalikan perilaku secara sadar (Rothbart & Posner, 2015). Kemampuan ini berkembang pesat pada usia prasekolah dan berperan dalam kesiapan belajar serta penyesuaian sosial anak. Anak dengan *Effortful Control* yang baik cenderung mampu mengikuti aturan, menyelesaikan tugas, dan mengelola emosi secara lebih adaptif, sebagaimana ditunjukkan oleh bukti bahwa *effortful control* berkaitan dengan rendahnya *maladjustment*, kualitas hubungan sosial dengan teman sebaya dan guru, serta keterlibatan aktif dalam kegiatan sekolah (Eisenberg, Spinrad, Eggum, et al., 2010).

Effortful control pada anak usia dini dipengaruhi oleh berbagai faktor perkembangan dan lingkungan. Salah satu faktor yang banyak diteliti adalah kualitas interaksi orang tua dengan anak. Penelitian menunjukkan bahwa pola asuh yang responsif, memberikan dukungan, dan melibatkan anak dalam interaksi yang terarah berkaitan dengan perkembangan *effortful control* yang lebih baik pada anak usia dini (Coe et al., 2024). Interaksi orang tua yang positif membantu anak belajar mengendalikan perhatian, menunggu respons, serta mengikuti aturan dalam aktivitas sehari-hari. Selain itu, lingkungan keluarga dan kondisi sosial juga berperan dalam perkembangan *effortful control*. Selain itu, lingkungan keluarga dan

kondisi sosial juga berperan dalam perkembangan *effortful control*. Penelitian menunjukkan bahwa kualitas lingkungan tempat tinggal dan peran pengasuhan orang tua secara signifikan memprediksi perkembangan *effortful control* pada anak usia dini, di mana kualitas pengasuhan yang baik dapat memoderasi dampak negatif dari lingkungan yang kurang kondusif terhadap perkembangan *effortful control* anak (Romero et al., 2025). Lingkungan yang stabil dan suportif memberi kesempatan bagi anak untuk belajar mengatur perilaku serta mempertahankan perhatian dalam berbagai situasi.

Pengalaman belajar dan aktivitas yang menuntut kontrol perilaku juga dapat meningkatkan *effortful control*. Aktivitas yang melibatkan aturan, pengendalian respons, dan konsentrasi terbukti berkaitan dengan perkembangan fungsi eksekutif pada anak prasekolah, yang memiliki keterkaitan erat dengan *effortful control* (Dong et al., 2024). Aktivitas tersebut memberi kesempatan anak untuk melatih kemampuan menghambat impuls, mempertahankan perhatian, dan mengarahkan perilaku sesuai tujuan. Pengembangan *Effortful Control* membutuhkan stimulasi yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini. Aktivitas berbasis pengalaman langsung dan melibatkan tubuh terbukti efektif dalam melatih kontrol perhatian dan perilaku. Intervensi yang memberi kesempatan anak untuk fokus, menunggu giliran, dan mengatur respons motorik dapat memperkuat fungsi eksekutif, termasuk *Effortful Control* (Diamond & Lee, 2022).

Literatur perkembangan anak secara teoretis menunjukkan bahwa *Effortful Control* sangat penting untuk perkembangan self-regulation dan berhubungan dengan hasil adaptif seperti perilaku prososial dan pengendalian impuls; tetapi penelitian eksperimental yang menguji strategi meningkatkan *Effortful Control* masih terbatas (Rueda & Cómbita, 2012). Peneliti menegaskan bahwa lebih banyak eksperimen perlu dilakukan untuk melihat efek intervensi pada *Effortful Control* anak.

Meskipun literature perkembangan anak dan *self-regulation* telah menegaskan pentingnya *Effortful Control* terhadap penyesuaian sosial dan fungsi kognitif anak, bukti empiris yang menggunakan intervensi eksperimen yang dirancang secara spesifik untuk meningkatkan *Effortful Control* pada anak usia dini masih terbatas. Sebuah tinjauan sistematis menunjukkan banyak pendekatan

intervensi untuk *self-regulation* dan fungsi eksekutif, namun hanya sedikit yang secara eksplisit menargetkan dan mengukur perubahan dalam *Effortful Control* dengan desain eksperimen yang kuat (Muir et al., 2023). Penelitian lain pada aspek pelatihan kontrol kognitif menunjukkan hasil yang bervariasi dan belum secara langsung memvalidasi strategi eksperimen spesifik untuk *Effortful Control* pada usia prasekolah (Dong et al., 2024). Oleh karena itu, penelitian eksperimen yang menguji efek kegiatan non-digital seperti *Finger painting* terhadap *Effortful Control* anak usia dini menjadi penting untuk mengisi kekosongan empiris tersebut dan memperkaya strategi intervensi praktis dalam pendidikan anak usia dini.

Penelitian mengenai *Effortful Control* pada anak usia dini di Indonesia masih terbatas. Penelitian yang mencoba hubungan antara regulasi emosi orang tua dan *Effortful Control* anak usia dini, tetapi hasilnya tidak signifikan dan peneliti merekomendasikan perlunya penelitian lanjutan dengan pendekatan yang lebih kuat dan variabel lain yang lebih relevan untuk menjelaskan perkembangan *Effortful Control* anak (Dwifahira, 2021). Perkembangan *Effortful Control* pada anak usia dini saat ini menghadapi tantangan baru seiring meningkatnya paparan teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa studi menunjukkan bahwa penggunaan gawai yang tinggi berkaitan dengan penurunan kemampuan perhatian dan kontrol impuls pada anak prasekolah. Namun, kondisi ini tidak selalu diimbangi dengan ketersediaan aktivitas pembelajaran yang secara langsung melatih kemampuan regulasi diri dalam konteks kelas. Sementara itu, studi yang menemukan hubungan *self-regulation* dengan kemampuan sosial emosional pada anak usia dini. Ini menegaskan bahwa *self-regulation/Effortful Control* sudah menjadi topik perhatian, tetapi tidak spesifik pada *Effortful Control* dan menggunakan pendekatan non-eksperimental. Hal ini menunjukkan bahwa gap empiris masih ada dalam penelitian intervensi yang secara eksperimental menguji strategi tertentu untuk meningkatkan *Effortful Control* pada anak usia dini. Gap ini menjadi dasar pentingnya penelitian eksperimen yang menguji efek kegiatan sensorik dan motorik seperti *Finger painting* terhadap *Effortful Control* anak.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *Effortful Control* anak usia dini sebelum mengikuti kegiatan *Finger painting* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
2. Bagaimana tingkat *Effortful Control* anak usia dini setelah mengikuti kegiatan *Finger painting* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
3. Apakah terdapat perbedaan perubahan tingkat *Effortful Control* antara anak usia dini yang mengikuti kegiatan *Finger painting* dan anak yang tidak mengikuti kegiatan *finger painting*.

C. Tujuan

1. Mengetahui tingkat *Effortful Control* anak usia dini sebelum mengikuti kegiatan *finger painting*.
2. Mengidentifikasi tingkat *Effortful Control* anak usia dini setelah pemberian kegiatan *Finger painting* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
3. Menganalisis perbedaan perubahan tingkat *Effortful Control* antara kelompok eksperimen yang mengikuti kegiatan *Finger painting* dan kelompok kontrol yang tidak mengikuti kegiatan *finger painting*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Melalui pemahaman yang lebih mendalam mengenai kegiatan *Finger painting* dalam konteks psikologi perkembangan anak, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian mengenai *Effortful Control* pada anak usia dini. Manfaat teoritis dari penelitian ini meliputi:

1. Meningkatkan pemahaman tentang perkembangan psikologis anak usia dini, khususnya terkait *Effortful control*. Hasil penelitian ini membantu menjelaskan bagaimana aktivitas sensorik dan motorik, seperti *finger painting*, berperan dalam melatih kemampuan kontrol perhatian dan pengendalian diri anak.

2. Memberikan kontribusi terhadap psikologi perkembangan dan pendidikan anak usia dini, terutama yang berkaitan dengan pendekatan pembelajaran berbasis aktivitas dan pengalaman langsung. Temuan penelitian ini dapat memperkuat pandangan bahwa proses belajar yang melibatkan keterlibatan aktif anak dapat mendukung perkembangan proses psikologis dasar.
3. Menjadi rujukan bagi pengembangan intervensi psikologis yang bertujuan meningkatkan *Effortful Control* pada anak usia dini. Peran *finger painting* dalam mendukung perkembangan *effortful control* anak dapat menjadi dasar bagi penyusunan program intervensi yang lebih terarah dan berbasis bukti..

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat praktis yang dapat diterapkan secara langsung dalam konteks pendidikan antara lain:

- a. Bagi pendidik PAUD/TK, penelitian ini dapat menjadi alternatif strategi pembelajaran dalam merancang kegiatan yang mendukung pengembangan kemampuan fokus, pengendalian impuls, dan ketekunan anak melalui kegiatan *finger painting*.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi awal dalam pengembangan penelitian eksperimen yang berfokus pada *Effortful Control* anak usia dini. Penelitian ini membuka peluang untuk mengkaji aspek-aspek spesifik *Effortful Control* pada anak.

E. Penelitian terdahulu

Berbagai penelitian telah mengkaji peran regulasi diri, *executive function*, dan *Effortful Control* dalam perkembangan anak usia dini. Studi-studi ini menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan perhatian dan impuls berkaitan dengan prestasi akademik, kompetensi sosial, serta kesiapan sekolah. Namun, tidak semua penelitian menguji intervensi yang spesifik dan terukur. Di sisi lain, penelitian tentang *Finger painting* di Indonesia masih berfokus pada konsentrasi dan motorik. Karena itu, perlu pemetaan penelitian terdahulu untuk melihat celah dan posisi riset ini secara lebih jelas sebagai berikut:

No.	Peneliti (Tahun)	Temuan Utama	Studi Terdahulu	Riset Ini
1	Williams et al. (2020)	<i>Effortful Control</i> memprediksi capaian akademik	Prediktif, tanpa intervensi	Eksperimen dengan <i>finger painting</i>
2	Nesbitt et al. (2021)	EF meningkat seiring capaian akademik	Program campuran, tidak fokus EC sebagai temperamen	Satu aktivitas, fokus EC dalam kerangka temperamen Rothbart
3	Duncan et al. (2022)	Kualitas kelas baik → EC anak	Konteks kelas umum, tidak uji aktivitas spesifik	Satu aktivitas terstruktur berbasis sensorik
4	Volckaert et al. (2021)	<i>Inhibitory control</i> → kompetensi sosial	Korelasional, tidak intervensi untuk meningkatkan IC	Intervensi untuk meningkatkan <i>inhibitory control</i> sebagai komponen EC
5	Dore et al. (2020)	Layar tinggi → <i>self-regulation</i> rendah	Tidak uji alternatif non-digital	Alternatif konkret non-digital untuk melatih EC
6	Muir et al. (2023)	Efek positif kecil-sedang pada IC & AC	Variasi aktivitas, mekanisme sulit diisolasi	Satu aktivitas sensorik spesifik untuk EC, terintegrasi kelas
7	Schmitt et al. (2025)	Bermain balok meningkatkan komponen EF	<i>Block play</i> + matematika, bukan aktivitas seni sensorik	<i>Finger painting</i> sebagai aktivitas seni sensorik untuk EC temperamen
8	Howard et al. (2021)	IC & AC valid & responsif terhadap stimulasi	Fokus pengembangan alat ukur, bukan uji intervensi spesifik	Uji aktivitas intervensi dengan CBQ-VSF untuk EC
9	Hasanah & Dewi (2022)	<i>Finger painting</i> meningkatkan konsentrasi	Tidak ukur EC secara psikometrik; fokus konsentrasi umum	Ukur EC dengan CBQ-VSF valid; fokus <i>attentional focusing</i> sebagai komponen EC
10	Pratiwi & Widyastuti (2021)	Aktivitas seni meningkatkan regulasi emosi	Regulasi emosi umum, tidak spesifik pada dimensi EC	Fokus EC sebagai konstruk temperamen dengan 4 komponen

Tabel 1. Penelitian terdahulu

Penelitian-penelitian pada Tabel 1 menunjukkan bahwa *Effortful Control* beserta komponennya (*attentional focusing* dan *inhibitory control*) serta konstruk terkait seperti *executive function* berhubungan dengan prestasi akademik dan kompetensi sosial anak. Studi longitudinal oleh Williams et al. (2020) menegaskan fungsi prediktif *Effortful Control* terhadap capaian akademik masa depan. Nesbitt et al. (2021) mengaitkan *executive function* dengan literasi numerasi, di mana komponen *inhibitory control* dan *attentional control* yang diuji sejalan dengan dimensi *Effortful Control* dalam model temperamen Rothbart. Duncan et al. (2022) menunjukkan bahwa kualitas kelas berkaitan dengan *Effortful Control* anak, sementara Volckaert et al. (2021) membuktikan bahwa *inhibitory control* sebagai komponen inti *Effortful Control* berhubungan dengan kompetensi sosial. Di sisi lain, Dore et al. (2020) mengingatkan bahwa paparan media digital tinggi berkorelasi dengan penurunan kemampuan regulasi yang berkaitan dengan *Effortful Control*. Masalahnya, sebagian besar studi tersebut berhenti pada hubungan dan prediksi. Williams et al. (2020) bersifat prediktif tanpa intervensi. Nesbitt et al. (2021) dan Schmitt et al. (2025) menggunakan program campuran atau *block play* yang tidak mengisolasi satu aktivitas spesifik. Muir et al. (2023) dalam *systematic review*-nya menemukan variasi desain dan jenis aktivitas membuat mekanisme perubahan pada *Effortful Control* sulit diisolasi. Howard et al. (2021) berfokus pada pengembangan alat ukur, bukan pengujian aktivitas intervensi. Artinya, **belum banyak penelitian yang secara eksperimental menguji satu aktivitas sederhana sebagai variabel bebas utama untuk meningkatkan *Effortful Control* pada anak usia dini.**

Di Indonesia, penelitian tentang *finger painting* sudah ada, tetapi fokusnya masih pada konsentrasi umum (Hasanah & Dewi, 2022), regulasi emosi secara luas (Pratiwi & Widyastuti, 2021), atau motorik halus (Rahma & Kurniawati, 2023). Konstruk *Effortful Control* sebagai bagian dari **temperamen** yang mencakup *attentional focusing*, *inhibitory control*, *low intensity pleasure*, dan *perceptual sensitivity* (Putnam & Rothbart, 2006) belum dijadikan variabel terikat utama. Pengukuran yang digunakan juga belum berbasis instrumen psikometrik terstandar seperti *Children's Behavior Questionnaire* (CBQ) untuk mengakses dimensi *Effortful Control* secara spesifik. Artinya, ada celah antara praktik kegiatan seni di

kelas PAUD/TK dan pengujian ilmiah terhadap dampaknya pada *Effortful Control* sebagai **konstruk temperamental**, bukan sekadar kemampuan kognitif umum atau regulasi emosi.

Novelty penelitian ini terletak pada tiga hal. **Pertama**, mengisolasi *finger painting* sebagai **intervensi tunggal** yang terstruktur dan terukur untuk melatih *Effortful Control*, bukan program seni campuran. **Kedua**, menempatkan *Effortful Control* sebagai **outcome utama** dalam kerangka **temperamen**, bukan sekadar konsentrasi, regulasi emosi, atau motorik halus. **Ketiga**, menggunakan **CBQ-Very Short Form** (Putnam & Rothbart, 2006) guna memastikan perubahan yang terjadi benar pada level konstruk, termasuk dimensi *attentional focusing* dan *inhibitory control*.

Penelitian ini perlu dilakukan karena menyediakan bukti eksperimental yang aplikatif bagi guru PAUD. Jika terbukti efektif, *finger painting* terstruktur dapat menjadi **strategi pedagogis** yang murah, realistis, dan berbasis bukti untuk memperkuat *Effortful Control* anak sejak dini, terutama sebagai alternatif non-digital di era paparan layar yang semakin tinggi.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Effortful control

1. Pengertian *Effortful control*

Effortful Control merupakan dimensi utama dalam regulasi diri yang berakar pada teori temperamen, khususnya kerangka yang dikembangkan oleh Rothbart. *Effortful Control* merujuk pada kemampuan individu untuk secara sadar mengatur perhatian, emosi, dan perilaku, terutama dalam situasi yang menuntut penekanan atau perubahan respons dominan agar sesuai dengan tuntutan tujuan dan konteks sosial (McAdams & Olson, 2015). Kemampuan ini bersifat volisional, melibatkan kontrol yang disengaja, dan berbeda dari respons reaktif yang bersifat otomatis atau refleksif.

Berk, (2018) menegaskan bahwa *Effortful Control* merupakan kapasitas untuk menghambat respons yang impulsif atau tidak sesuai, sekaligus mengaktifkan respons alternatif yang lebih adaptif. Dalam kerangka ini, *Effortful Control* dipahami sebagai mekanisme regulatif yang memungkinkan anak untuk mengelola reaktivitas emosi dan perilaku secara sadar. Oleh karena itu, *Effortful Control* tidak hanya mencerminkan kepatuhan terhadap aturan, tetapi juga mencerminkan proses internal pengendalian diri yang mendasari perilaku tersebut.

Pada anak usia dini, khususnya rentang usia 3 sampai 6 tahun, *Effortful Control* dipandang sebagai fondasi penting bagi perkembangan sosial emosional, fungsi kognitif, dan kesiapan akademik. Penelitian menunjukkan bahwa anak dengan tingkat *Effortful Control* yang lebih baik cenderung memiliki kemampuan fokus yang lebih stabil, mampu menunda kepuasan, serta lebih adaptif dalam menghadapi tuntutan sosial dan akademik (Bridgett et al., 2015). *Effortful Control* pada tahap ini menjadi fondasi bagi berkembangnya kapasitas regulasi kognitif dan emosional yang lebih kompleks pada fase perkembangan selanjutnya.

Dengan demikian, *Effortful Control* dapat dipahami sebagai kompetensi repengendalian diri yang disengaja pada anak usia dini, yang berperan sebagai fondasi kognitif dan behavioral untuk menekan impuls, mengelola emosi, memfokuskan perhatian, dan bertindak secara adaptif. Kemampuan ini

menjadi prasyarat internal bagi anak untuk dapat berfungsi secara efektif dalam situasi sosial dan pembelajaran.

2. Aspek-Aspek *Effortful control*

Effortful Control dipahami sebagai konstruk multidimensional yang disesuaikan dengan model temperamen Rothbart serta alat ukur yang lazim digunakan pada anak usia dini, yaitu *Children's Behavior Questionnaire* dan tugas perilaku eksekutif. Dalam kerangka teoritis Rothbart, *Effortful Control* secara konseptual terdiri dari tiga dimensi utama: *Attentional Control*, *Inhibitory Control*, dan *Activation Control* (Putnam & Rothbart, 2006). Namun, berdasarkan bukti empiris struktur faktorial instrumen temperamen pada populasi anak usia prasekolah (3–6 tahun), dimensi *Activation Control* tidak teridentifikasi secara terpisah. Hal ini disebabkan oleh karakteristik perkembangan anak usia dini yang belum menunjukkan kemampuan regulasi aktivasi secara konsisten, terutama dalam situasi yang menuntut inisiasi tindakan yang tidak disukai (Rothbart & Posner, 2015).

Pengukuran *Effortful Control* pada anak usia dini, termasuk dalam penelitian ini, berfokus pada dimensi-dimensi yang valid dan reliabel sesuai tahap perkembangan anak. *Children's Behavior Questionnaire – Very Short Form* (CBQ-VSF) sebagai instrumen yang digunakan mengukur *Effortful Control* sebagai faktor luas (*broad factor*) yang mencakup empat komponen: *Attentional Focusing*, *Inhibitory Control*, *Low Intensity Pleasure*, dan *Perceptual Sensitivity* (Putnam & Rothbart, 2006). Keempat komponen ini secara bersama-sama merepresentasikan kapasitas regulasi sukarela (*voluntary regulation*) yang menjadi inti dari konstruk *Effortful Control*. Dalam penelitian ini, fokus utama diarahkan pada dua komponen yang paling relevan dengan aktivitas *finger painting* dan menjadi target intervensi, yaitu *Attentional Focusing* dan *Inhibitory Control*, sementara dua komponen lainnya dipahami sebagai bagian integral dari konstruk EC yang turut berkontribusi dalam profil regulasi diri anak secara keseluruhan.

a. *Attentional Focusing* (Fokus Perhatian)

Attentional Focusing merupakan aspek yang mencerminkan kemampuan anak untuk memfokuskan dan mempertahankan perhatian pada stimulus atau tugas yang relevan, serta mengalihkan perhatian secara fleksibel ketika tuntutan

situasi berubah (Rothbart & Posner, 2015). Aspek ini merepresentasikan fungsi *Attentional Control* dalam model Rothbart, yang memungkinkan anak untuk tetap terlibat dalam suatu aktivitas meskipun terdapat distraksi dari lingkungan sekitarnya.

Dalam CBQ-VSF, *Attentional Focusing* diukur melalui indikator perilaku seperti konsentrasi saat menggambar atau mewarnai, keterlibatan dalam permainan konstruktif yang membutuhkan waktu lama, dan kemampuan menjadi *absorbed* atau larut dalam aktivitas (Putnam & Rothbart, 2006). Kemampuan pengaturan perhatian ini memungkinkan anak untuk mengikuti instruksi dalam kegiatan *finger painting* dan mempertahankan fokus pada proses kreatif meskipun ada gangguan dari lingkungan sekitar (Howard et al., 2021). Dalam konteks intervensi penelitian ini, aspek *Attentional Focusing* menjadi target utama yang distimulasi melalui serangkaian aktivitas *finger painting* terstruktur yang menuntut anak untuk memusatkan perhatian pada proses, mengikuti tahapan kegiatan, dan menyelesaikan tugas hingga tuntas.

b. *Inhibitory Control*

Kemampuan anak untuk menahan respons impulsif dan menunda gratifikasi sesuai dengan tuntutan situasi atau aturan. *Inhibitory control* merujuk pada kemampuan anak untuk menahan respons impulsif dan menggantinya dengan perilaku yang sesuai dengan aturan atau instruksi. Aspek ini tampak dalam perilaku sehari-hari seperti menunggu giliran, mengikuti aturan permainan, dan menghambat tindakan spontan yang tidak sesuai konteks (McClelland & Cameron, 2019). Aspek ini merepresentasikan fungsi inti *Effortful Control* dalam menekan respons dominan dan mengaktifkan respons subdominan sesuai tuntutan situasi (Rothbart & Bates, 2006).

Inhibitory control sering diukur melalui tugas perilaku terstruktur seperti *Head-Toes-Knees-Shoulders* yang telah terbukti valid dan reliabel untuk mengukur regulasi perilaku dan *Effortful Control* pada anak usia dini. Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa *inhibitory control* pada masa prasekolah berhubungan dengan perkembangan akademik dan regulasi sosial di tahap berikutnya (Howard et al., 2021).

Dalam CBQ-VSF, *Inhibitory Control* diukur melalui indikator perilaku seperti kemampuan menunggu sebelum memulai aktivitas baru, membuat perencanaan sederhana untuk kegiatan, kemampuan mengikuti instruksi, pendekatan hati-hati terhadap situasi berbahaya, dan kemampuan menghentikan aktivitas ketika diminta (Putnam & Rothbart, 2006). Dalam kegiatan *finger painting*, aspek ini tercermin pada kemampuan anak untuk menahan dorongan menyentuh cat sebelum instruksi diberikan, menunggu giliran saat berbagi alat dan warna, serta mengikuti aturan sederhana yang ditetapkan selama aktivitas berlangsung. Pada sesi *finger painting* kolaboratif yang dirancang dalam intervensi ini, aspek *Inhibitory Control* menjadi semakin terlatih karena anak harus mengoordinasikan tindakannya dengan teman sekelompok.

c. *Low Intensity Pleasure (Kenikmatan Intensitas Rendah)*

Low Intensity Pleasure merujuk pada jumlah kesenangan atau kenikmatan yang terkait dengan situasi yang melibatkan intensitas, frekuensi, kompleksitas, dan keunikan stimulus yang rendah (Putnam & Rothbart, 2006). Dalam konteks *Effortful Control*, komponen ini berkaitan dengan preferensi untuk stimulasi sensorik yang menenangkan dan kemampuan anak untuk mengatur *arousal* melalui pengalaman-pengalaman dengan intensitas rendah.

Dalam CBQ-VSF, *Low Intensity Pleasure* diukur melalui indikator kenikmatan pada aktivitas menenangkan seperti mandi air hangat atau berpelukan dengan orang tua. Meskipun secara konseptual memiliki tumpang tindih dengan dimensi *Surgency/Extraversion*, komponen ini secara empiris berkontribusi pada skor *Effortful Control* karena mencerminkan kapasitas regulasi *arousal* atau dalam hal ini adalah aspek penting dalam mempertahankan kondisi optimal untuk aktivitas yang menuntut konsentrasi (Sleddens et al., 2012). Dalam konteks *finger painting*, komponen ini tercermin pada kemampuan anak untuk menikmati dan mengelola pengalaman sensorik dari cat (seperti tekstur, suhu, dan tekanan) tanpa menjadi kewalahan (*overwhelmed*) atau mengalami disregulasi emosional.

d. *Perceptual Sensitivity*

Perceptual Sensitivity merujuk pada kemampuan anak untuk mendeteksi rangsangan yang ringan atau berintensitas rendah dari lingkungan

eksternal (Putnam & Rothbart, 2006). Dalam konteks *Effortful Control*, komponen ini berkaitan dengan fungsi *monitoring* lingkungan yang memungkinkan anak untuk memproses informasi yang relevan secara efektif tanpa menjadi terlalu terdistraksi atau kewalahan oleh rangsangan lainnya.

Dalam CBQ-VSF, *Perceptual Sensitivity* diukur melalui indikator seperti perhatian anak terhadap tekstur benda yang disentuh dan kemampuan mendengarkan suara yang sangat pelan (Putnam & Rothbart, 2006). Komponen ini berkontribusi pada skor *Effortful Control* karena sensitivitas yang terkontrol merupakan prasyarat untuk regulasi perhatian yang efektif; anak perlu mendeteksi stimulus yang relevan terlebih dahulu sebelum dapat mengarahkan perhatian padanya (Sleddens et al., 2012). Dalam kegiatan *finger painting*, aspek ini tercermin pada kemampuan anak untuk memperhatikan detail-detail halus seperti tekstur cat, perubahan warna akibat pencampuran, dan detail pada hasil karyanya secara cermat.

Keempat komponen tersebut dalam penelitian ini ditempatkan sebagai satu kesatuan konstruk *Effortful Control* yang diukur melalui CBQ-VSF, dengan fokus intervensi diarahkan secara spesifik pada penguatan *Attentional Focusing* dan *Inhibitory Control* melalui kegiatan *finger painting* terstruktur. Sementara itu, *Low Intensity Pleasure* dan *Perceptual Sensitivity* dipahami sebagai komponen pendukung yang turut berkontribusi terhadap kapasitas *Effortful Control* anak secara menyeluruh dan dapat berkembang secara alami melalui keterlibatan anak dalam aktivitas sensorik *finger painting*.

3. Perkembangan *Effortful Control* pada anak usia dini

Perkembangan *Effortful Control* mengalami lompatan signifikan pada masa anak usia dini (prasekolah), sejalan dengan maturasi pesat korteks prefrontal otak dan peningkatan konektivitas neural (Blair, 2016). Perkembangannya bersifat gradual dan mengikuti pola tertentu:

- a. **Usia 3-4 Tahun:** Anak mulai menunjukkan kemampuan EC yang sederhana tetapi masih sangat terbatas. *Inhibitory control* masih lemah, sangat bergantung pada konteks, dan mudah "tumpul" saat lelah atau emosional. Mereka mulai dapat menunggu dalam waktu singkat dan mengikuti instruksi dua langkah dengan pengingat (Berk, 2018).

- b. **Usia 4-5 Tahun:** Kemampuan EC meningkat pesat. Anak menjadi lebih mahir dalam tugas yang membutuhkan penundaan gratifikasi (seperti dalam paradigma "marshmallow test") dan dapat mengalihkan perhatian dengan lebih strategis untuk mengelola emosi. Mereka mulai dapat menginternalisasi aturan dan menggunakan "private speech" (bicara pada diri sendiri) untuk memandu perilaku mereka (McClelland & Cameron, 2019).
- c. **Usia 5-6 Tahun (Akhir Masa Prasekolah):** Anak menunjukkan peningkatan dalam mempertahankan fokus, merencanakan tindakan berurutan, dan menghambat respon yang tidak sesuai bahkan dalam situasi yang lebih kompleks. Mereka mulai dapat menerapkan strategi EC di berbagai situasi (generalisasi), meskipun konsistensinya masih dapat berfluktuasi (Zhou et al., 2021).

Perkembangan EC dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor biologis (kematangan otak, temperamen bawaan) dan faktor lingkungan, terutama kualitas pengasuhan (responsive parenting), interaksi sosial dengan teman sebaya, dan pengalaman belajar yang terstruktur (Bridgett et al., 2015). Aktivitas bermain dan pembelajaran yang dirancang baik, seperti kegiatan seni terbuka (open-ended), dapat menjadi konteks yang kaya untuk melatih dan mengasah kemampuan EC anak.

Penelitian ini berfokus pada anak usia 4–5 tahun (kelompok A di taman kanak-kanak) dengan pertimbangan bahwa rentang usia ini merupakan periode emas dalam perkembangan *Effortful Control* yang optimal untuk intervensi berbasis aktivitas seni. Berdasarkan literatur perkembangan, usia 4–5 tahun menunjukkan transisi dari pre-EC menuju emerging EC, di mana anak mulai mampu menunda gratifikasi dan mengikuti instruksi multi-step, namun kapasitas EC masih dalam tahap dapat dibentuk sehingga responsif terhadap stimulasi lingkungan (Rothbart & Posner, 2015). Secara neurologis, usia ini merupakan periode maturasi pesat konektivitas korteks prefrontal yang mendasari fungsi inhibitory control dan attentional focusing, sehingga intervensi dapat memberikan efek fondasi yang berkelanjutan (Blair, 2016).

Berbeda dengan anak usia 5–6 tahun yang EC-nya sudah lebih stabil dan cenderung menuju *ceiling effect* pada tugas sederhana, serta berbeda dengan anak usia 3–4 tahun yang EC-nya masih terlalu labil, anak usia 4–5 tahun berada pada zona perkembangan proksimal untuk EC. Mereka memerlukan bimbingan guru untuk mengasah EC, namun sudah memiliki kesiapan untuk aktivitas terstruktur seperti finger painting (Berk, 2018). Selain itu, fokus usia 4–5 tahun sesuai dengan struktur kelas TK A di Indonesia yang berbasis permainan dan pengalaman langsung, sehingga intervensi finger painting dapat diintegrasikan secara alami dalam rutinitas pembelajaran tanpa mengganggu kesiapan formal yang mulai ditekankan di TK B (Permendikbud No. 137 Tahun 2014).

B. Finger painting

1. Pengertian *Finger painting*

Finger painting dalam kamus bahasa Inggris *finger* berarti jari dan *painting* yang berarti melukis, sehingga *Finger painting* dapat diartikan sebagai kegiatan melukis dengan jari. *Finger painting* merupakan kegiatan membuat gambar dengan cara mengaplikasikan adonan warna secara langsung menggunakan jari tangan pada permukaan kertas. Media yang digunakan bukan alat bantu seperti kuas, tetapi jari, telapak tangan, hingga pergelangan tangan sebagai alat utama berekspresi (Sumanto, 2005). Karakteristik utama *Finger painting* terletak pada pengalaman sensorik langsung yang diperoleh anak melalui sentuhan, tekanan, dan gerakan tangan selama proses menggambar.

Finger painting merupakan aktivitas seni rupa yang melibatkan eksplorasi cat menggunakan jari dan tangan secara langsung. Aktivitas ini bersifat sensorik-motorik, memungkinkan anak memperoleh pengalaman taktil, visual, dan kinestetik secara bersamaan (Lindeman & Söderström, 2020). *Finger painting* juga berperan dalam pengembangan kreativitas dan kemampuan berpikir divergen anak. Anak didorong untuk mengambil keputusan secara mandiri terkait warna, bentuk, dan pola, yang sekaligus melatih fleksibilitas kognitif dan ekspresi estetis. Rachmawati dan Kurniati (2010) menyebutkan bahwa melalui *Finger painting* anak belajar mengungkapkan nilai estetika secara personal, tanpa tekanan pada standar benar atau salah. Temuan ini diperkuat oleh studi terbaru yang menunjukkan bahwa kegiatan seni terbuka meningkatkan kemampuan problem solving dan regulasi

emosi pada anak usia dini (Strom et al., 2022). *Finger painting* juga relevan dalam konteks pengembangan kontrol diri. Aktivitas ini menuntut anak mengikuti aturan sederhana, seperti menunggu giliran, menggunakan media sesuai instruksi, dan membersihkan tangan setelah kegiatan. Kondisi tersebut menciptakan situasi alami untuk melatih kontrol impuls, fokus perhatian, dan pengelolaan frustrasi, yang merupakan komponen inti dari *Effortful Control* (K. M. Howard et al., 2021).

Dengan demikian, *Finger painting* tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas seni, tetapi juga sebagai sarana stimulasi psikologis yang mendukung perkembangan *Effortful Control* anak usia dini. Kombinasi pengalaman sensorik, tuntutan perhatian, dan aturan sederhana menjadikan *Finger painting* sebagai aktivitas yang relevan untuk dikaji lebih lanjut dalam konteks pengembangan *Effortful control*.

2. Tujuan Kegiatan *Finger painting*

Tujuan kegiatan *finger painting* dalam konteks pendidikan anak usia dini bersifat holistik, mengintegrasikan aspek perkembangan motorik, kognitif, dan sosial-emosional. Secara khusus, *finger painting* dirancang untuk memberikan pengalaman sensorimotor yang kaya dan langsung (*hands-on*), yang menjadi fondasi bagi pembelajaran yang lebih kompleks (Basa et al., 2020). Tujuan utama ini dapat dijabarkan ke dalam beberapa tujuan spesifik::

1. Pengalaman Sensorimotor dan Kognitif: Tujuan primer adalah memberikan stimulasi multimodal melalui tekstur, warna, dan gerakan jari secara langsung. Pengalaman ini menguatkan koordinasi mata-tangan, kelenturan otot jari, serta kesadaran spasial anak (Basa et al., 2020). Aktivitas ini juga melatih aspek kognitif seperti pengenalan warna, konsep sebab-akibat, serta kemampuan mengingat dan mengulang pola sederhana (Rosdiana & Pratiwi, 2023).
2. Pelatihan *Effoertfull control*: Secara psikologis, *Finger painting* bertujuan untuk melatih kemampuan anak dalam memusatkan dan mempertahankan perhatian (*attentional focusing*) pada tugas sensorimotor yang dihadapinya. Kegiatan ini juga melatih *inhibitory control*, yaitu kemampuan menahan impuls untuk menyentuh area yang belum kering atau berebut cat dengan teman, serta mengelola emosi seperti frustrasi saat hasil tidak sesuai harapan

(Strom et al., 2022). Komponen-komponen ini merupakan inti dari konstruk Effortful Control yang berkembang pesat pada usia prasekolah (Eisenberg et al, 2010)

3. Ekspresi Diri dan Komunikasi Non-Verbal: *Finger painting* bertujuan memberikan saluran alternatif bagi anak untuk mengekspresikan perasaan, ide, dan pengalaman internalnya yang mungkin belum dapat diungkapkan secara verbal. Hal ini mendukung perkembangan identitas dan kesehatan emosional (Eckhoff, 2019). *Finger painting* bertujuan memberikan saluran alternatif bagi anak untuk mengekspresikan perasaan dan pengalaman internal yang belum dapat diungkapkan secara verbal. Penelitian menunjukkan bahwa finger painting terbukti efektif menyediakan ruang yang menyenangkan dan terbuka bagi anak untuk mengekspresikan berbagai emosi, sekaligus berfungsi sebagai sarana terapeutik yang membantu anak memahami dan menyalurkan emosinya secara positif (Indriyani, 2024). Melalui aktivitas ini, pendidik juga dapat lebih mudah mengenali kondisi emosional anak melalui warna, pola, dan perilaku yang muncul selama kegiatan berlangsung
4. Keterlibatan Aktif dan Kreativitas: Tujuan lainnya adalah mendorong *agentic learning*, di mana anak menjadi pelaku aktif dalam pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*). Tanpa batasan alat seperti kuas, anak bebas bereksplorasi, membuat keputusan kreatif, dan menemukan solusi, sehingga mengasah berpikir divergen (Lindeman & Söderström, 2020).

3. Manfaat Kegiatan *Finger painting*

Manfaat kegiatan *Finger painting* bersifat multifaset dan saling berkaitan, memberikan dampak positif pada berbagai domain perkembangan anak usia dini:

1. Manfaat Motorik dan Sensorik

Finger painting secara langsung melatih otot-otot halus (*fine motor skills*) jari dan tangan, meningkatkan kelenturan dan kekuatan, yang merupakan prasyarat penting untuk keterampilan menulis (*pre-writing skills*) (Case-Smith & O'Brien, 2015). Integrasi informasi dari indera

peraba, penglihatan, dan kinestetik selama aktivitas memperkuat pemrosesan sensorik dan kesadaran spasial.

2. Manfaat bagi *Effortful Control*

Aktivitas ini merupakan konteks yang ideal untuk melatih aspek-aspek *Effortful control*. Pengaturan Perhatian dilatih saat anak fokus mengisi bidang kertas atau mengikuti pola sederhana. Kontrol Inhibisi dilatih melalui aturan implisit (misalnya, "cat hanya untuk kertas") dan kebutuhan untuk menunggu giliran. Pengaturan Emosi berkembang karena *Finger painting* bersifat menenangkan (*therapeutic*) dan memberikan rasa kontrol, sekaligus melatih toleransi terhadap hal "berantakan" yang dapat memicu ketidaknyamanan (Howard, Wright, & Lovering, 2021). Penelitian oleh Strom et al. (2022) menunjukkan bahwa kegiatan seni sensori seperti *Finger painting* secara signifikan meningkatkan kemampuan anak dalam menunda pemuasan dan mengelola reaksi emosional.

3. Manfaat Kognitif dan Kreativitas

Melalui eksplorasi warna percampuran dan bentuk, anak belajar konsep sebab-akibat, kuantitas, dan sifat material. Proses "berpikir dengan tangan" ini merangsang imajinasi, pemecahan masalah, dan pemikiran simbolis (misalnya, noda cat dianggap sebagai awan atau binatang) (Eckhoff, 2019).

4. Manfaat Sosial-Emosional dan Komunikasi

Finger painting yang dilakukan dalam setting kelompok mendorong interaksi sosial, seperti berbagi bahan, mengapresiasi karya teman, dan berkomunikasi tentang proses kreasi. Hal ini mengembangkan keterampilan kerja sama, empati, dan kepercayaan diri. Ekspresi emosi melalui media seni juga dapat berfungsi sebagai katarsis dan alat bagi pendidik untuk memahami keadaan emosi anak (Malik & Uddin, 2019).

Dengan demikian, *Finger painting* melampaui fungsi konvensional sebagai aktivitas seni semata. Karakteristiknya yang terbuka, sensoris, dan berpusat pada anak menjadikannya media stimulasi psikologis yang relevan dan

efektif untuk melatih dan mengembangkan fondasi *Effortful Control* pada anak usia dini secara menyeluruh dan menyenangkan.

4. Macam-macam *Finger painting*

a. *Finger painting* bebas

Finger painting bebas memberi kesempatan anak melukis tanpa tema dan tanpa contoh. Anak memilih warna, membuat garis, dan menciptakan bentuk sesuai dorongan internal. Model ini sesuai dengan tahap scribbling dalam teori perkembangan seni. Pada tahap ini anak berfokus pada proses eksplorasi gerak dan sensasi. Kegiatan ini memperkuat koordinasi motorik halus dan ekspresi diri awal (Lowenfeld & Brittain, 1987). *Finger painting* bebas memberi kesempatan anak melukis tanpa tema dan tanpa contoh. Anak memilih warna, membuat garis, dan menciptakan bentuk sesuai dorongan internal. Model ini sesuai dengan tahap *scribbling* dalam teori perkembangan seni, di mana anak berfokus pada proses eksplorasi gerak dan sensasi. Kegiatan ini memperkuat koordinasi motorik halus dan ekspresi diri awal (Longobardi et al., 2015).

b. *Finger painting* terstruktur

Finger painting terstruktur menggunakan arahan tertentu seperti tema atau contoh bentuk sederhana. Guru memberikan dukungan sesuai kebutuhan perkembangan anak. Model ini sejalan dengan konsep Zone of Proximal Development yang menekankan pentingnya scaffolding dalam proses belajar. Kegiatan ini melatih perhatian, ketekunan, serta kemampuan mengikuti instruksi. Aspek tersebut berkaitan dengan perkembangan regulasi diri dan *Effortful Control* pada anak usia dini. (Rothbart & Bates, 2006).

c. *Finger painting* kolaboratif

Finger painting kolaboratif melibatkan beberapa anak yang bekerja pada satu media secara bersama. Anak berbagi ruang dan alat serta menyesuaikan tindakan dengan teman. Interaksi sosial dalam kegiatan ini mendukung perkembangan kognitif dan sosial anak. Aktivitas ini juga melatih kontrol impuls dan regulasi emosi yang berkontribusi pada kompetensi sosial (Eisenberg, Spinrad, & Eggum, 2010).

d. *Finger painting* tematik berbasis pengalaman

Finger painting tematik berbasis pengalaman menggunakan tema yang dekat dengan kehidupan anak. Anak merepresentasikan pengalaman melalui simbol visual. Pendekatan ini memandang anak sebagai individu yang membangun makna melalui berbagai bentuk representasi. Proses simbolisasi mendukung perkembangan kognitif dan bahasa (Edwards et al., 2012).

e. *Finger painting* sensori eksploratif

Finger painting sensori eksploratif merupakan bentuk hands-on learning yang memberikan pengalaman langsung dan bermakna bagi anak. Eksplorasi tekstur, suhu, dan konsistensi cat memfasilitasi proses asimilasi dan akomodasi dalam kerangka konstruktivisme Piaget. Studi terkini menunjukkan bahwa pengalaman sensorik yang kaya dan bervariasi mendukung perkembangan kognitif dan regulasi emosi anak karena memberikan kesempatan untuk memproses informasi multisensoris secara terintegrasi (P. K. Smith & Pellegrini, 2019).

f. *Finger painting* sebagai media regulasi emosi

Finger painting dapat difungsikan sebagai media ekspresi emosi. Anak bebas memilih warna dan pola untuk merepresentasikan perasaan. Proses kreatif membantu anak menyalurkan emosi nonverbal dan meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi. (Malchiodi, 2012)

5. *Finger painting* dalam mengembangkan *Effortful control*

Finger painting adalah aktivitas seni yang melibatkan penggunaan jari tangan secara langsung untuk mengeksplorasi warna dan bentuk. Aktivitas ini memberikan pengalaman sensorik–motorik yang intens dan menuntut keterlibatan penuh anak dalam proses, bukan hanya hasil akhir. Penelitian pendidikan anak usia dini menunjukkan bahwa *Finger painting* dapat meningkatkan *keterlibatan*, ekspresi, konsentrasi, dan interaksi anak dengan lingkungan pembelajaran. Dalam penelitian observasional, *Finger painting* membantu anak fokus pada tugas yang diberikan dan mengekspresikan diri mereka melalui media visual, serta meningkatkan kemampuan mengenali dan menyelesaikan urutan aktivitas yang memiliki aturan sederhana (Mayar, Yulianti, Sari, Livia, et al., 2023)

Temuan dari penelitian lainnya, menunjukkan bahwa intervensi berbasis kegiatan kreatif yang menantang fungsi regulasi, seperti kegiatan seni dan bermain terstruktur, dapat **meningkatkan** komponen kemampuan fungsi eksekutif anak, termasuk pengendalian perilaku dan perhatian (misalnya studiedalam konteks seni budaya yang menggunakan instrumen *Behavior Rating Inventory of Executive Functioning* menunjukkan peningkatan kemampuan regulasi perilaku pada kelompok intervensi dibanding kontrol) (Andersen et al., 2019). Penelitian deskriptif dan kualitatif juga menunjukkan bahwa *Finger painting* memfasilitasi eksplorasi sensorik dan keterlibatan yang mendalam, memberikan kesempatan bagi anak untuk mengatur gerak halus dan mengelola respons terhadap tantangan sederhana yang muncul dalam proses kreatif (Dhifaf et al., 2025). Novitasari & Mursid, (2025) menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan *finger painting* di TK mendorong kemandirian, interaksi sosial, dan kerja sama pada anak usia 5–6 tahun. Kegiatan ini menuntut keterlibatan aktif anak melalui pengalaman sensori-motorik, sehingga memberikan kesempatan bagi anak untuk melatih *effortful control*, terutama dalam mempertahankan perhatian, mengendalikan gerakan, dan mengikuti aturan selama kegiatan berlangsung (Novitasari & Mursid, 2025). Sejalan dengan itu, *finger painting* meningkatkan kreativitas dan keterlibatan anak melalui pengalaman sensori-motorik yang intens, yang menunjukkan potensi kontribusinya terhadap perkembangan *effortful control* yang berkaitan dengan pengendalian perhatian dan perilaku pada anak usia dini (Bungge et al., 2025).

C. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual penelitian ini berangkat dari pertanyaan mendasar mengenai bagaimana kemampuan *Effortful Control* pada anak usia dini dapat distimulasi melalui aktivitas yang bersifat alami dan eksploratif. Meskipun *Effortful Control* merupakan salah satu fondasi penting bagi kesiapan belajar dan penyesuaian sosial anak, stimulasi terhadap kemampuan ini masih lebih banyak dilakukan melalui pendekatan instruksional dan permainan berbasis aturan, sedangkan aktivitas seni yang telah menjadi bagian dari pembelajaran sehari-hari belum banyak diuji secara sistematis.

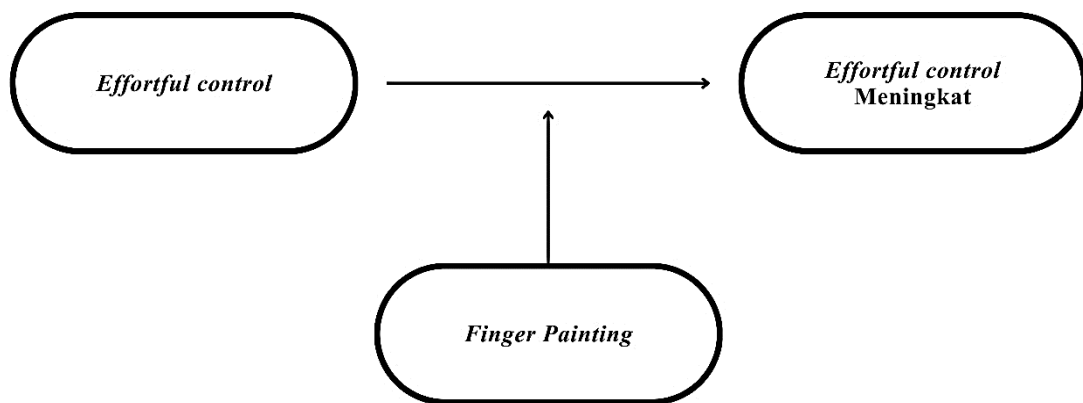
Secara teoretis, *Effortful Control* mencakup kemampuan mengarahkan perhatian, memilih respons yang sesuai, serta mengelola reaksi emosional agar

tetap selaras dengan tuntutan situasi dan tujuan aktivitas, sebagaimana dijelaskan oleh Eisenberg et al. (2020). Kemampuan ini berkembang melalui pengalaman yang memberi kesempatan anak untuk berlatih regulasi secara langsung. Artinya, konteks aktivitas sehari-hari yang melibatkan perhatian, pilihan tindakan, dan pengelolaan emosi seharusnya memiliki potensi besar sebagai media stimulasi.

Finger painting selama ini dipahami sebagai aktivitas ekspresif atau pengembangan motorik halus. Namun secara struktural, aktivitas ini memuat tuntutan regulasi yang jelas. Anak perlu mempertahankan perhatian pada proses menggambar, menyesuaikan tindakan ketika instruksi berubah, serta memilih respons yang sesuai dalam interaksi sosial sederhana seperti berbagi alat atau menunggu giliran. Situasi tersebut bukan sekadar dinamika dalam kelas, tetapi konteks latihan *attentional focusing*, *attentional shifting*, dan *inhibitory control*. Selain itu, *finger painting* menghadirkan pengalaman emosional nyata ketika hasil tidak sesuai harapan atau terjadi perubahan warna yang tidak direncanakan. Dalam kondisi ini, anak dihadapkan pada pilihan. Menghentikan aktivitas atau tetap terlibat dan menyesuaikan strategi. Proses ini merupakan latihan regulasi emosi dalam kerangka *Effortful Control*. Lindeman & Söderström, (2020) menjelaskan bahwa pengalaman seni yang melibatkan keterlibatan aktif dan interaksi dengan lingkungan dapat mendukung perkembangan kemampuan pengendalian diri pada anak, meskipun secara teoretis *finger painting* memuat komponen inti *Effortful Control*, sebagian besar penelitian masih menempatkannya dalam ranah sosial emosional umum atau motorik, tanpa menguji perubahan *Effortful Control* sebagai konstruk psikologis utama. Ketiadaan pengukuran spesifik ini menciptakan celah empiris. Aktivitas yang secara konseptual sarat latihan regulasi belum diuji secara terarah sebagai intervensi penguatan *Effortful Control*.

Penelitian ini menjadi relevan karena menguji asumsi yang selama ini dibiarkan implisit. Jika aktivitas sederhana yang sudah menjadi bagian rutin pembelajaran ternyata efektif meningkatkan *Effortful Control*, maka praktik pendidikan anak usia dini perlu direposisi berbasis bukti. Jika tidak efektif, maka asumsi teoretis tersebut perlu ditinjau ulang. Kedua kemungkinan tersebut sama-sama memiliki implikasi konseptual dan praktis yang kuat.

Secara visual, kerangka konseptual penelitian ini dapat diringkas sebagai berikut.



Bagan 1. Kerangka Konseptual

D. Hipotesis

Terdapat perbedaan tingkat *Effortful Control* antara anak usia dini yang mengikuti kegiatan *Finger painting* dan anak usia dini yang tidak mengikuti kegiatan *finger painting*.

BAB III

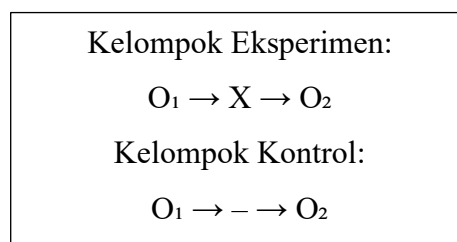
METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi eksperimen*. Desain yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design* dengan *nonequivalent groups*, yaitu rancangan penelitian yang melibatkan dua kelompok subjek tanpa randomisasi individual. Pengacakan dilakukan pada level kelas (cluster randomization). Dari empat kelas Kelas A yang terpilih sebagai sampel, dilakukan undian untuk menentukan dua kelas sebagai kelompok eksperimen dan dua kelas lainnya sebagai kelompok kontrol. Seluruh anak dalam kelas yang terpilih secara otomatis menjadi subjek penelitian.

Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa kegiatan *finger painting* terstruktur, sedangkan kelompok kontrol mengikuti kegiatan berupa mewarnai dan kolase bebas tanpa perlakuan *finger painting*. Pengukuran *Effortful Control* dilakukan pada kedua kelompok sebelum perlakuan (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*) sehingga memungkinkan pengukuran berulang (*repeated measures*).

Desain ini memungkinkan peneliti menguji efek intervensi menggunakan analisis *Repeated Measures ANOVA*. Analisis tersebut digunakan untuk melihat perubahan skor *Effortful Control* dari pretest ke posttest pada masing-masing kelompok (within-subjects factor: waktu), sekaligus membandingkan pola perubahan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (between-subjects factor: kelompok). Efek interaksi waktu $\times$ kelompok yang signifikan menunjukkan bahwa kegiatan *finger painting* memberikan pengaruh yang berbeda dibandingkan kegiatan kontrol. Secara skematis, desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Keterangan:

O_1 = Pengukuran awal (*pretest*) *effortful control*

X = Perlakuan kegiatan *finger painting*

O_2 = Pengukuran akhir (*posttest*) *effortful control*

— = Tanpa perlakuan khusus (*fingerpainting*)

Perbedaan perubahan skor *Effortful Control* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diinterpretasikan sebagai efek dari kegiatan *finger painting*, dengan asumsi bahwa kedua kelompok memiliki karakteristik awal yang relatif setara.

B. Variabel dan Definisi operasional

Penelitian ini terdiri atas dua variabel utama, yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel Bebas (X): Kegiatan *Finger Painting* adalah aktivitas seni berbasis sensorik dan motorik yang dilakukan secara terstruktur dengan menggunakan jari dan telapak tangan sebagai media utama untuk mengaplikasikan cat pada permukaan kertas atau media lain. Kegiatan ini dilaksanakan dalam 8 sesi.
2. Variabel Terikat (Y): *Effortful Control* adalah kemampuan anak usia dini untuk mengatur perhatian, menghambat respons impulsif, dan menoleransi frustrasi dalam konteks aktivitas terstruktur. *Effortful Control* diukur melalui **Children's Behavior Questionnaire-Very Short Form (CBQ-VSF)** yang terdiri dari **36 item**.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak usia 4–6 tahun yang bersekolah di TK Muslimat NU 1 Kecamatan Jabung Kabupaten Malang tahun ajaran 2024/2025 Berdasarkan data administrasi sekolah, jumlah keseluruhan anak adalah **165**, yang terdistribusi dalam 8 kelas A dan B.

2. Sampel

Penelitian ini menggunakan teknik cluster sampling dengan pendekatan two-stage: (a) pemilihan cluster (kelas), dan (b) randomisasi cluster ke kelompok perlakuan.

Populasi terdiri dari 8 kelas (4 kelas Kelas A dan 4 kelas Kelas B). Berdasarkan pertimbangan perkembangan dan kesetaraan karakteristik, seluruh kelas Kelas A (4 kelas) dipilih sebagai cluster sampel. Teknik ini disebut cluster sampling karena unit sampling adalah kelas (kelompok), bukan individu anak (Creswell & Creswell, 2018). Alasan pemilihan Kelas A telah dijelaskan pada subbab sebelumnya (periode sensitif motorik halus, malleability EC, dan homogenitas sampel). Dari 4 kelas Kelas A yang terpilih, dilakukan randomisasi cluster untuk alokasi kelompok: (a) undian untuk menentukan 2 kelas sebagai kelompok eksperimen, dan (b) 2 kelas sisanya sebagai kelompok kontrol. Randomisasi dilakukan setelah matching berpasangan berdasarkan usia rata-rata dan jenis kelamin (A1 dengan A3, A2 dengan A4), kemudian salah satu dari setiap pasangan diundi untuk masuk kelompok eksperimen atau kontrol. Seluruh anak dalam kelas yang terpilih secara otomatis menjadi subjek penelitian (total sampling dalam cluster), dengan penerapan kriteria inklusi dan eksklusi individual.

Kriteria	Penjelasan
Inklusi	a) Usia 4-5 tahun b) Bersekolah penuh waktu di TK Muslimat NU 1 c) Memiliki izin tertulis dari orang tua/wali (informed consent) d) Berada dalam kelas yang terpilih sebagai sampel
Eksklusi	a) Memiliki diagnosa gangguan perkembangan (autisme, ADHD, dsb.) b) Absensi >20% selama pelaksanaan intervensi c) Tidak mengikuti pretest atau posttest

Tabel 2. kriteria inklusi dan eksklusi individual

D. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan dua-metode (*dual-method assessment*) untuk mengukur *Effortful Control* (EC) pada anak usia dini: (a) laporan perilaku dari guru melalui kuesioner terstandarisasi, dan (b) observasi terstruktur selama aktivitas *finger painting*. Pendekatan ini dipilih berdasarkan pertimbangan keseimbangan antara kecukupan validitas konstruk dan feasibilitas implementasi dalam konteks penelitian lapangan di Indonesia.

1. Instrumen *Children's Behavior Questionnaire*

Penelitian ini menggunakan **Children's Behavior Questionnaire-Very Short Form (CBQ-VSF)** yang dikembangkan oleh Putnam dan Rothbart (2006). CBQ-VSF merupakan versi paling singkat dari keluarga instrumen temperamen Rothbart, terdiri dari **36 item** yang mengukur **tiga faktor temperamen utama**: Effortful Control (12 item), Negative Affectivity (12 item), dan Surgency/Extraversion (12 item).

Faktor	Jumlah Item	Sub-dimensi yang Termasuk	Definisi
<i>Effortful Control (EC)</i>	12 item	<i>Attentional Focusing, Inhibitory Control, Low Intensity Pleasure, Perceptual Sensitivity</i>	Kemampuan regulasi sukarela terhadap reaktivitas internal dan eksternal
<i>Negative Affectivity (NA)</i>	12 item	<i>Anger/Frustration, Fear, Sadness, Discomfort</i>	Kecenderungan mengalami emosi negatif
<i>Surgency/Extraversion (SE)</i>	12 item	<i>Activity Level, High Intensity Pleasure, Impulsivity, Shyness</i>	Kecenderungan aktif dan mencari sensasi

Tabel 3. Instrumen Children's Behavior Questionnaire-Very Short Form (CBQ-VSF)

Skala menggunakan format Likert 7 poin (1 = sangat tidak sesuai hingga 7 = sangat sesuai). Instrumen ini telah terbukti valid dan reliabel untuk anak usia prasekolah dengan koefisien reliabilitas Cronbach's $\alpha > 0,70$ pada penelitian sebelumnya. Dalam penelitian ini, validitas konstruk akan diuji dengan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dan reliabilitas dengan koefisien Cronbach's α . (Sasmita, 2018) Instrumen Children's Behavior Questionnaire Short Form dan Very Short Form masih digunakan dalam penelitian terbaru pada anak usia prasekolah. Studi adaptasi lintas budaya menunjukkan bahwa struktur faktor tetap konsisten dengan teori temperamen yang dikembangkan Rothbart, termasuk dimensi Effortful Control. Penelitian tahun 2022 pada versi terjemahan Urdu menunjukkan validitas konstruk yang baik melalui analisis faktor konfirmatori. Studi tahun 2024 di Malaysia juga melaporkan bahwa struktur tiga faktor tetap stabil pada anak usia 4 sampai 6 tahun (Shamama & Shakeel, 2022).

Dari sisi reliabilitas, penelitian terbaru melaporkan koefisien Cronbach's alpha berada pada kategori memadai hingga baik, umumnya di atas 0,70 untuk skor

total dan subskala utama. Nilai ini menunjukkan konsistensi internal yang stabil dalam berbagai konteks budaya. Temuan tersebut memperkuat bahwa CBQ versi pendek tetap valid dan reliabel untuk mengukur *Effortful Control* pada anak usia dini (Liu & Ompok, 2024).

a. Validitas

Uji validitas item dilakukan menggunakan *corrected item-total correlation* (batas ≥ 0.30) dengan bantuan perangkat lunak JASP. Hasil pengujian pada 36 item subskala *Effortful Control* disajikan dalam Tabel 4.

Item	Cronbach's α (if item dropped)		Item-rest correlation	
	Estimate	Estimate	Lower 95% CI	Upper 95% CI
a1	0.737	0.053	-0.098	0.202
a2	0.750	-0.261	-0.396	-0.116
a3	0.707	0.544	0.429	0.642
a4	0.717	0.355	0.216	0.480
a5	0.734	0.079	-0.073	0.227
a6	0.711	0.415	0.282	0.532
a7	0.727	0.191	0.042	0.332
a8	0.720	0.299	0.155	0.430
a9	0.729	0.197	0.048	0.337
a10	0.722	0.270	0.124	0.404
a11	0.744	-0.206	-0.346	-0.057
a12	0.732	0.089	-0.062	0.236
a13	0.721	0.282	0.137	0.415
a14	0.739	-0.079	-0.227	0.072
a15	0.720	0.317	0.175	0.446
a16	0.700	0.609	0.505	0.696
a17	0.716	0.374	0.237	0.497
a18	0.728	0.303	0.160	0.434
a19	0.720	0.311	0.168	0.441
a20	0.727	0.175	0.025	0.317
a21	0.715	0.405	0.271	0.524
a22	0.751	-0.127	-0.272	0.024
a23	0.736	0.061	-0.091	0.209
a24	0.729	0.208	0.059	0.347
a25	0.717	0.353	0.214	0.478
a26	0.738	-0.087	-0.235	0.064
a27	0.715	0.405	0.271	0.524
a28	0.724	0.230	0.082	0.367
a29	0.717	0.357	0.218	0.481
a30	0.717	0.353	0.214	0.478
a31	0.706	0.513	0.393	0.616

a32	0.720	0.317	0.175	0.446
a33	0.704	0.606	0.502	0.694
a34	0.737	-0.044	-0.193	0.107
a35	0.734	0.021	-0.130	0.171
a36	0.707	0.544	0.429	0.642

Tabel 4. Uji Validitas Children's Behavior Questionnaire-Very Short Form (CBQ-VSF)

Setelah dilakukan uji validitas sebelum melakukan pretest, penelitian ini hanya menggunakan subskala *Effortful Control*. Penggunaan satu subskala secara terpisah ini dapat dibenarkan secara metodologis, karena masing-masing dimensi CBQ merepresentasikan konstruk yang berbeda dan berdiri sendiri (Putnam & Rothbart, 2006). Praktik ini umum digunakan dalam penelitian psikologi perkembangan, Susa-Erdogan et al. (2022) misalnya, menggunakan dimensi *Effortful Control* dari CBQ untuk menganalisis hubungannya dengan fungsi emosional pada anak prasekolah. Demikian pula, Gys et al., (2024) menggunakan subskala *Effortful Control* secara tersendiri pada laporan orang tua maupun guru, dan memperoleh konsistensi internal yang baik ($\alpha = 0.81-0.91$).

Item	r item-total	95% CI Bawah	95% CI Atas	Keterangan
a3	0.679	0.589	0.753	Valid
a6	0.356	0.217	0.481	Valid
a9	0.223	0.074	0.361	Dipertahankan*
a12	0.334	0.193	0.461	Valid
a15	0.290	0.146	0.422	Valid
a18	0.271	0.126	0.405	Valid
a21	0.562	0.449	0.657	Valid
a24	0.220	0.072	0.359	Dipertahankan*
a27	0.562	0.449	0.657	Valid
a30	0.335	0.194	0.462	Valid
a33	0.499	0.377	0.604	Valid
a36	0.679	0.589	0.753	Valid

Tabel 5. Uji Validitas Item Subskala *Effortful Control* CBQ-VSF

Tabel 5 menunjukkan hasil uji validitas item subskala *Effortful Control* CBQ-VSF. Sebagian besar item memenuhi kriteria validitas dengan nilai korelasi item-total $\geq 0,30$. Item a3 dan a36 memiliki korelasi tertinggi ($r = 0,679$), sedangkan a21 dan a27 menunjukkan korelasi sebesar 0,562. Dua item, yaitu a9 ($r = 0,223$) dan a24 ($r = 0,220$), memiliki nilai korelasi di bawah batas yang direkomendasikan. Namun, kedua item tersebut tetap dipertahankan karena isi item masih merepresentasikan aspek-aspek penting dari konstruk *Effortful Control* dan

penghapusan item tidak memberikan peningkatan yang berarti terhadap koefisien reliabilitas skala. Keputusan mempertahankan seluruh 12 item juga didukung oleh penelitian sebelumnya. Schmidt et al., (2021) secara spesifik menggunakan skala EC dari CBQ-VSF (12 item) pada sampel 230 anak prasekolah dan menemukan bahwa skor *Effortful Control* berkaitan dengan hasil pengukuran melalui tugas observasional. Temuan ini mendukung penggunaan subskala *Effortful Control* CBQ-VSF sebagai alat ukur temperamen pada anak usia prasekolah..

b. Reliabilitas

Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha dilakukan terhadap ketiga subskala CBQ-VSF. Hasil pengujian disajikan dalam Tabel 6.

Subskala	Cronbach's α	Jumlah Item
Effortful Control	0.771	12
Negative Affectivity	0.126	12
Surgency/Extraversion	0.267	12

Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas Subskala CBQ-VSF

Berdasarkan Tabel 6, subskala *Effortful Control* memperoleh nilai $\alpha = 0.771$, yang memenuhi kriteria reliabilitas yang baik (Nunnally, 1978). Sebaliknya, subskala *Negative Affectivity* ($\alpha = 0.126$) dan *Surgency/Extraversion* ($\alpha = 0.267$) menunjukkan konsistensi internal yang tidak memadai pada sampel penelitian ini. Oleh karena itu, analisis selanjutnya hanya menggunakan subskala *Effortful Control*.

Nilai reliabilitas yang diperoleh dalam penelitian ini juga sejalan dengan studi adaptasi CBQ-VSF lintas budaya oleh Potměšilová dan Potměšil (2021) yang menghasilkan nilai $\alpha = 0.72$ untuk subskala *Effortful Control*, serta Liu dan Ompok (2024) yang mengkonfirmasi reliabilitas instrumen pada anak prasekolah Malaysia.

2. Lembar observasi Perilaku terstruktur

Instrumen kedua adalah lembar observasi perilaku terstruktur. Lembar observasi disusun untuk mencatat perilaku *Effortful Control* yang muncul selama kegiatan *finger painting*. Aspek yang diamati meliputi kemampuan mempertahankan perhatian, mengikuti instruksi, menahan respons impulsif, serta kemampuan melanjutkan aktivitas saat menghadapi kesulitan. Observasi dilakukan oleh peneliti atau observer terlatih untuk meningkatkan objektivitas data.

Penggunaan dua instrumen dalam penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran *Effortful Control* anak secara lebih komprehensif. *Children's Behavior Questionnaire* digunakan untuk mengukur kecenderungan *Effortful Control* anak dalam kehidupan sehari-hari berdasarkan laporan guru, sedangkan lembar observasi perilaku digunakan untuk mencatat respons aktual anak selama kegiatan *finger painting*. Pendekatan ini memungkinkan peneliti mengombinasikan data berdasarkan laporan guru dan pengamatan langsung terhadap perilaku anak, sehingga hasil pengukuran tidak bergantung pada satu sumber data saja. Literatur psikologi perkembangan menunjukkan bahwa penggunaan pendekatan multi-metode dapat meningkatkan validitas pengukuran *Effortful Control* pada anak usia dini dan lebih sensitif dalam mendeteksi perubahan setelah pemberian intervensi (S. J. Howard et al., 2021).

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi Terstruktur: Dilakukan oleh guru atau observer terlatih menggunakan lembar observasi yang telah disusun berdasarkan aspek-aspek *Effortful Control*. Observasi dilakukan pada saat intervensi *finger painting*.
2. Kuesioner (Children's Behavior Questionnaire-CBQ)
Diberikan kepada guru untuk menilai kecenderungan *Effortful Control* anak dalam konteks sehari-hari. Pengisian dilakukan sebelum dan setelah intervensi.
3. Foto atau rekaman video selama kegiatan *Finger painting* dapat digunakan sebagai data pendukung untuk analisis perilaku anak.

F. Prosedur Penelitian.

1. Expert Judgement

Expert judgement digunakan untuk menilai validitas isi dari modul kegiatan *Finger painting* dan instrumen pengukuran *effortful control*. Proses ini bertujuan memastikan bahwa setiap sesi kegiatan sesuai dengan indikator *attentional focusing* dan *inhibitory control*, serta selaras dengan tujuan intervensi dalam meningkatkan *Effortful Control* anak. Penilaian dilakukan melalui beberapa aspek berikut.

- a. Kesesuaian rancangan sesi kegiatan
Ahli menilai kesesuaian struktur kegiatan, tujuan setiap sesi, durasi, serta tahapan pembukaan, inti, dan penutup. Penilaian difokuskan pada apakah aktivitas *Finger painting* benar melatih perhatian terarah, kontrol impuls, dan ketekunan anak.
- b. Kesesuaian indikator perilaku
Ahli mengevaluasi kesesuaian indikator observasi dengan konstruk *effortful control*. Indikator harus merepresentasikan aspek kemampuan memusatkan perhatian, mengalihkan perhatian secara adaptif, serta menahan respons impulsif.
- c. Kesesuaian instrumen pengukuran
Ahli menilai kejelasan butir pada *Children's Behavior Questionnaire* yang digunakan, serta kesesuaian lembar observasi dengan karakteristik perkembangan anak usia 4 sampai 6 tahun.

2. Rancangan Tindakan

- a. Rancangan tindakan menggunakan desain quasi eksperimen *pretest-posttest control group* dengan kelompok nonekuivalen. Pengacakan dilakukan pada level kelas (*cluster randomization*), bukan randomisasi individual. Terdapat beberapa tahap yang dilaksanakan secara berurutan sebagai berikut.
- b. Identifikasi Subjek Penelitian
Peneliti mengidentifikasi seluruh anak usia 4–5 tahun (Kelas A) di TK Muslimat NU 1 Kecamatan Jabung sebagai populasi target. Dari empat kelas Kelas A yang tersedia (A1, A2, A3, A4), seluruh kelas dipilih sebagai *cluster* sampel. Penerapan kriteria inklusi dan eksklusi dilakukan pada level individual setelah kelas terpilih.
- c. Pembagian Kelompok
Dari empat kelas Kelas A, dilakukan *matching* berpasangan berdasarkan usia rata-rata dan komposisi jenis kelamin (A1–A3 dan A2–A4), kemudian dilakukan undian untuk menentukan dua kelas sebagai kelompok eksperimen dan dua kelas lainnya sebagai kelompok kontrol.

Seluruh anak dalam kelas yang terpilih secara otomatis menjadi subjek penelitian.

d. Persetujuan Orang Tua

Peneliti menyampaikan informasi mengenai tujuan, prosedur, manfaat, dan kerahasiaan data kepada orang tua. Orang tua menandatangani *informed consent* sebagai bentuk persetujuan partisipasi anak

3. Pre-test

Pre-test dilakukan untuk mengukur tingkat awal *Effortful Control* pada kedua kelompok. Pengukuran menggunakan *Children's Behavior Questionnaire* dan lembar observasi perilaku. Data pre-test menjadi dasar untuk membandingkan perubahan setelah intervensi.

4. Pemberian Intervensi

Intervensi diberikan kepada kelompok eksperimen dalam bentuk kegiatan *Finger painting* terstruktur. Kegiatan dilaksanakan selama delapan sesi, dua kali per minggu, dengan durasi 30 sampai 40 menit per sesi. Setiap sesi dirancang untuk melatih aspek *Effortful Control* sebagai berikut:

a. Sesi 1 dan 2

Anak mengikuti *Finger painting* dengan aturan sederhana, seperti penggunaan warna tertentu dan penyelesaian tugas hingga tuntas. Fokus pada pelatihan perhatian terarah.

b. Sesi 3 sampai 6

Anak mengikuti *Finger painting* tematik dengan batasan waktu dan instruksi bertahap. Anak diminta menunggu giliran mengambil warna dan mengikuti urutan langkah. Fokus pada inhibitory control dan ketekunan.

c. Sesi 7 dan 8

Anak mengikuti kegiatan *finger painting* kolaboratif dalam kelompok kecil. Anak berbagi media dan alat serta mengikuti aturan kerja bersama. Kegiatan ini berfokus pada pengembangan *Effortful Control* dalam konteks sosial, terutama kemampuan mengendalikan respons impulsif, menunggu giliran, serta menyesuaikan perhatian dan perilaku selama berinteraksi dengan teman sebaya.

Selama setiap sesi, dilakukan observasi sistematis terhadap perilaku anak yang berkaitan dengan *attentional focusing* dan *inhibitory control*. Kelompok kontrol mengikuti kegiatan pembelajaran rutin tanpa intervensi *Finger painting* terstruktur.

5. Post-test

Setelah seluruh sesi intervensi selesai, kedua kelompok menjalani post-test menggunakan instrumen yang sama seperti pre-test. Hasil pengukuran digunakan untuk melihat perubahan tingkat *Effortful Control* pada masing-masing kelompok.

6. Evaluasi dan Refleksi

Tahap evaluasi dilakukan dengan membandingkan skor pre-test dan post-test antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis dilakukan untuk mengetahui efektivitas kegiatan *Finger painting* dalam meningkatkan *effortful control*.

Selain analisis kuantitatif, peneliti melakukan refleksi terhadap proses pelaksanaan intervensi, termasuk respons anak selama kegiatan, hambatan yang muncul, dan dinamika kelas. Refleksi ini digunakan untuk memperkuat interpretasi hasil penelitian serta memberikan rekomendasi pengembangan program pembelajaran berbasis seni di pendidikan anak usia dini.

Tahap	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
1. Pre-Test	Pengukuran <i>Effortful Control</i> menggunakan CBQ-subskala EC	Pengukuran <i>Effortful Control</i> menggunakan CBQ-subskala EC
2. Pembagian	Kelompok eksperimen ditentukan melalui undian dari pasangan A1–A3 atau A2–A4	Kelompok kontrol ditentukan melalui undian dari pasangan A1–A3 atau A2–A4
3. Intervensi	Mengikuti modul <i>Finger painting</i> terstruktur (8 sesi, 3x/minggu, 30–40 menit/sesi)	Mengikuti kegiatan mewarnai/kolase
4. Post-Test	Pengukuran ulang <i>Effortful Control</i> menggunakan CBQ-subskala EC	Pengukuran ulang <i>Effortful Control</i> menggunakan CBQ-subskala EC
5. Analisis	Analisis statistik dan perbandingan antar kelompok	Analisis statistik dan perbandingan antar kelompok

Tabel 7. Prosedur Penelitian

G. Analisis Data

Sebelum melakukan analisis inferensial untuk menguji hipotesis, dilakukan serangkaian uji asumsi statistik. Tahap ini krusial untuk memastikan bahwa data memenuhi prasyarat yang diperlukan oleh teknik analisis parametrik, sehingga hasil pengujian dapat dijamin validitasnya. Penggunaan uji parametrik atau nonparametrik akan ditentukan berdasarkan hasil uji ini.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah distribusi data skor *Effortful Control* (baik *pretest*, *posttest*, maupun *gain score*) pada kelompok eksperimen dan kontrol berdistribusi normal. Tahap awal analisis data diawali dengan pengujian asumsi statistik sebagai prasyarat sebelum analisis inferensial, untuk memastikan ketepatan dan validitas hasil penelitian. Normalitas distribusi skor *Effortful Control* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diuji menggunakan Shapiro–Wilk Test. Uji ini dipilih karena memiliki daya uji yang lebih sensitif dan stabil pada ukuran sampel kecil hingga menengah.

Kriteria Pengambilan Keputusan uji normalitas adalah:

Jika nilai $p > \alpha$ (0.05), maka **H₁ diterima**. Artinya, data berdistribusi normal.

Jika nilai $p \leq \alpha$ (0.05), maka **H₁ ditolak**. Artinya, data tidak berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk memastikan bahwa tingkat keragaman skor *Effortful Control* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kondisi yang setara. Asumsi ini penting terutama dalam penggunaan Independent Samples t-test dan ANOVA, karena perbedaan tingkat keragaman antar kelompok dapat memengaruhi ketepatan hasil pengujian statistik. Pengujian dilakukan menggunakan Levene's Test karena metode ini lebih tahan terhadap pelanggaran asumsi normalitas dibandingkan uji F klasik. Levene's Test diterapkan untuk membandingkan tingkat keragaman skor *Effortful Control* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada tahap *pretest* sebagai indikator kesetaraan awal, pada tahap *posttest*, serta pada skor *gain* sebagai gambaran perubahan setelah intervensi. Dasar pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi. Jika nilai p lebih besar dari 0,05, tingkat keragaman antar kelompok dinyatakan setara.

Jika nilai p sama dengan atau lebih kecil dari 0,05, tingkat keragaman antar kelompok dinyatakan tidak setara.

Kriteria Pengambilan Keputusan: Jika nilai $p > \alpha$ (0.05), maka **H_1 diterima**. Artinya, varians antar kelompok adalah homogen. Jika nilai $p \leq \alpha$ (0.05), maka **H_1 ditolak**. Artinya, varians antar kelompok adalah tidak homogen.

c. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis utama dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan perubahan tingkat *Effortful Control* antara anak usia dini yang mengikuti kegiatan *Finger painting* dan anak yang tidak mengikuti kegiatan *finger painting*. **Repeated Measures ANOVA digunakan untuk menguji efek waktu, efek kelompok, dan interaksi waktu $\times$ kelompok**. Analisis ini memungkinkan peneliti untuk secara simultan mengevaluasi: (1) apakah terdapat perubahan signifikan skor *Effortful Control* dari *pretest* ke *posttest* secara keseluruhan (efek waktu); (2) apakah terdapat perbedaan skor *Effortful Control* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (efek kelompok); serta (3) apakah pola perubahan skor dari *pretest* ke *posttest* berbeda secara signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (efek interaksi waktu $\times$ kelompok). Efek interaksi yang signifikan menjadi indikasi utama bahwa intervensi *finger painting* memberikan efek yang berbeda dibandingkan kegiatan kontrol.

Sebelum melakukan Repeated Measures ANOVA, dilakukan uji asumsi sphericity dengan Mauchly's Test. Jika asumsi sphericity dilanggar, digunakan koreksi Greenhouse-Geisser atau Huynh-Feldt pada derajat kebebasan. Ukuran efek dihitung menggunakan *partial eta squared* (η^2) untuk efek dalam-subjek dan *omega squared* (ω^2) untuk efek antar-subjek, dengan kriteria interpretasi: kecil (0.01), sedang (0.06), dan besar (0.14) sesuai Cohen (1988).

Seluruh pengujian statistik dilakukan dengan tingkat signifikansi 0,05. Keputusan penerimaan atau penolakan hipotesis penelitian didasarkan pada nilai signifikansi hasil uji statistik yang digunakan.

d. Analisis Data Observasi

Data yang diperoleh dari lembar observasi perilaku dianalisis secara deskriptif kualitatif. Analisis ini bertujuan untuk melengkapi dan memperkaya interpretasi hasil analisis kuantitatif terhadap skor *effortful control*. Fokus analisis

observasi diarahkan pada pola perilaku anak yang muncul selama kegiatan *finger painting*, khususnya perilaku yang merefleksikan kemampuan mempertahankan perhatian, mengikuti instruksi, menahan respons impulsif, dan melanjutkan aktivitas ketika menghadapi kesulitan.

Hasil observasi dideskripsikan dalam bentuk kecenderungan perilaku yang muncul pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan setelah intervensi. Data observasi tidak digunakan untuk pengujian hipotesis secara inferensial, melainkan sebagai data pendukung yang memberikan konteks empiris terhadap perubahan skor *Effortful Control* yang diperoleh melalui pengukuran kuantitatif. Dengan demikian, analisis observasi berfungsi sebagai penguat interpretasi hasil penelitian dan membantu menjelaskan proses psikologis yang terjadi selama pelaksanaan kegiatan *finger painting*.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

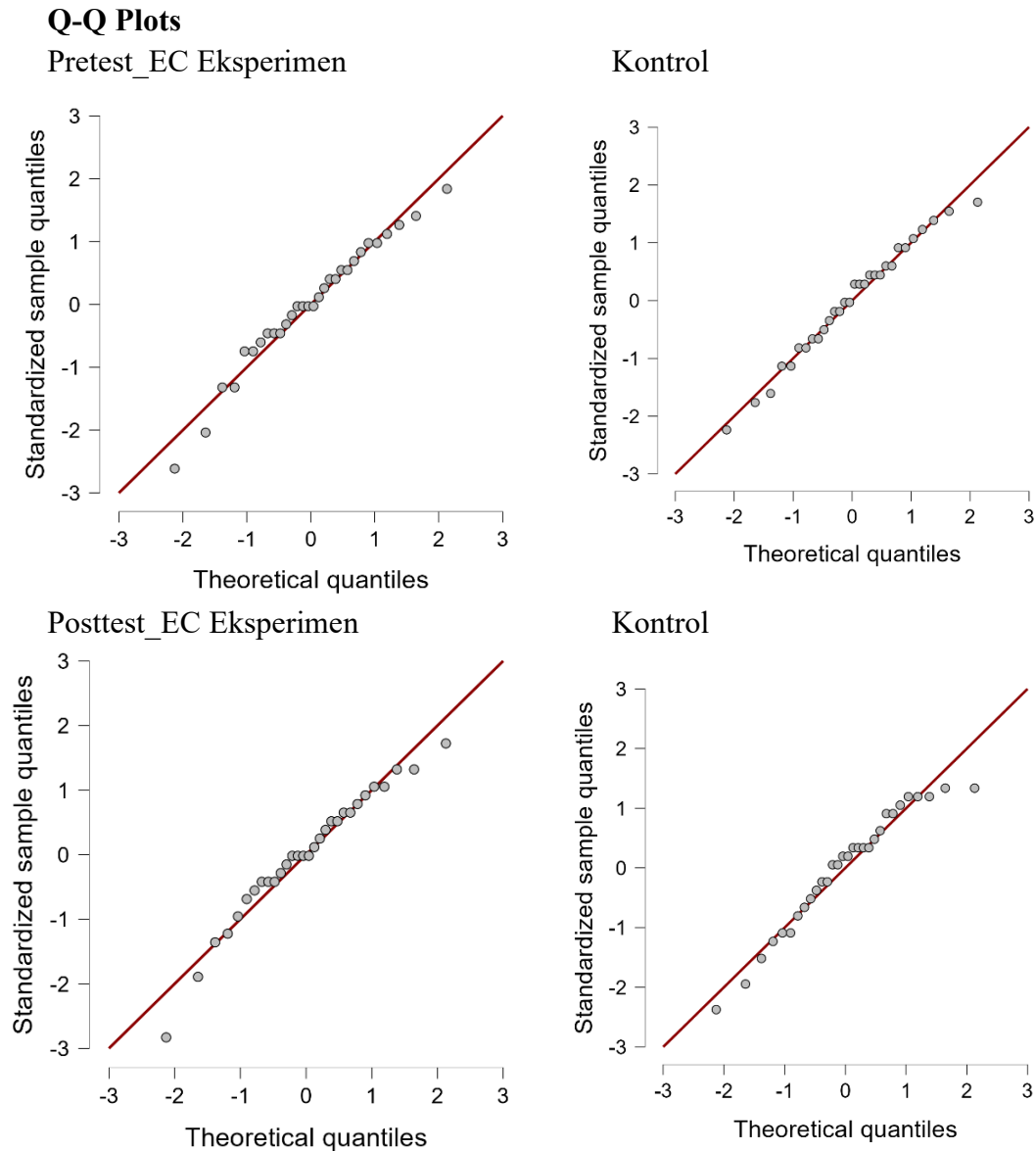
Penelitian ini melibatkan 30 anak usia dini (18 perempuan dan 12 laki-laki) yang mengikuti intervensi *finger painting* selama 8 sesi. Sebanyak 6 anak mengalami ketidakhadiran pada satu atau dua sesi: Almeera dan Sakti masing-masing absen 2 kali, sementara Arumi, Nuha, Kafa, dan Fatah masing-masing absen 1 kali. Data ketidakhadiran ditangani dengan menghitung skor berdasarkan jumlah sesi yang diikuti (N valid).

Sebelum melakukan analisis *Repeated Measures ANOVA*, dilakukan uji normalitas untuk memastikan distribusi data. Uji Shapiro-Wilk dipilih karena memiliki daya uji yang lebih sensitif pada sampel berukuran kecil hingga menengah (Shapiro & Wilk, 1965). Hasil uji normalitas disajikan dalam Tabel 8.

<i>Descriptive Statistics</i>				
	Pretest_EC		Posttest_EC	
	Eksperimen	Kontrol	Eksperimen	Kontrol
Valid	30	30	30	30
Missing	0	0	0	0
Mean (arithmetic)	48.20	53.20	56.13	57.63
Std. Deviation	6.965	6.348	7.468	7.005
Shapiro-Wilk	0.972	0.980	0.963	0.947
P-value of Shapiro-Wilk	.585	.815	.365	.141
Minimum	30.00	39.00	35.00	41.00
Maximum	61.00	64.00	69.00	67.00

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk Skor Effortful Control

Berdasarkan Tabel 8, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa skor *Effortful Control* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, baik pada tahap *pretest* maupun *posttest*, berdistribusi normal ($p > 0.05$).



Bagan 1. Q-Q plots Uji Normalitas

Melalui keempat grafik Q-Q plot menunjukkan bahwa sebaran data cenderung mengikuti distribusi normal. Hal ini terlihat dari sebagian besar titik yang berada di sekitar garis diagonal. Tidak tampak penyimpangan ekstrem maupun pola melengkung yang kuat.

Uji homogenitas dilakukan untuk memastikan varians skor *Effortful Control* antar kelompok setara.

<i>Test for Equality of Variances (Levene's)</i>				
	F	df1	df2	p
Pretest_EC	0.020	1	58	.889
Posttest_EC	7.371×10^{-4}	1	58	.978

Tabel 9. Hasil Uji Homogenitas Varians (Levene's Test)

Hasil uji Levene menunjukkan bahwa varians *pretest* ($F(1, 58) = 0.020, p = .889$) dan *posttest* ($F(1, 58) = 7.371 \times 10^{-4}, p = .978$) tidak berbeda signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol ($p > .05$). Asumsi **homogenitas varians terpenuhi**, sehingga data memenuhi syarat untuk dianalisis menggunakan *Repeated Measures ANOVA*.

RM Factor 1	Kelompok	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
Pretest	Eksperimen	30	48.20	6.965	1.272	0.145
	Kontrol	30	53.20	6.348	1.159	0.119
Posttest	Eksperimen	30	56.13	7.468	1.364	0.133
	Kontrol	30	57.63	7.005	1.279	0.122

Tabel 10. Statistik Deskriptif Skor Effortful Control berdasarkan Kelompok dan Waktu Pengukuran

Berdasarkan Tabel 10, skor *Effortful Control* kelompok eksperimen meningkat dari *pretest* ($M = 48.20, SD = 6.97$) ke *posttest* ($M = 56.13, SD = 7.47$) dengan *gain score* rata-rata 7.93 poin. Kelompok kontrol juga menunjukkan peningkatan dari *pretest* ($M = 53.20, SD = 6.35$) ke *posttest* ($M = 57.63, SD = 7.01$) dengan *gain score* rata-rata 4.43 poin. Meskipun kedua kelompok mengalami peningkatan, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang lebih besar (selisih *gain* = 3.50 poin). Ringkasan perbandingan kedua kelompok disajikan dalam Tabel 11.

Aspek	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
M Pretest (SD)	48.20 (6.97)	53.20 (6.35)
M Posttest (SD)	56.13 (7.47)	57.63 (7.01)
Gain Score (M)	7.93	4.43
SD Gain Score	0.83	2.91
Selisih Gain	3.50 (lebih besar)	—

Tabel 11. Perbandingan Gain Score Effortful Control antara Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Perbedaan mean *pretest* antara kelompok (48.20 vs. 53.20) menunjukkan bahwa kelompok kontrol memiliki skor awal yang sedikit lebih tinggi. Namun, uji between-subjects menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan skor baseline antar kelompok, yang mengindikasikan kedua kelompok relatif setara sebelum intervensi.

Sumber	SS	df	MS	F	p	ω^2
Waktu (RM Factor 1)	1147.00	1	1147.00	501.60	< .001	0.167
Waktu × Kelompok	91.88	1	91.88	40.18	< .001	0.015
Residual	132.60	58	2.286			

Tabel 12. Hasil Analisis Within-Subjects Effects (Repeated Measures ANOVA)

Hasil analisis menunjukkan efek waktu yang signifikan ($F(1, 58) = 501.60$, $p < .001$, $\omega^2 = 0.167$). Nilai *omega squared* ($\omega^2 = 0.167$) mengindikasikan bahwa 16.7% varians total skor *Effortful Control* dapat dijelaskan oleh efek waktu (*pretest* ke *posttest*). Berdasarkan kriteria Cohen (1988), efek ini tergolong besar (*large effect*). Temuan ini mengindikasikan terdapat peningkatan skor *Effortful Control* yang signifikan dari *pretest* ke *posttest* secara keseluruhan pada kedua kelompok.

Efek interaksi Waktu × Kelompok yang signifikan ($F(1, 58) = 40.18$, $p < .001$, $\omega^2 = 0.015$) mengindikasikan bahwa pola perubahan *Effortful Control* berbeda secara signifikan antara kelompok yang melakukan *finger painting* terstruktur dan kelompok kontrol yang melakukan mewarnai/kolase bebas. Meskipun ukuran efek tergolong kecil secara statistik ($\omega^2 = 0.015$), temuan ini memiliki makna praktis yang substantif mengingat kedua kelompok melakukan aktivitas seni dengan frekuensi, durasi, dan *setting* yang identik. Perbedaan satu-satunya terletak pada ada tidaknya struktur tuntutan regulasi dalam aktivitas. Hasil analisis efek *between-subjects* disajikan dalam Tabel 13.

Sumber	SS	df	MS	F	p	ω^2
Kelompok	316.90	1	316.90	3.352	.072	0.020
Residual	5483.00	58	94.54			

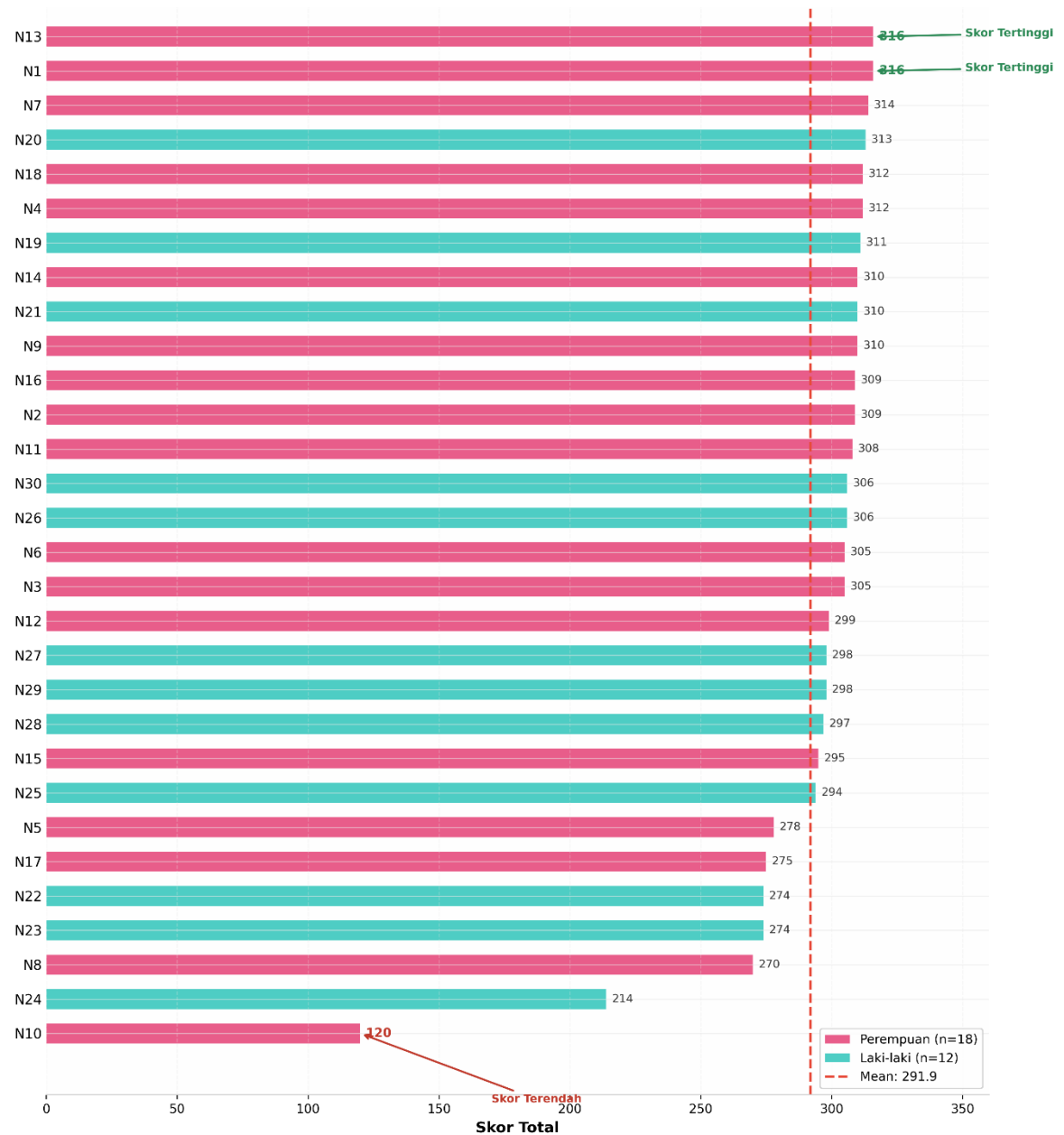
Tabel 13. Hasil Analisis Between-Subjects Effects (Kesetaraan Baseline Antar Kelompok)

Hasil analisis menunjukkan efek kelompok yang tidak signifikan ($F(1, 58) = 3.352$, $p = .072$, $\omega^2 = 0.020$). Temuan ini mengindikasikan bahwa rerata skor *Effortful Control* antara kelompok eksperimen dan kontrol tidak berbeda secara signifikan selama periode pengukuran. Nilai *omega squared* menunjukkan ukuran efek yang kecil.

Hasil observasi

Berdasarkan observasi selama 8 sesi *finger painting*, rerata skor total *effortful control* anak mencapai 291,93 ($SD = 38,2$) atau 85,5% dari skor maksimum. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *effortful control* anak

berada pada kategori cukup tinggi berdasarkan rubrik penilaian skala 1–4. Variasi skor antarpartisipan dapat dilihat pada Gambar 1 melalui sebaran skor individu dan garis rerata kelompok ($M = 291,9$).



Bagan 2. Skor total observasi *Effortful Control* per siswa

Bagan 2 memperlihatkan rentang skor effortful control pada 30 partisipan (N1–N30) setelah mengikuti 8 sesi finger painting terstruktur. Skor terendah diperoleh N10 sebesar 120, sedangkan skor tertinggi dicapai N1 dan N13 sebesar 316. Sebagian besar anak menunjukkan capaian di atas rerata kelompok, yaitu sebanyak 24 partisipan (80%), yang mengarah pada kecenderungan kemampuan

effortful control yang baik. Sebaran skor antara partisipan perempuan ($n = 18$) dan laki-laki ($n = 12$) tampak relatif seimbang, tanpa perbedaan mencolok pada kelompok skor tinggi maupun rendah.

Sesi	N_Valid	Total_Skor	Rerata	SD	Min	Max
Sesi 1	319	967	3.03	0.83	1	4
Sesi 2	308	1045	3.39	0.57	2	4
Sesi 3	319	1100	3.45	0.6	1	4
Sesi 4	330	1133	3.43	0.62	1	4
Sesi 5	297	1031	3.47	0.6	1	4
Sesi 6	330	1148	3.48	0.59	1	4
Sesi 7	319	1124	3.52	0.5	3	4
Sesi 8	330	1210	3.67	0.57	1	4

Tabel 14. Hasil observasi

Sesi 1 memiliki variabilitas tertinggi ($SD = 0,83$), yang mencerminkan perbedaan kemampuan awal yang cukup besar antaranak sebelum intervensi. Seiring bertambahnya sesi, variabilitas menurun dan stabil pada rentang 0,50–0,62, menunjukkan konsistensi peningkatan kemampuan effortful control di antara anak.

Temuan catatan dari hasil observasi, menunjukkan variasi perilaku effortful control antaranak selama kegiatan finger painting. Sebagian besar anak menunjukkan perilaku fokus dan antusias, seperti Shima yang tetap fokus meskipun temannya sudah selesai, Atania yang tenang dan antusias menunjukkan hasil karya kepada fasilitator, serta Airis Naeera A. yang menghasilkan karya rapi di semua sesi.

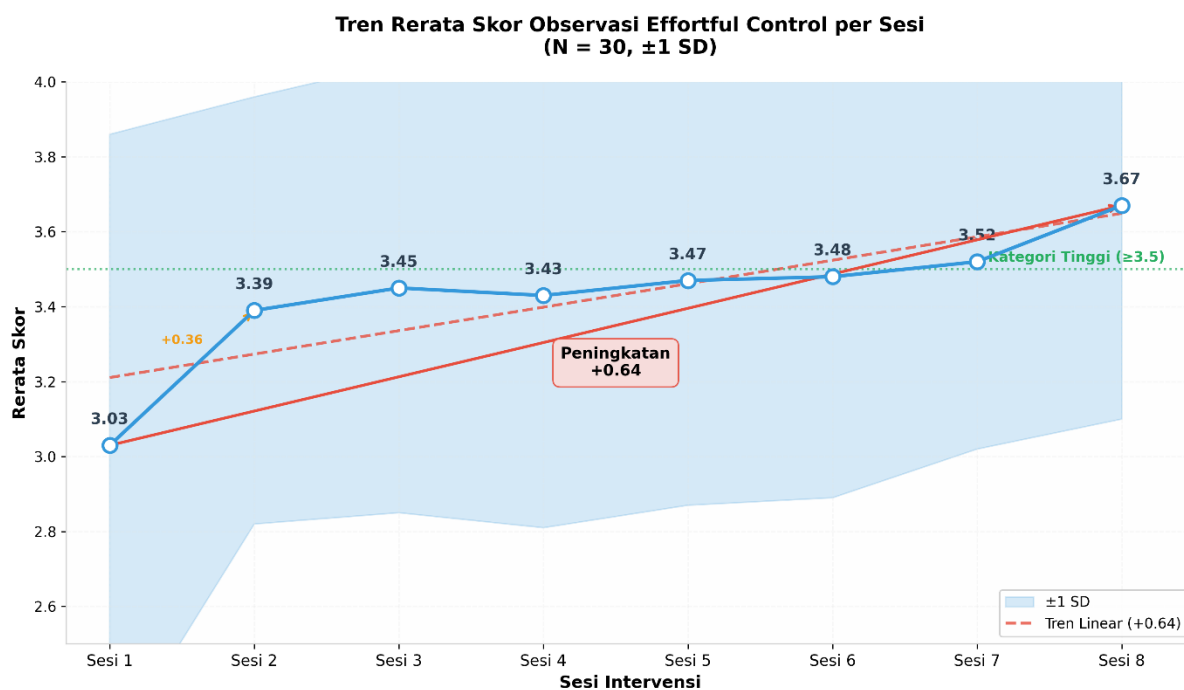
Beberapa anak menunjukkan karakteristik spesifik yang mencerminkan dimensi effortful control yang berbeda. Irene mengerjakan tugas dengan tenang namun pelan, menunjukkan aspek *attentional focusing* yang tinggi namun dengan *activity level* yang rendah. Ferlyn cenderung terburu-buru dalam mengerjakan tugas, namun tetap berbagi sisa warna kepada teman yang belum selesai, mengindikasikan *inhibitory control* yang masih dalam pengembangan. Dje tetap fokus dan menyelesaikan aktivitas hingga akhir meskipun banyak berbicara dengan teman, menunjukkan kemampuan *attentional focusing* yang baik meskipun *activity level* verbalnya tinggi.

Temuan menarik juga muncul pada anak yang menunjukkan perubahan signifikan sepanjang sesi. Rafisqi pada awalnya terlihat takut salah dan sering

melihat pekerjaan teman, namun mulai percaya diri dan tenang sejak Sesi 3. Hal ini mengindikasikan efek latihan (*practice effect*) dari intervensi finger painting terhadap kemampuan *effortful control*.

Aspek eksplorasi dan pemecahan masalah juga terlihat pada beberapa anak. Ufa dan Fatah berhasil menemukan warna orange dengan mencampur warna merah dan kuning, sementara Sakti membuat warna pink dengan meratakan warna merah tipis. Kemampuan ini mencerminkan dimensi *attentional focusing* dan *inhibitory control* dalam menghadapi tantangan kognitif selama aktivitas.

Sebaliknya, Almeera secara konsisten menunjukkan kesulitan memahami instruksi dan mengikuti alur kegiatan sepanjang sesi. Anak ini terkesan mengerjakan sesukanya, tidak memahami perintah, dan sering salah menyebutkan nama warna. Temuan ini mengindikasikan perlunya pendekatan individual yang berbeda dalam intervensi selanjutnya.



Bagan 3. Skor Rata-rata observasi *Effortful control* per sesi

Tren skor menunjukkan peningkatan peningkatan rerata skor observasi *effortful control* dari Sesi 1 ($M = 3.03$, $SD = 0.83$) hingga Sesi 8 ($M = 3.67$, $SD = 0.57$). Peningkatan paling tajam terjadi antara Sesi 1 dan Sesi 2 (+0.36 poin), yang mengindikasikan respons awal yang positif terhadap intervensi. Meskipun terjadi sedikit fluktuasi pada Sesi 3 dan 4, tren umum menunjukkan peningkatan stabil hingga mencapai kategori tinggi (≥ 3.5) mulai Sesi 7. Secara keseluruhan, terdapat

peningkatan sebesar +0.64 poin dari awal hingga akhir intervensi, dengan rentang ± 1 SD yang semakin menyempit, mengindikasikan konsistensi perilaku effortful control yang meningkat seiring berjalannya sesi.

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan finger painting terstruktur memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan *Effortful Control* (EC) pada anak usia dini. Temuan ini menegaskan bahwa EC bukan hanya konstruk yang berkembang melalui maturasi biologis, tetapi juga sangat responsif terhadap pengalaman belajar yang mengandung tuntutan pengendalian perhatian dan inhibisi perilaku. Secara teoritis, Effortful Control dalam model Rothbart merupakan kapasitas temperamental yang memungkinkan individu untuk secara sadar mengarahkan perhatian, menekan respons dominan, serta mengaktifkan respons yang lebih adaptif sesuai tuntutan situasi (Rothbart & Bates, 2006). Dalam konteks ini, *finger painting* menyediakan lingkungan belajar yang memungkinkan anak melatih ketiga komponen tersebut secara simultan melalui aktivitas yang bersifat eksploratif namun tetap terstruktur.

Dalam penelitian ini, peningkatan EC tidak dapat dilepaskan dari karakteristik finger painting yang bersifat sensorimotor terstruktur. Aktivitas ini menuntut anak untuk mempertahankan perhatian dalam durasi tertentu, mengikuti instruksi bertahap, serta menahan impuls untuk bertindak spontan. Kondisi ini secara langsung mengaktifkan dua komponen utama EC, yaitu *attentional focusing* dan *inhibitory control*. Dengan demikian, perubahan EC yang terjadi dapat dipahami sebagai hasil dari latihan berulang sistem regulasi perhatian dan inhibisi dalam konteks aktivitas bermakna.

Temuan ini juga menunjukkan bahwa kelompok kontrol yang mengikuti aktivitas seni konvensional tetap mengalami peningkatan EC, meskipun lebih rendah dibandingkan kelompok eksperimen. Hal ini mengindikasikan bahwa aktivitas kelas secara umum tetap memberikan stimulasi terhadap EC, namun tidak semua aktivitas memiliki intensitas tuntutan regulatif yang sama. Sejalan dengan Fuhs et al., (2023) aktivitas kelas yang mengandung struktur, aturan, dan tuntutan perhatian yang jelas lebih efektif dalam meningkatkan kapasitas kontrol eksekutif anak. Namun, finger painting terstruktur dalam penelitian ini menunjukkan efek

yang lebih kuat karena mengintegrasikan kontrol motorik, perhatian visual, dan kepatuhan terhadap instruksi secara simultan.

Perbandingan dengan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sebagian besar studi hanya menempatkan aktivitas seni sebagai media pengembangan motorik atau aspek sosial-emosional umum, bukan secara spesifik pada EC sebagai konstruk temperamental. Misalnya, penelitian Mayar et al. (2023) menunjukkan bahwa finger painting berpengaruh pada aspek sosial-emosional anak, tetapi tidak mengukur EC secara psikometrik. Sementara itu, studi internasional seperti Andersen et al., (2019) menunjukkan bahwa aktivitas seni dapat meningkatkan fungsi eksekutif, namun tidak mengisolasi jenis aktivitas tertentu. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru karena secara spesifik menguji finger painting sebagai intervensi tunggal terhadap EC.

Secara lebih spesifik, efek interaksi waktu dan kelompok menunjukkan bahwa finger painting memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap peningkatan EC. Temuan ini konsisten dengan literatur yang menyatakan bahwa aktivitas dengan struktur kognitif yang jelas dan tuntutan kontrol perilaku yang eksplisit lebih efektif dalam meningkatkan *executive function* anak (Pesce et al., 2024). Dalam konteks penelitian ini, finger painting terstruktur menciptakan beban kognitif yang optimal melalui tuntutan mengikuti instruksi, menahan impuls eksplorasi bebas, dan mempertahankan fokus pada hasil akhir. Kondisi ini memperkuat argumentasi bahwa struktur aktivitas merupakan variabel kunci dalam perkembangan EC, bukan sekadar jenis aktivitasnya.

Analisis indikator menunjukkan bahwa komponen EC yang paling dominan meningkat adalah *attentional focusing*, diikuti oleh *inhibitory control*. Peningkatan *attentional focusing* terlihat dari kemampuan anak dalam mempertahankan perhatian lebih lama, tidak mudah terdistraksi, serta mampu mengikuti alur kegiatan hingga selesai. Hal ini konsisten dengan Becker et al., (2021) yang menunjukkan bahwa kontrol perhatian merupakan prediktor utama dalam perkembangan EC pada anak usia dini. Sementara itu, *inhibitory control* meningkat melalui kemampuan anak dalam menahan respons impulsif seperti menyentuh cat secara tidak sesuai, berbicara di luar instruksi, atau meninggalkan tugas sebelum selesai. Temuan ini sejalan dengan Jiao, (2021) yang menyatakan bahwa aktivitas

bermain terstruktur meningkatkan kemampuan inhibisi melalui latihan pengendalian respons spontan.

Sementara itu, dua komponen EC lainnya, yaitu *low intensity pleasure* dan *perceptual sensitivity*, menunjukkan peningkatan yang lebih rendah. Hal ini dapat dijelaskan karena kedua aspek tersebut lebih bersifat temperamental dan relatif stabil dibandingkan komponen regulatif seperti *attentional focusing* dan *inhibitory control*. Dengan demikian, *finger painting* lebih efektif dalam memengaruhi aspek EC yang bersifat dapat dilatih (*trainable component*), bukan aspek temperamental yang relatif menetap.

Secara mekanistik, peningkatan EC dapat dijelaskan melalui integrasi tiga proses utama. Pertama, *finger painting* melibatkan stimulasi sensorimotor yang mengharuskan koordinasi antara perhatian visual dan kontrol motorik halus. Kedua, aktivitas ini menciptakan situasi yang menuntut penghambatan respons otomatis, sehingga memperkuat *inhibitory control*. Ketiga, aktivitas ini mendorong penyelesaian tugas secara bertahap, sehingga meningkatkan *attentional persistence*. Mekanisme ini konsisten dengan temuan Panesi & Morra, (2021) yang menunjukkan bahwa aktivitas menggambar terstruktur berkontribusi pada perkembangan *executive function*, khususnya dalam aspek *working memory* dan *inhibitory control*.

Hasil observasi memperkuat temuan kuantitatif tersebut. Pada awal intervensi, beberapa anak menunjukkan kesulitan dalam mempertahankan perhatian dan cenderung bereaksi impulsif terhadap media cat. Namun, seiring berjalannya sesi, terjadi peningkatan kemampuan anak dalam mempertahankan fokus, mengikuti instruksi, serta menghambat perilaku impulsif. Perubahan ini menunjukkan bahwa EC bersifat plastis dan dapat ditingkatkan melalui latihan berulang dalam konteks aktivitas terstruktur (Diamond, 2013).

Jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu, studi ini memperjelas bahwa peningkatan EC tidak hanya terjadi melalui intervensi kognitif atau akademik, tetapi juga melalui aktivitas sensorimotor sederhana yang memiliki struktur regulatif. Hal ini memperluas temuan Mavilidi et al., (2021) yang menyatakan bahwa *embodied learning* dapat meningkatkan fungsi eksekutif,

dengan penekanan khusus bahwa EC dapat dibentuk melalui aktivitas seni yang terstruktur.

Temuan penelitian ini juga memiliki implikasi bahwa kegiatan *finger painting* tidak hanya relevan untuk anak usia dini, tetapi juga masih dapat diterapkan pada anak usia sekolah dasar awal. Hal ini didukung oleh Morin-Lessard et al., (2021) yang menunjukkan bahwa perkembangan kemampuan simbolik dan tindakan representasional pada anak terus berkembang hingga usia sekolah, yang membutuhkan integrasi antara aktivitas motorik dan kontrol kognitif. Selain itu, (Xue et al., 2022) menegaskan bahwa perkembangan anak pada rentang usia dini hingga awal sekolah sangat dipengaruhi oleh pengalaman aktivitas terstruktur yang dapat diamati secara konsisten melalui pengukuran perilaku. Dengan demikian, *finger painting* sebagai aktivitas yang menuntut perhatian, kontrol impuls, dan keterlibatan sensorimotor masih relevan untuk mendukung perkembangan *Effortful Control* pada anak usia sekolah dasar awal, khususnya dalam penguatan kemampuan attentional focusing dan inhibitory control.

Temuan ini juga menjawab dua isu penting. Secara teoritis, penelitian ini memperkuat bahwa EC bukan hanya hasil pematangan neurologis, tetapi juga hasil interaksi dengan lingkungan yang memberikan latihan kontrol perhatian dan inhibisi secara konsisten. Secara praktis, hasil ini menunjukkan bahwa aktivitas sederhana seperti *finger painting* dapat menjadi strategi efektif dalam mengembangkan EC anak usia dini di lingkungan pendidikan.

Dengan demikian, *finger painting* terstruktur dapat diposisikan sebagai media latihan *Effortful Control development system*, yang secara langsung melatih kemampuan *attentional focusing* dan *inhibitory control* melalui pengalaman sensorimotor yang bermakna dan berulang.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan finger painting yang dirancang secara terstruktur ternyata mampu meningkatkan *Effortful Control* pada anak usia dini. Peningkatan tersebut terlihat dari kemampuan anak dalam mempertahankan perhatian, mengikuti instruksi secara bertahap, serta mengendalikan respons impulsif selama proses kegiatan berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa finger painting tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas seni, tetapi juga sebagai media pembelajaran yang memiliki nilai pedagogis dalam melatih kemampuan kontrol perhatian dan pengendalian perilaku anak.

Selain itu, ternyata peningkatan *Effortful Control* tidak semata-mata disebabkan oleh aktivitas seni itu sendiri, melainkan lebih dipengaruhi oleh struktur kegiatan yang menuntut anak untuk fokus, menunggu giliran, serta menyelesaikan tugas secara runtut. Dengan demikian, strategi pembelajaran berbasis aktivitas sensorimotor yang terstruktur terbukti memiliki peran penting dalam penguatan kemampuan tersebut. Lebih lanjut, temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa indikator *Effortful Control* yang paling dominan mengalami peningkatan adalah *attentional focusing* dan *inhibitory control*, sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan finger painting lebih efektif dalam melatih kemampuan mempertahankan perhatian dan menahan impuls dibandingkan aspek lainnya. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini juga menunjukkan unsur kebaruan bahwa aktivitas sederhana yang selama ini dipahami hanya sebagai kegiatan ekspresif ternyata dapat berfungsi sebagai strategi pedagogis yang efektif dalam mengembangkan *Effortful Control* anak usia dini apabila dirancang secara terstruktur dan sistematis dalam proses pembelajaran.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. **Bagi pendidik anak usia dini (guru TK/PAUD)**

Guru disarankan untuk mengintegrasikan kegiatan *finger painting* sebagai salah satu strategi pembelajaran berbasis aktivitas sensorimotor guna mendukung peningkatan *Effortful Control*, khususnya pada aspek *attentional focusing* dan *inhibitory control*.

2. **Bagi satuan pendidikan (sekolah)**

Sekolah disarankan untuk menyediakan fasilitas dan lingkungan belajar yang mendukung kegiatan seni kreatif seperti *finger painting*, serta memasukkannya dalam program pembelajaran tematik atau kegiatan rutin kelas yang berorientasi pada penguatan kemampuan *Effortful Control* anak.

3. **Bagi orang tua**

Orang tua disarankan untuk memberikan kesempatan kepada anak melakukan aktivitas seni di rumah sebagai bentuk stimulasi perkembangan *Effortful Control*, serta membatasi penggunaan gawai secara berlebihan agar perkembangan kemampuan perhatian dan pengendalian impuls anak dapat berkembang secara optimal.

4. **Bagi peneliti selanjutnya**

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, variasi usia yang lebih luas, serta menggunakan instrumen pengukuran tambahan seperti observasi longitudinal atau tugas kognitif untuk memperkuat validitas hasil penelitian mengenai *Effortful Control*.

DAFTAR PUSTAKA

- Andersen, P. N., Klausen, M. E., & Skogli, E. W. (2019). Art of Learning - An Art-Based Intervention Aimed at Improving Children's Executive Functions. *Frontiers in psychology*, 10(JULY).
<https://doi.org/10.3389/FPSYG.2019.01769>
- Basa, F. L., Sutarto, J., & Setiawan, D. (2020). Finger painting learning to stimulate motor development in early childhood. *Journal of Primary Education*, 9(2), 193–200. <https://doi.org/10.15294/jpe.v9i2.37340>
- Becker, D. R., Miao, A., Duncan, R., & McClelland, M. M. (2021). Behavioral self-regulation and fine motor skills predict preschool learning behaviors. *Early Childhood Research Quarterly*, 56, 1–13.
<https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2021.02.002>
- Berk, L. E. (2018). *Development through the lifespan* (7 (ed.)). Pearson Education.
- Blair, C. (2016). Developmental science and executive function. *Current Directions in Psychological Science*, 25(1), 3–7.
<https://doi.org/10.1177/0963721415622634>
- Blair, C., & Raver, C. C. (2015). School readiness and self-regulation: A developmental psychobiological approach. *Annual Review of Psychology*, 66, 711–731. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015221>
- Bridgett, D. J., Burt, N. M., Edwards, E. S., & Deater-Deckard, K. (2015). Intergenerational transmission of self-regulation: A multidisciplinary review and integrative conceptual framework. *Psychological Bulletin*, 141(3), 602–654. <https://doi.org/10.1037/a0038662>
- Bungge, S. M., Durrotunnisa, D., Setianingsih, H. P., & Zuama, S. N. (2025). Finger Painting Activities and Their Effects on Creativity in Early Childhood. *Indonesian Journal of Early Childhood Educational Research (IJECEER)*, 4(2), 453–461. <https://doi.org/10.31958/IJECEER.V4I2.15964>
- Case-Smith, J., & O'Brien, J. C. (2015). *Occupational therapy for children and adolescents* (7 (ed.)). Elsevier Mosby.
- Çocuklarda, O. Ö., Maruziyeti, E., Kalitesi, U., Becerileri, Ö.-D., İlişki, A., Özdemir, Ç., & Keleş, S. (2023). The Relationship of Screen Exposure with Sleep Quality and Self-Regulation Skills in Preschool Children. *Turkish Journal of Pediatric Disease*, 17(4), 285–290.
<https://doi.org/10.12956/TCHD.1220617>
- Coe, J. L., Micalizzi, L., Huffhines, L., Seifer, R., Tyrka, A. R., & Parade, S. H. (2024). Effortful control, parent child relationships, and behavior problems among preschool aged children experiencing adversity. *Journal of Child and Family Studies*.

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). Mixed Methods Procedures. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, pg 418.
- del Río, A., Zalacaín, I., & Fuentes, L. J. (2024). Effortful control and its relationship with academic performance and social adjustment in children. *Learning and Individual Differences*.
<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2024.102415>
- Dhifaf, G., Marta, V., & Shofwan, I. (2025). Management of Finger Painting Learning in Fostering and Developing Fine Motor Stimulation in Children Aged 2-4 Years in the Jungle School Nature Play Group. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 42(2), 216–222. <https://doi.org/10.15294/JPP.V42I2.30501>
- Diamond, A., & Lee, K. (2022). Interventions shown to aid executive function development in children 4 to 12 years old. *Science*, 333(6045), 959–964.
<https://doi.org/10.1126/science.1204529>
- Dong, Y., Zhou, X., & Wang, Z. (2024). Training executive function in preschool children: Effects on inhibitory control and attention regulation. *Journal of Experimental Child Psychology*, 238, 105690.
<https://doi.org/10.1016/j.jecp.2023.105690>
- Dwifahira, A. N. (2021). *Regulasi emosi orang tua dan effortful control pada anak usia dini*. Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia.
- Eckhoff, A. (2019). The importance of art viewing experiences in early childhood visual arts: The exploration of a master art teacher's strategies for meaningful early arts experiences. *Early Child Development and Care*, 189(2), 269–281.
<https://doi.org/10.1080/03004430.2017.1310724>
- Edwards, C., Gandini, L., & Forman, G. (2012). *The hundred languages of children: The Reggio Emilia experience in transformation*. Praeger.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion related self regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 495–525.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., Eggum, N. D., Silva, K. M., Reiser, M., Hofer, C., Smith, C. L., Gaertner, B. M., Kupfer, A., Popp, T., & Michalik, N. (2010). Relations among maternal socialization, effortful control, and maladjustment in early childhood. *Development and Psychopathology*, 22(3), 507–525.
<https://doi.org/10.1017/S0954579410000246>
- Fitriyani, R., & Kurniawati, Y. (2021). Pengaruh kegiatan finger painting terhadap perkembangan motorik halus anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 123–131.
- Fuhs, M. W., Farran, D. C., & Nesbitt, K. T. (2023). Promoting preschool children's self-regulation through structured activities: A systematic review. *Early Childhood Research Quarterly*, 62, 1–15.
<https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2022.08.001>

- Gys, C. L., Haft, S. L., & Zhou, Q. (2024). Relations between self-regulation and behavioral adjustment in Chinese American immigrant children during early elementary school years. *Child Development*, 95(1), 160–176.
<https://doi.org/10.1111/CDEV.13981>;WEBSITE:WEBSITE:PERICLES;ISSUE:ISSUE:DOI
- Hasanah, U., & Dewi, R. S. (2022). Penerapan kegiatan melukis jari untuk meningkatkan konsentrasi anak usia 5–6 tahun. *Jurnal Golden Age*, 6(2), 123–134.
- Hidayah, R. (2014). Pengaruh terapi seni terhadap konsep diri anak. *Makara Hubs-Asia*, 18(2), 89–96.
- Howard, K. M., Wright, T. S., & Lovering, Z. M. (2021). The role of process art in developing self-regulation in young children. *Art Education*, 74(4), 30–36.
<https://doi.org/10.1080/00043125.2021.1912870>
- Howard, S. J., Vasseleu, E., Neilsen-Hewett, C., & Melhuish, E. (2021). Executive function interventions for children: A systematic review of randomized controlled trials in early childhood. *Early Childhood Research Quarterly*, 54, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2020.07.004>
- Indriyani, F. (2024). *Analisis kemampuan sosial emosional anak usia 5-6 tahun melalui kegiatan finger painting di RA Al-Hidayah Labuhan Ratu BT - Proceedings ICIE*. Universitas Pembangunan Panca Budi.
- Jiao, K. (2021). Designing the next generation of proton-exchange membrane fuel cells. In *Nature* (Vol. 595, Nomor 7867, hal. 361–369).
<https://doi.org/10.1038/s41586-021-03482-7>
- Konok, V., Binet, M. A., Korom, Pogány, Miklósi, & Fitzpatrick, C. (2024). Cure for tantrums? Longitudinal associations between parental digital emotion regulation and children's self-regulatory skills. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*, 3. <https://doi.org/10.3389/FRCHA.2024.1276154>
- Lindeman, M., & Söderström, M. (2020). Art activities and self-regulation in early childhood education. *International Journal of Early Childhood*, 52(2), 207–223. <https://doi.org/10.1007/s13158-020-00267-9>
- Liu, Q., & Ompok, C. C. (2024). Validity and reliability assessment of the Children's Behavior Questionnaire Very Short Form among preschoolers in Sabah, Malaysia. *Seybold Report*.
- Longobardi, C., Quaglia, R., & Iotti, N. O. (2015). Reconsidering the scribbling stage of drawing: A new perspective on toddlers' graphic expressions. *Frontiers in Psychology*, 6, 1227. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01227>
- Lowenfeld, V., & Brittain, W. L. (1987). *Creative and mental growth*. Macmillan.
- Mavilidi, M. F., Drew, R., Morgan, P. J., Lubans, D. R., Schmidt, M., & Riley, N. (2021). Effects of cognitively engaging physical activity on executive

- functions and learning in children: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 24(7), 665–672.
<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2021.02.006>
- Mayar, F., Yulianti, K. N., Sari, S., Elza, D., Livia, R., Lubis, N. A., & Arnis, P. Y. (2023). Analisis Kegiatan Finger Painting terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 6033–6040. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.3756>
- Mayar, F., Yulianti, K. N., Sari, S., Livia, R., Lubis, N. A., Elza, D., & Arnis, Y. (2023). *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Analisis Kegiatan Finger Painting terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini*. 7(5), 6033–6040. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.3756>
- McAdams, D. P., & Olson, B. D. (2015). Personality development: Continuity and change over the life course. In R. J. Sternberg, S. T. Fiske, & D. J. Foss (Ed.), *Annual Review of Psychology* (Vol. 61, hal. 517–542). Annual Reviews.
- Morin-Lessard, E., Hentges, R. F., Tough, S. C., & Graham, S. A. (2021). Developmental Pathways Between Infant Gestures and Symbolic Actions, and Children’s Communicative Skills at Age 5: Findings From the All Our Families Pregnancy Cohort. *Child Development*, 92(3), 799–810.
<https://doi.org/10.1111/cdev.13567>
- Muir, K., Halsey, J., & Smith, J. (2023). Interventions to support self-regulation in early childhood and primary education: A systematic review. *Educational Psychology Review*, 35(4), 1891–1925. <https://doi.org/10.1007/s10648-023-09740-6>
- Novitasari, A., & Mursid, M. (2025). Pelaksanaan Kegiatan Finger Painting untuk Meningkatkan Kemampuan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 8(1), 1–9.
<https://doi.org/10.31004/aulad.v8i1.828>
- Oflu, A., O, T., S, Y., D, Y., N, C., DF, O., S, C., & ME, N. (2021). Excessive screen time is associated with emotional lability in preschool children. *Archivos argentinos de pediatria*, 119(2).
<https://doi.org/10.5546/AAP.2021.ENG.106>
- Panesi, S., & Morra, S. (2021). Executive functions and drawing in preschool children. *Frontiers in Psychology*, 12, 659569.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.659569>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience human development* (14 ed.). McGraw Hill Education.
- Pesce, C., Marchetti, R., Masci, I., Vazou, S., Sääkslahti, A., & Tomporowski, P. D. (2024). Cognitively challenging physical activity benefits executive function more than aerobic fitness. *Developmental Review*, 73, 101117.
<https://doi.org/10.1016/j.dr.2024.101117>

- Pratiwi, L. N., & Widyastuti, A. (2021). Pengaruh kegiatan seni terhadap regulasi emosi anak usia dini. *Jurnal Obsesi*, 5(3), 1897–1908.
- Rachmawati, Y., & Kurniati, E. (2010). *Strategi pengembangan kreativitas pada anak usia taman kanak-kanak*. Kencana.
- Rahma, E., & Kurniawati, D. (2023). Stimulasi motorik halus melalui finger painting pada anak kelompok B taman kanak-kanak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 55–64.
- RI, K. P. N. (2014). Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini No 137 Tahun 2014. *Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia*, 1–76. [https://portaldik.id/assets/upload/peraturan/PERMEN KEMENDIKBUD Nomor 137 Tahun 2014 STANDAR NASIONAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI.pdf](https://portaldik.id/assets/upload/peraturan/PERMEN%20KEMENDIKBUD%20Nomor%20137%20Tahun%202014%20STANDAR%20NASIONAL%20PENDIDIKAN%20ANAK%20USIA%20DINI.pdf)
- Romero, E. Y., Lavigne, J. V., Dickson, D., Gouze, K. R., Hopkins, J., & Richards, M. H. (2025). The role of neighborhood and parenting in the development of effortful control during early childhood. *Child and Youth Care Forum*. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10566-025-09868-2>
- Rosdiana, A., & Pratiwi, D. (2023). The creativity development of finger painting to stimulate cognitive, affective, and motoric of early childhood. *Fikroh: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam*, 16(2).
- Rothbart, M. K., & Posner, M. I. (2015). Temperament, attention, and developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 32(1), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/9780470939390.ch11>
- Rueda, M. R., & Cómbita, L. M. (2012). Best Practices in the Development of Effortful Control in Early Childhood. *Encyclopedia on Early Childhood Development*, 1–7.
- Santrock, J. W. (2017). *Life-Span Development*. McGraw-Hill Education.
- Sasmita, N. (2018). Validitas Children Behavior Questionnaire (CBQ) di Penjaringan Jakarta Utara. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 18, 268. <https://doi.org/10.31599/jki.v18i3.313>
- Schmidt, H., Daseking, M., Gawrilow, C., Karbach, J., & Kerner, J. (2021). Self-regulation in preschool children: Factor structure of different measures of effortful control and executive functions. *Journal of Cognition and Development*, 22(3), 358–381. <https://doi.org/10.1080/15248372.2020.1862120>
- Shamama, S., & Shakeel, A. (2022). Translation and psychometric properties of Children's Behavior Questionnaire-Very Short Form. *Journal of Rawalpindi Medical College*.
- Smith, A. R., McGregor, C. M., Carr, K. A., Epstein, L. H., Serwatka, C., Paluch, R. A., Piazza, J., Shisler, S., & Kong, K. L. (2023). The impact of a music

enrichment program during infancy and early toddlerhood on effortful control at age 3: A preliminary investigation. *Infancy*.
<https://doi.org/10.1111/infa.12563>

- Smith, P. K., & Pellegrini, A. D. (2019). *The Cambridge handbook of play: Developmental and disciplinary perspectives*. Cambridge University Press.
- Strom, P. S., Strom, R. D., & Beckert, T. E. (2022). Art-based learning and self-regulation in early childhood classrooms. *Early Child Development and Care*, 192(5), 758–771. <https://doi.org/10.1080/03004430.2020.1822496>
- Sumanto. (2005). *Pengembangan kreativitas seni rupa anak TK*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Wahyuni, S., Yusuf, M. S., Rahim, Z., & Aulia, R. (2025). *Finger Painting Pada Anak Usia Dini*. 3(1), 41–47.
- Xu, Y., & Qiao, L. (2025). Digital screen exposure and emotional symptoms in preschool children: mediation by parent–child relationship and moderation by peer relationships. *Frontiers in Psychology*, 16, 1584919. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2025.1584919>
- Xue, Y., Bandel, E., Vogel, C., & Boller, K. (2022). Psychometric Properties of Parent- and Staff-Reported Measures and Observational Measures of Infant and Toddler Development in Early Head Start. *Early Childhood Research Quarterly*, 61, 132–144. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2022.06.003>
- Zhou, Q., Chen, S. H., & Main, A. (2021). Effortful control and adaptive functioning of children. *Developmental Psychology*, 57(2), 239–252. <https://doi.org/10.1037/dev0001152>

Lampiran 1.

KUESIONER PERILAKU ANAK – VERSI SANGAT PENDEK (CBQ-VSF)

Children's Behavior Questionnaire – Very Short Form (Indonesian Version)

Versi Guru (Teacher Report)

PETUNJUK PENGISIAN:

Kuesioner ini bertujuan untuk menggambarkan perilaku anak di kelas. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat dan tentukan sejauh mana pernyataan tersebut sesuai dengan perilaku anak yang Anda amati dalam 2 bulan terakhir.

Berilah tanda silang (X) pada angka yang paling sesuai:

Skala	Keterangan
1	Sangat tidak sesuai dengan anak ini (<i>Extremely untrue of this child</i>)
2	Tidak sesuai dengan anak ini (<i>Quite untrue of this child</i>)
3	Agak tidak sesuai dengan anak ini (<i>Slightly untrue of this child</i>)
4	Netral/Agak sesuai (<i>Neither true nor false</i>)
5	Cukup sesuai dengan anak ini (<i>Slightly true of this child</i>)
6	Sesuai dengan anak ini (<i>Quite true of this child</i>)
7	Sangat sesuai dengan anak ini (<i>Extremely true of this child</i>)

NA = Tidak dapat diterapkan (*Not Applicable*)

IDENTITAS ANAK

Nama Anak : _____

Kelas : _____

Usia : _____ tahun _____ bulan

Jenis Kelamin : ☐ Laki-laki ☐ Perempuan

Nama Pengisi : _____

Tanggal Pengisian: _____

ITEM CBQ-VSF VERSI BAHASA INDONESIA (GURU)

FAKTOR 1: EFFORTFUL CONTROL (EC)

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5	6	7	NA
	Anak ini menyukai bunyi kata-kata, seperti dalam sajak anak-anak	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Anak ini menangis sedih ketika mainan kesukaannya hilang atau rusak	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Anak ini tampak nyaman dengan hampir semua orang	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Anak ini cenderung berlari daripada berjalan dari satu ruangan ke ruangan lain	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5	6	7	NA
	Anak ini menikmati mandi dengan air hangat	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Anak ini tidak menyukai permainan kasar dan berisik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Jika kesal, anak ini cepat ceria kembali ketika memikirkan hal lain	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Anak ini biasanya tidak mengomentari perubahan penampilan guru	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Anak ini terkadang asyik dengan buku gambar dan melihatnya untuk waktu yang lama	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Anak ini mendekati tempat yang diberitahu berbahaya dengan perlahan dan hati-hati	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Anak ini menjadi kesal ketika kerabat atau teman yang disayangi bersiap untuk pulang setelah berkunjung	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Anak ini mengomentari ketika guru mengubah penampilannya	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Lampiran 2.
LEMBAR OBSERVASI PERILAKU *EFFORTFUL CONTROL*
AKTIVITAS: *FINGER PAINTING*

A. Identitas Subjek

Nama Anak : _____
 Usia : _____
 Jenis Kelamin : ☐ Laki-laki ☐ Perempuan
 Tanggal Observasi : _____
 Nama Observer : _____

B. Petunjuk Pengisian

1. Amati perilaku anak secara cermat selama sesi *finger painting* (disarankan durasi minimal 15–20 menit).
2. Berilah tanda centang (✓) pada kolom skor yang sesuai dengan frekuensi/perilaku yang tampak.
3. Gunakan kolom catatan untuk mendeskripsikan perilaku spesifik atau konteks kejadian.

C. Aspek dan Indikator Pengamatan

No	Aspek <i>Effortful Control</i>	Indikator Perilaku yang Diamati	Skor (1–4)	Catatan Perilaku Spesifik
1	Mempertahankan Perhatian	a. Fokus pada aktivitas finger painting tanpa sering menoleh atau terganggu lingkungan. b. Konsentrasi pada proses (mencampur warna, mengisi pola, dll.) minimal 3–5 menit terus-menerus. c. Mata dan tangan terkoordinasi pada kegiatan.	1 2 3 4	
2	Mengikuti Instruksi	a. Melakukan langkah sesuai arahan (contoh: “ambil cat biru”, “oles perlahan”, “tunggu giliran”). b. Merespons koreksi atau pengingat dengan kooperatif.	1 2 3 4	
3	Menahan Respons Impulsif	a. Tidak langsung menyentuh cat sebelum instruksi dimulai. b. Tidak mengambil alat/milik teman tanpa izin.	1 2 3 4	

		c. Menunggu giliran jika diperlukan (misal: saat berbagi cat/wadah).		
4	Melanjutkan Aktivitas Saat Menghadapi Kesulitan	a. Tidak cepat menyerah saat cat tidak keluar, kertas sobek, atau warna tercampur tidak sesuai harapan. b. Mencoba strategi alternatif (misal: menggunakan jari lain, menambah cat, meminta bantuan secara tepat). c. Tetap tenang dan terus berusaha meski ada tantangan.	1 2 3 4	

D. Rubrik Skoring

Skor 1 = Tidak pernah menampilkan indikator

Skor 2 = Menampilkan indikator hanya 1 kali atau dengan bantuan besar

Skor 3 = Menampilkan indikator beberapa kali (2–3 kali) dengan sedikit pengingat

Skor 4 = Menampilkan indikator secara konsisten (≥ 4 kali) secara mandiri

E. Catatan Umum Observer

1. Situasi awal yang mungkin memengaruhi perilaku (misal: anak lelah, suasana ramai):
2. Interaksi dengan anak lain selama aktivitas:
3. Perilaku lain yang relevan (misal: ekspresi emosi, ucapan spontan):

F. Tanda Tangan Observer

Nama :

Tanggal :

Ttd.

Lampiran 3.

SURAT PERSETUJUAN MENJADI PARTISIPAN PENELITIAN

IDENTITAS PENELITIAN

Judul Penelitian	: Peningkatan Effortful Control melalui Finger Painting pada Anak Usia Dini
Peneliti	: Novi Husnatul Amalia
Institusi	: Program Studi Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Tahun	: 2025/2026
Kontak Peneliti	: 089680817321

PENDAHULUAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas kegiatan *Finger Painting* (melukis dengan jari) dalam meningkatkan kemampuan *Effortful Control* (kemampuan mengendalikan perhatian dan perilaku) pada anak usia 4-6 tahun. Kegiatan ini akan dilakukan di TK Muslimat NU 1 Sukolilo, selama **4 minggu** (8 sesi, 2 kali per minggu).

Anda diminta untuk membaca lembar ini dengan cermat. Keikutsertaan anak Anda bersifat **sukarela** dan dapat **dibatalkan kapan saja** tanpa konsekuensi negatif.

TUJUAN PENELITIAN

1. Mengukur kemampuan Effortful Control anak sebelum dan sesudah kegiatan Finger Painting
2. Mengembangkan modul aktivitas seni yang dapat melatih Effortfull control anak usia dini
3. Memberikan kontribusi teoritis dan praktis bagi pengembangan pendidikan anak usia dini

PROSEDUR PENELITIAN

Tahap	Kegiatan	Durasi
1. Pra-Intervensi	Pengisian kuesioner Effortful Control oleh guru	15-20 menit
2. Intervensi	Kegiatan Finger Painting terstruktur (8 sesi)	30-40 menit per sesi
3. Pasca-Intervensi	Pengisian kuesioner Effortful Control oleh guru	15-20 menit

Detail Kegiatan Finger Painting:

- Anak melukis menggunakan jari dan cat non-toksik
- Mengikuti instruksi sederhana (menunggu giliran, menyelesaikan tugas)
- Dilakukan dalam kelompok kecil (4-6 anak)
- Dokumentasi foto/video untuk keperluan penelitian (dengan izin)

RISIKO DAN MANFAAT

RISIKO	MITIGASI
Noda cat pada pakaian	Menggunakan alas pelindung; cat mudah dicuci
Reaksi alergi kulit (jarang)	Menggunakan cat non-toksik khusus anak; screening alergi awal
Frustrasi ringan saat kegiatan	Fasilitator terlatih memberikan dukungan; anak boleh istirahat
Kelelahan	Durasi sesi disesuaikan usia; jadwal tidak mengganggu istirahat anak

MANFAAT BAGI ANAK	MANFAAT BAGI PENGETAHUAN
Pengalaman belajar seni yang menyenangkan	Kontribusi pada pengembangan modul EC berbasis seni
Latihan mengendalikan perhatian dan perilaku	Bukti empiris intervensi non-digital untuk EC
Stimulasi sensorik dan motorik halus	Rekomendasi praktis bagi pendidik dan orang tua

KERAHASIAAN DAN PROTEKSI DATA

Aspek	Penjelasan
Anonimitas	Data anak akan diberi kode, tidak menggunakan nama asli dalam laporan
Penyimpanan	Data hardcopy disimpan di lemari terkunci; data digital dienkripsi
Akses	Hanya peneliti dan pembimbing yang dapat mengakses data
Publikasi	Hasil penelitian akan menggunakan data agregat, tidak individual
Retensi	Data akan dihapus/destroyed 5 tahun setelah penelitian selesai

HAK PARTISIPAN

Anda dan anak Anda berhak untuk:

Hak	Penjelasan
Menolak berpartisipasi	Tanpa penjelasan dan tanpa konsekuensi negatif
Mengundurkan diri kapan saja	Selama penelitian berlangsung, tanpa sanksi
Menanyakan tentang penelitian	Hubungi peneliti kapan saja untuk informasi lebih lanjut
Melihat hasil penelitian	Ringkasan hasil dapat diberikan setelah penelitian selesai
Tidak merespons pertanyaan tertentu	Jika dianggap terlalu pribadi

PERSETUJUAN

Dengan menandatangani lembar ini, saya menyatakan bahwa:

- ☐ Saya telah membaca/memahami penjelasan penelitian ini
- ☐ Saya telah diberi kesempatan bertanya dan semua pertanyaan saya dijawab
- ☐ Saya memahami risiko dan manfaat keikutsertaan anak saya
- ☐ Saya memahami bahwa keikutsertaan bersifat sukarela dan dapat dibatalkan kapan saja
- ☐ Saya **SETUJU** anak saya berpartisipasi dalam penelitian ini
- ☐ Saya **SETUJU** anak saya didokumentasikan (foto/video) untuk keperluan penelitian
- ☐ Saya **TIDAK SETUJU** anak saya didokumentasikan (coret yang tidak sesuai)

DATA ANAK

Nama Anak	
Nama Panggilan	
Tanggal Lahir	
Usia	 tahun bulan
Jenis Kelamin	☐ Laki-laki ☐ Perempuan
Nama Orang Tua/Wali	
Hubungan dengan Anak	☐ Ayah ☐ Ibu ☐ Wali
Alamat	

RIWAYAT KESEHATAN ANAK

Pertanyaan	Ya	Tidak
Apakah anak memiliki alergi kulit/cat/lateks?	☐	☐
Apakah anak pernah mengalami reaksi alergi saat bermain cat?	☐	☐
Apakah anak memiliki luka/iritasi di tangan saat ini?	☐	☐
Apakah anak sedang dalam pengobatan tertentu?	☐	☐
Apakah ada kondisi kesehatan lain yang perlu diketahui peneliti?	☐	☐

Jika ada kondisi khusus, jelaskan:

.....

TANDA TANGAN

Dengan ini saya menyatakan telah memberikan persetujuan secara sukarela untuk keikutsertaan anak saya dalam penelitian ini.

Orang Tua/Wali		
Peneliti	Novi Husnatul Amalia	

Lampiran 4. Output Hasil JASP

Results

Reliability

Frequentist Scale Reliability Statistics

Coefficient	Estimate
Cronbach's α	0.730
Guttman's λ^2	0.773

Note. The following items correlated negatively with the scale: a2, a11, a14, a22, a34. Variables a21 and a27 correlated perfectly. Variables a25 and a30 correlated perfectly. Variables a15 and a32 correlated perfectly. Variables a3 and a36 correlated perfectly. The analytic confidence interval is not available for coefficient alpha/lambda2 when data contain missings and pairwise complete observations are used. Try changing to 'Delete listwise' within 'Advanced Options'.

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	Cronbach's α (if item dropped)			Item-rest correlation		
	Estimate	Lower 95% CI	Upper 95% CI	Estimate	Lower 95% CI	Upper 95% CI
a1	0.737			0.053	-0.098	0.202
a2	0.750			-0.261	-0.396	-0.116
a3	0.707			0.544	0.429	0.642
a4	0.717			0.355	0.216	0.480
a5	0.734			0.079	-0.073	0.227
a6	0.711			0.415	0.282	0.532
a7	0.727			0.191	0.042	0.332
a8	0.720			0.299	0.155	0.430
a9	0.729			0.197	0.048	0.337
a10	0.722			0.270	0.124	0.404
a11	0.744			-0.206	-0.346	-0.057
a12	0.732			0.089	-0.062	0.236
a13	0.721			0.282	0.137	0.415
a14	0.739			-0.079	-0.227	0.072
a15	0.720			0.317	0.175	0.446
a16	0.700			0.609	0.505	0.696
a17	0.716			0.374	0.237	0.497

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	Cronbach's α (if item dropped)			Item-rest correlation		
	Estimate	Lower 95% CI	Upper 95% CI	Estimate	Lower 95% CI	Upper 95% CI
a18	0.728			0.303	0.160	0.434
a19	0.720			0.311	0.168	0.441
a20	0.727			0.175	0.025	0.317
a21	0.715			0.405	0.271	0.524
a22	0.751			-0.127	-0.272	0.024
a23	0.736			0.061	-0.091	0.209
a24	0.729			0.208	0.059	0.347
a25	0.717			0.353	0.214	0.478
a26	0.738			-0.087	-0.235	0.064
a27	0.715			0.405	0.271	0.524
a28	0.724			0.230	0.082	0.367
a29	0.717			0.357	0.218	0.481
a30	0.717			0.353	0.214	0.478
a31	0.706			0.513	0.393	0.616
a32	0.720			0.317	0.175	0.446
a33	0.704			0.606	0.502	0.694
a34	0.737			-0.044	-0.193	0.107
a35	0.734			0.021	-0.130	0.171
a36	0.707			0.544	0.429	0.642

Note. The following items correlated negatively with the scale: a2, a11, a14, a22, a34. Variables a21 and a27 correlated perfectly. Variables a25 and a30 correlated perfectly. Variables a15 and a32 correlated perfectly. Variables a3 and a36 correlated perfectly. The analytic confidence interval not available for coefficient alpha/lambda2 when data contain missings and pairwise complete observations are used. Try changing to 'Delete listwise' within 'Advanced Options'.

EC

Frequentist Scale Reliability Statistics

Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Cronbach's α	0.771			

Note. Variables a21 and a27 correlated perfectly. Variables a3 and a36 correlated perfectly. The analytic confidence interval is not available for coefficient alpha/lambda2 when data contain missings and pairwise complete observations are used. Try changing to 'Delete listwise' within 'Advanced Options'.

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

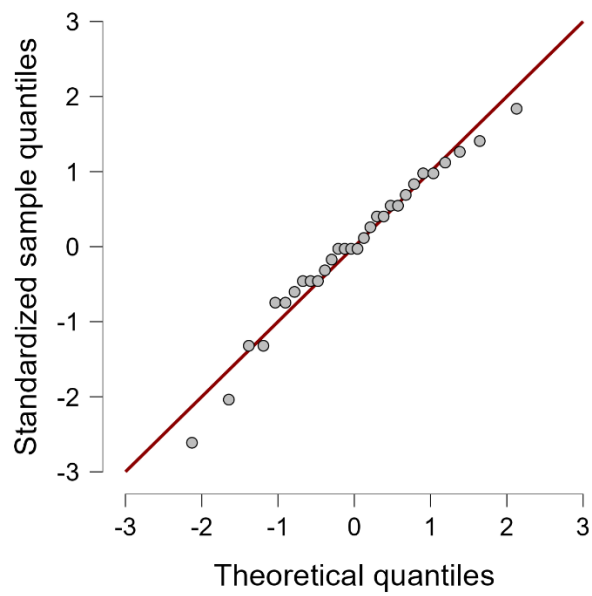
Item	Item-rest correlation		
	Estimate	Lower 95% CI	Upper 95% CI
a3	0.679	0.589	0.753
a6	0.356	0.217	0.481
a9	0.223	0.074	0.361
a12	0.334	0.193	0.461
a15	0.290	0.146	0.422
a18	0.271	0.126	0.405
a21	0.562	0.449	0.657
a27	0.562	0.449	0.657
a30	0.335	0.194	0.462
a33	0.499	0.377	0.604
a36	0.679	0.589	0.753
a24	0.220	0.072	0.359

Descriptive Statistics

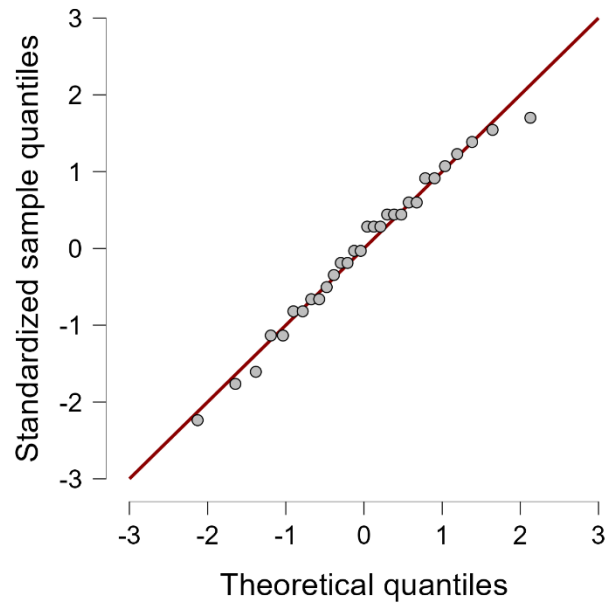
Descriptive Statistics

	Pretest_EC		Posttest_EC	
	Eksperimen	Kontrol	Eksperimen	Kontrol
Valid	30	30	30	30
Missing	0	0	0	0
Mean (arithmetic)	48.20	53.20	56.13	57.63
Std. Deviation	6.965	6.348	7.468	7.005
Shapiro-Wilk	0.972	0.980	0.963	0.947
P-value of Shapiro-Wilk	.585	.815	.365	.141
Minimum	30.00	39.00	35.00	41.00
Maximum	61.00	64.00	69.00	67.00

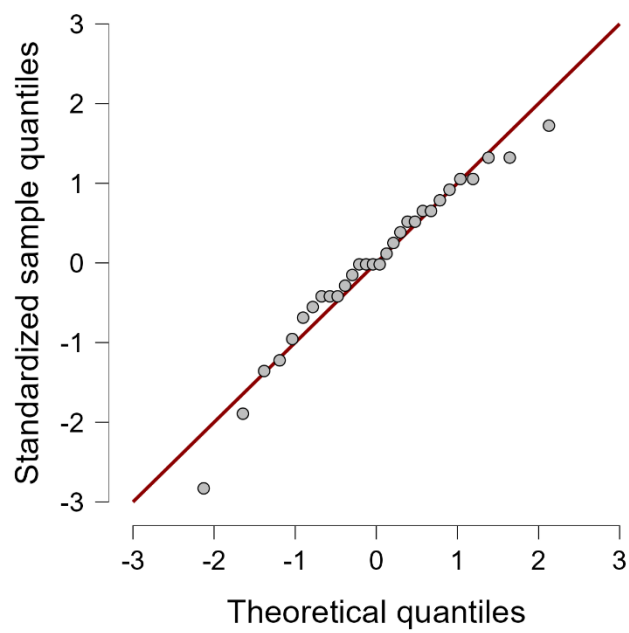
Q-Q Plots
Pretest_EC
 Eksperimen



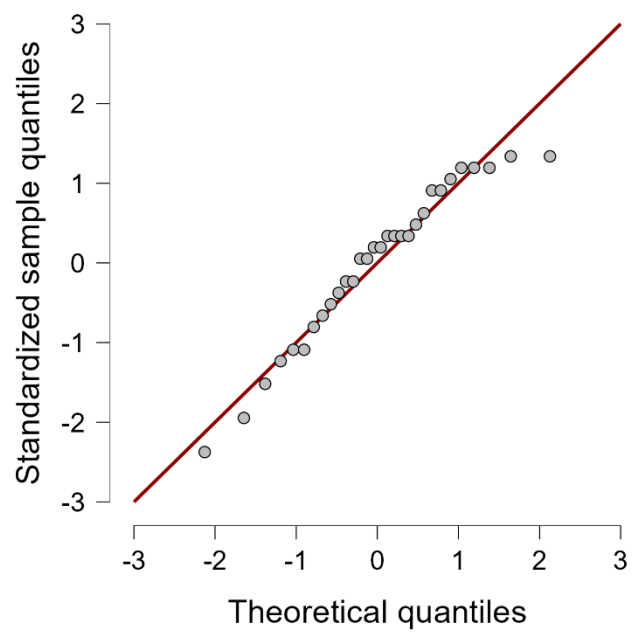
Kontrol



Posttest_EC
 Eksperimen



Kontrol



Results

Repeated Measures ANOVA

Within Subjects Effects

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	ω^2
RM Factor 1	1147	1	1147	501.6	< .001	0.167
RM Factor 1 * Kelompok	91.88	1	91.88	40.18	< .001	0.015
Residuals	132.6	58	2.286			

Note. Type III Sum of Squares

Between Subjects Effects

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	ω^2
Kelompok	316.9	1	316.9	3.352	.072	0.020
Residuals	5483	58	94.54			

Note. Type III Sum of Squares

Descriptives

Descriptives

RM Factor 1	Kelompok	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
Level 1	Eksperimen	30	48.20	6.965	1.272	0.145
	Kontrol	30	53.20	6.348	1.159	0.119
Level 2	Eksperimen	30	56.13	7.468	1.364	0.133
	Kontrol	30	57.63	7.005	1.279	0.122

Assumption Checks

Test for Equality of Variances (Levene's)

	F	df1	df2	p
Pretest_EC	0.020	1	58	.889
Posttest_EC	7.371×10 ⁻⁴	1	58	.978

Lampiran 5. Surat Izin Penelitian

4/6/26, 9:00 AM

Surat Simagis



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

No. : 586 /FPsi.1/PP.009/4/2026
Perihal : **IZIN PENELITIAN TESIS**

06 April 2026

Kepada Yth.
Kepala TK Muslimat NU 1 Sukolilo
di
Malang Kabupaten

Dengan hormat,
Dalam rangka untuk memenuhi kebutuhan data terkait penelitian tesis mahasiswa Program Studi Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu berkenan untuk Permohonan Izin Penelitian Tesis, kepada:

Nama / NIM	: NOVI HUSNATUL AMALIA / 240401210013
Tempat Penelitian	: TK Musnatul NU 1 Sukolilo
Judul Tesis	: PENINGKATAN EFFORTFUL CONTROL MELALUI FINGER PAINTING PADA ANAK USIA DINI
Pembimbing	: 1. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., Psikolog 2. Dr. Mohammad Mahpur, M.Si.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.



Wakil Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan:
1. Wakil Dekan II dan III;
2. Ketua Prodi S2;
3. Kabag TU.

Lampiran 6. Dokumentasi Kegiatan

Uji Coba Instrumen



Pembekalan observer



Kegiatan *Finger painting*

Sesi 1



Hasil sesi 1



Sesi 2





Hasil sesi 2



Sesi 3



Hasil sesi 3



Sesi 4



Hasil sesi 4



Sesi 5





Hasil sesi 5



Sesi 6



Hasil sesi 6

Sesi 7



Hasil sesi 7



Sesi 8



Hasil sesi 8



**Kegiatan Kelompok Kontrol
(Mewarnai dan Kolase)**



**Kegiatan Kelompok Kontrol
(Mewarnai dan Kolase)**