

Meningkatkan Regulasi Diri melalui Kegiatan Pembiasaan di RA Al Hidayah 3

Siti Nursaidah

Pgpaud Universitas Pancasakti

Email: Sitinursaidah0406@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana cara meningkatkan kemampuan regulasi diri dan apakah metode pembiasaan dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri pada siswa di RA Alhidayah 3 Garut. Penelitian dilakukan dengan metode penelitian tindakan kelas yang dikembangkan oleh Kemmis dan Taggart. Pemberian tindakan dilakukan dalam 2 siklus, masing-masing siklus terdiri dari 4 tahap, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi dan setiap siklus berlangsung dalam waktu dua hari. Data yang dihasilkan kemudian dianalisis dengan cara kuantitatif dan kualitatif. Berdasarkan analisis terhadap data kuantitatif, penelitian tindakan kelas ini mampu meningkatkan kemampuan regulasi diri, dari mulai pra siklus hingga siklus ke dua sebesar 70%. Adapun secara kualitatif, metode pembiasaan dengan kegiatan berupa belajar sambil bermain dengan media loose part dan balok yang disediakan lalu membereskan mainannya ke tempat semula, serta dilengkapi dengan metode bernyanyi dan pemberian reward, mampu meningkatkan kemampuan regulasi anak, sehingga mereka mampu mengontrol emosi dengan berbagi dan mengantri dalam menggunakan mainan serta terbiasa membereskan mainan kembali ke tempat semula setelah digunakan.

Kata Kunci: *Regulasi Diri, Pembiasaan*

Abstract

This research aims to find out how to improve self-regulation abilities and whether the habituation method can improve self-regulation abilities in students at RA Alhidayah 3 Garut. The research was conducted using the classroom action research method developed by Kemmis and Taggart. The action is carried out in 2 cycles, each cycle consisting of 4 stages, namely planning, action, observation and reflection and each cycle takes place within two days. The resulting data is then analyzed quantitatively and qualitatively. Based on analysis of quantitative data, this classroom action research was able to increase self-regulation abilities, from pre-cycle to second cycle by 70%. As for qualitatively, the habituation method with activities in the form of learning while playing with the loose part media and blocks provided and then putting the toys back in their original place, and equipped with singing and reward methods, is able to improve children's regulatory abilities, so that they are able to control their emotions by sharing and queue to use toys and get used to putting toys back in their original place after use.

Keywords: *Self-Regulation, Habituation*

PENDAHULUAN

Ketika mengenyam pendidikan di PAUD (Pendidikan Usia Dini) anak sejak lahir hingga usia enam tahun akan dididik melalui pemberian stimulasi pendidikan yang dapat membantu pertumbuhan baik secara jasmani maupun rohani sehingga ia siap melanjutkan pendidikan ke jenjang selanjutnya. Selain itu, pada masa PAUD anak diarahkan untuk melakukan berbagai aktivitas yang membutuhkan memori kerja yang melibatkan penerimaan informasi dan penerapan perilaku berdasarkan informasi yang telah didapat (Saida, 2018).

Adapun pendidikan yang diberikan kepada anak bertujuan mengoptimalkan tumbuh kembang potensi anak yang dimiliki sejak lahir namun dengan prinsip belajar melalui bermain. Pendidikan ini mencakup berbagai keterampilan hidup yang diperlukan anak mulai dari bangun tidur hingga tidur kembali. Oleh karena itu, Pendidikan Anak Usia Dini memiliki peranan yang sangat penting terutama bagi perkembangan anak di tahap selanjutnya (Mulyasa, 2012).

Salah satu keterampilan hidup yang perlu dibina pada anak adalah keterampilan anak dalam melakukan kontrol terhadap emosi dan perilaku sosial dalam menjalankan perannya sebagai makhluk sosial, berinteraksi secara positif dengan orang-orang di lingkungan masyarakat. Hal ini berkaitan dengan regulasi diri (Syafriada, 2014). Secara lebih detail, regulasi diri didefinisikan sebagai kemampuan mengendalikan sekitar, dan mengarahkan perilaku yang tidak pantas atau agresif menjadi perilaku seorang pembelajar pada umumnya (Wahyuningtyas, 2015).

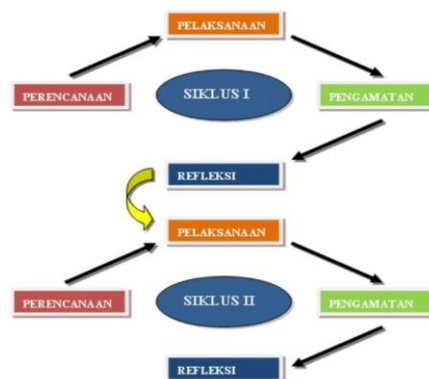
Pada perkembangan anak usia dini, regulasi diri tentu merupakan sesuatu yang harus diterapkan, karena dengan begitu, anak dapat memaksimalkan kapasitasnya dalam mengelola perilaku, emosi, pikiran dan mampu lebih fokus terhadap tujuan awal dan mengabaikan hal yang dianggap sebagai penghambat perkembangannya (Alpiah, 2021)

Berdasarkan berbagai urgensi di atas, maka peningkatan regulasi diri pada anak PAUD, merupakan hal yang sangat diperlukan, khususnya pada anak usia 5-6 tahun yang seringkali masih memaksakan kehendak. Termasuk pada siswa RA Al Hidayah 3 Garut. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, beberapa anak belum memiliki regulasi diri yang baik, seperti belum terbiasa membereskan kembali mainan ke tempatnya, belum mampu bersabar menunggu giliran, belum mampu mengontrol emosi, serta belum terbiasa disiplin dalam membagi waktu.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka diperlukan penelitian berupa penelitian tindakan kelas dengan judul penelitian upaya meningkatkan regulasi diri melalui kegiatan pembiasaan di RA Al Hidayah 3. Adapun rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimana cara meningkatkan regulasi diri pada anak melalui kegiatan pembiasaan di RA Alhidayah 3 Garut dan apakah kegiatan pembiasaan dapat meningkatkan regulasi diri siswa RA Alhidayah 3 Garut.

METODE

Pada penelitian ini, digunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau classroom action research. Metode ini dilakukan dengan beberapa tujuan, diantaranya meningkatkan profesionalitas guru dalam mengajar, memunculkan inovasi dalam bentuk pembelajaran sehingga dihasilkan alternatif pembelajaran yang inovatif serta mengembangkan kurikulum di tingkat kelas dan sekolah. Adapun desain penelitian yang digunakan merupakan desain yang dikembangkan oleh Kemmis dan Taggart, yaitu sistem spiral refleksi diri yang meliputi perencanaan, tindakan, pengamatan, refleksi, lalu kembali ke tahap perencanaan kembali jika pada siklus pertama belum menemui keberhasilan.



Gambar 1 Sistem Spiral Refleksi Diri

Selain itu, pada penggunaan metode penelitian tindakan kelas, diterapkan juga prinsip SMART: Spesific (khusus, tertentu), Managable (dapat dilaksanakan, tidak rumit), Acceptable (dapat diterima), Realistic (nyata) dan Time-bound (dilaksanakan dalam waktu yang terbatas). Adapun prosedur tindakan pada penelitian adalah sebagai berikut.

Pada tahap ini, peneliti mengobservasi obyek penelitian dengan kegiatan berupa mengembalikan mainan kembali pada tempatnya. Hasilnya akan menjadi bahan pertimbangan dan persiapan pada tahap siklus I.

Siklus I

1. Perencanaan (Planning)

Pada tahap perencanaan, peneliti merefleksikan dan menganalisis masalah berikut mencari alternatif pemecahan masalahnya. Selanjutnya, peneliti melakukan beberapa kegiatan, diantaranya membuat perencanaan tindakan yang akan diterapkan pada peserta didik di siklus I, mengembangkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH) dengan memperhatikan indikator-indikator hasil belajar, dan membuat lembar observasi aktivitas peserta didik dan pendidika yang dilengkapi dengan kriteria penilaian aktivitasnya.

2. Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, peneliti menyelenggarakan pembelajaran dengan media loose part. Adapun langkah-langkah pembelajaran yang dilakukan yaitu: menjelaskan kepada anak mengenai kegiatan yang akan dilakukan, menjelaskan aturan sebelum kegiatan main dimulai. Aturan tersebut meliputi berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan, dilarang merebut mainan teman, serta anak diharuskan mengembalika mainan kembali ke tempatnya setelah bermain; dan guru memberikan atensi pada anak dari mulai kegiatan bermain dimulai hingga selesai

3. Pengamatan

Pada tahap pengamatan, peneliti melakukan observasi terhadap aktivitas yang dilakukan peserta didik. Selain itu, pada tahap ini, dilakukan juga observasi terhadap keterampilan guru (peneliti) oleh kolaboran berdasarkan pedoman observasi yang telah disiapkan oleh peneliti.

4. Refleksi

Pada tahap refleksi, peneliti menganalisis hasil tindakan yang diberikan pada objek penelitian di tahap sebelumnya. Di tahap ini, peneliti mengkaji seberapa jauh tingkat perkembangan peserta didik sebelum dan sesudah dilakukan tindakan serta mengkaji keberhasilan dan kegagalan sebagai bahan persiapan untuk tahap penelitian yang selanjutnya. Jika pada siklus I tidak ditemukan peningkatan hasil belajar, maka peneliti akan melanjutkan penelitian ke siklus II dengan membuat proses penerapan kegiatan pembiasaan yang dilengkapi dengan metode yang lebih menarik.

Siklus II

Pada siklus II, peneliti menyusun rencana pembelajaran berdasarkan refleksi dan hasil analisis yang dilakukan pada siklus sebelumnya. Selanjutnya, dilakukan penelitian kembali dengan tahapan yang sama dengan siklus pertama, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi.

Sumber Data

Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa kelompok B di RA Alhidayah 3 yang berjumlah 10 siswa, 6 anak laki-laki dan 4 anak perempuan. Peneliti menjadikan siswa kelas B sebagai objek penelitian karena meskipun anak masih berusia dini, anak kelas ini akan segera melanjutkan ke jenjang berikutnya dan akan segera bergaul dengan masyarakat yang lebih luas

Tabel 1 Kisi-kisi Instrumen

Variabel	Indikator	Tes/Kinerja	Kriteria			
			BB	MB	BSH	BSB
Kemampuan/ Perkembangan Sosial Emosional	Anak terbiasa mengembalikan mainan ke tempatnya	Anak terbiasa mengembalikan mainan ke tempatnya dengan tanpa intruksi dari guru Anak terbiasa mengembalikan mainan ke tempatnya dengan satu kali intruksi dari guru				

Keterangan :

BB = Belum Berkembang

MB = Mulai Berkembang

BSH = Berkembang Sesuai Harapan

BSB = Berkembang sangat Baik

Definisi Konseptual Dan Definisi Operasional

Secara konseptual, regulasi diri didefinisikan sebagai keterampilan yang dimiliki anak dalam mengatur, mengarahkan, menyesuaikan perilaku dan mengontrol emosi sesuai dengan lingkungan sosialnya. Adapun, secara operasional, regulasi diri merupakan nilai yang diperoleh dari hasil observasi regulasi diri pada anak.

Teknik Analisis Data

Data yang dihasilkan kemudian dianalisis dengan metode perhitungan persentase. Dari penelitian ini dihasilkan dua macam data yang dianalisis secara kualitatif dan kuantitatif, yaitu data ketuntasan individual, dan data ketuntasan kelas. Adapun masing-masing rumus perhitungannya yaitu sebagai berikut.

1. Ketuntasan Individual

Rumusnya sebagai berikut.

$$NP = \frac{R}{SM} \times 100 \%$$

Keterangan:

N = Presentasi ketuntasan individual

R = Jumlah skor yang dicapai siswa

SM = Jumlah skor ideal

100 = Bilangan tetap

Tabel 2 Klasifikasi Skala Ketuntasan Individu

Penilaian	Kriteria
90-100 %	BSB: Berkembang Sangat Baik
70-89 %	BSH: Berkembang Sesuai Harapan
50-69 %	MB: Mulai Berkembang
0-49%	BB : Belum Berkembang

2. Ketuntasan Kelas

Rumusnya yaitu:

$$NP = \frac{R}{SM} \times 100 \%$$

Keterangan:

- NP = Presentase ketuntasan kelas
R = Jumlah siswa yang tuntas individu
SM = Jumlah seluruh siswa
100 = Bilangan tetap (Purwanto, 2006)

Tabel 3 Klasifikasi Skala Ketuntasan Kelas

Penilaian	Kriteria
90-100	Sangat Baik
70-89	Baik
50-69	Cukup
0-49	Tidak baik

Metode pembiasaan digolongkan tuntas dan penelitian tindakan kelas dikatakan berhasil jika persentase belajar mencapai 70% atau lebih

Kriteria Keberhasilan

Kriteria keberhasilan dalam penelitian ini yaitu peningkatan regulasi diri pada anak sebesar 70% melalui kegiatan pembiasaan. Jika kriteria ini telah tercapai, maka penelitian tidak perlu dilanjutkan ke siklus yang selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian diawali dengan tahap pra siklus. Tahap pra siklus dilakukan selama 3 hari, yaitu mulai hari Senin tanggal 06 Maret 2023 sampai hari Rabu tanggal 08 Maret 2023. Selama tiga hari tersebut, peneliti melakukan penilaian regulasi diri pada anak terkait beberapa kegiatan yang dilakukan anak di sekolah, seperti kegiatan menggambar hingga selesai dan mengembalikan alat main ke tempatnya setelah digunakan pada hari pertama; kegiatan baris berbaris sebelum masuk kelas, menyimpan sepatu, menemukan meja masing-masing serta mengambil sepatu dan memakai sepatu kembali secara mandiri pada hari kedua; kegiatan antri mencuci tangan sebelum makan di jam istirahat pada hari ketiga. Adapun hasil penilaiannya yaitu sebagai berikut.

Tabel 4. Data Pra Siklus Perkembangan Sosial Emosional Anak

Kriteria	Jumlah Anak
BSB (Berkembang Sangat Baik)	0
BSH (Berkembang Sesuai Harapan)	2 (20%)
MB (Mulai Berkembang)	6 (60%)
BB (Belum Berkembang)	2 (20 %)

Data diatas selanjutnya akan digunakan sebagai data pembanding keberhasilan penggunaan metode pembiasaan regulasi diri peserta didik pada siklus I dan II.

Penelitian kemudian dilanjutkan pada tahap perencanaan di siklus I. pada tahap ini, peneliti membuat satuan perencanaan tindakan yang akan diberikan pada subjek penelitian dan mengembangkan rencana pembelajaran harian (RPPH) bertemakan Binatang Ciptaan Allah dengan mempertimbangkan indikator hasil belajar. Adapun proses pembelajaran dilakukan seperti biasa. Selain itu, proses pembelajaran juga dibantu dengan media berupa loose part dan APE blok sebagai media bantu dalam melatih anak agar menyimpan kembali mainannya ke tempat semula. Penelitian ini tentunya dilengkapi juga dengan lembar observasi aktivitas anak dan guru berikut kriteria penilaiannya.

Tahap yang selanjutnya yaitu tahap pelaksanaan. Pelaksanaan penelitian dilakukan dalam dua pertemuan Pada pertemuan pertama, dilakukan tindakan oleh peneliti yang berperan sebagai guru sementara di kelas. Adapun proses pembelajarannya dilakukan berdasarkan RPPH yang sebelumnya telah disusun. Kegiatan yang dilakukan terbagi menjadi tiga sesi, yaitu kegiatan awal, berupa membaca iqro, membaca doa, absensi, apersepsi, dan

pemberitahuan aturan bermain, diantaranya serta mau bergiliran dalam menggunakan mainan yang disediakan bermain dengan tertib dan membereskan mainan kembali kepada tempatnya; kegiatan inti, yaitu mengelompokkan binatang peliharaan, melipat ikan menjadi bentuk origami, menulis kata ikan menggunakan loose part, serta membuat aquarium dari balok-balok yang telah disediakan; kegiatan penutup, yaitu peneliti mengkondusifkan kembali suasana kelas dengan menambahkan metode bernyanyi bersama. Selain itu, guru juga mengajukan beberapa pertanyaan terkait kegiatan yang telah dilakukan serta mengemukakan kegiatan yang akan dilakukan besok. Seluruh kegiatan kemudian ditutup dengan berdoa bersama, mengucap salam, dan bersalaman.

Di hari selanjutnya, penelitian dilanjutkan pada tahap pelaksanaan. Sama seperti sebelumnya, tahap pelaksanaan di hari kedua terbagi menjadi 3 sesi, yaitu kegiatan awal, Kegiatan inti, dan kegiatan penutup. Hal yang membedakan antara hari pertama dan hari kedua yaitu pada kegiatan inti. Pada kegiatan inti di hari kedua, peneliti mengarahkan subjek penelitian, untuk mengelompokkan binatang peliharaan sesuai dengan jumlah kakinya, melakukan finger painting gambar ayam, menulis kata ayam dengan media loose part, serta membuat kandang ayam dari balok-balok.

Penelitian dilanjutkan ke tahap pengamatan atau observasi. Selama tahap pelaksanaan berlangsung, peneliti dan kolaborator melakukan pengamatan terhadap tindakan-tindakan yang dilangsungkan dalam dua hari tersebut. Dari pengamatan ini, didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 5 Hasil Kemampuan Regulasi Diri

Kode Anak	Indikator				Σtotal	%	Ket.
	1	2	3	4			
1	1	1	2	2	6	37,5%	BB
2	2	2	2	3	9	56,25%	MB
3	2	2	2	3	9	56,25%	MB
4	1	1	1	2	5	31,25%	BB
5	3	2	3	3	11	68,75%	BSH
6	2	2	2	3	9	56,25%	MB
7	2	2	2	3	9	56,25%	MB
8	2	2	1	2	7	48,75%	MB
9	3	2	3	2	10	62,5%	MB
10	1	2	2	3	8	50%	MB
Jumlah Nilai Anak					83	523,7%	
Rata-rata					8,3	52,37%	

Keterangan Indikator:

1. Anak terbiasa mengembalikan mainan ke tempatnya.
2. Anak terbiasa berhenti bermain tepat pada waktunya.
3. Anak terbiasa sabar menunggu giliran.
4. Anak terbiasa berbagi mainan.

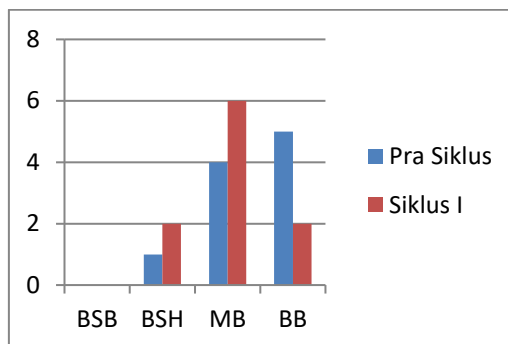
Tabel 6 Peningkatan Hasil Kemampuan Regulasi Diri

No	Kriteria	Jumlah Anak	Persentase
1	Berkembang Sangat Baik	0	0%
2	Berkembang Sesuai Harapan	2	20%
3	Mulai Berkembang	6	60%
4	Belum Berkembang	2	20%
Jumlah		10	100%
Angka Ketuntasan (≥BSH)		2	20%

Setelah observasi, penelitian melakukan refleksi dan diketahui penelitian di hari pertama berjalan dengan baik dan lancar. Selain karena media dan suasana permainan yang dihadirkan di dalam kelas, penambahan metode bernyanyi berhasil menarik perhatian anak dan anak menjadi senang. . Sementara itu, pada penelitian di hari kedua, anak sudah mulai terbiasa melakukan kegiatan pembiasaan. Anak mulai memahami aturan, seperti menyimpan kembali mainan ke tempatnya, serta mulai terbiasa menunggu giliran. Oleh karena itu, jika dibandingkan dengan kemampuan regulasi anak pra siklus, terlihat bahwa kemampuan regulasi diri menunjukkan peningkatan, seperti yang terlihat pada tabel berikut.

Tabel 7 Hasil Tindakan pada Pra Siklus dan Siklus 1

No	Tindakan	Keterangan							
		BB	%	MB	%	BSH	%	BSB	%
1	Pra Siklus	5	50%	4	40%	1	10%	0	0%
2	Siklus I	2	20 %	6	60%	2	20 %	0	0%



Gambar 2 Diagram Batang Perbandingan Perkembangan Regulasi Diri Anak

Dari hasil refleksi juga, peneliti mencatat beberapa kekurangan, diantaranya belum optimalnya media yang mendukung metode bernyanyi di RA Al Hidayah 3, pembelajaran yang kurang efektif akibat kurangnya fokus belajar pada anak, serta alat permainan edukatif yang digunakan masih bersifat seadanya.

Meskipun berjalan dengan baik, terlihat bahwa regulasi diri pada anak belum sesuai dengan kriteria ketercapaian. Maka penelitian dilanjutkan ke siklus II dengan catatan, peneliti menyiapkan metode pembelajaran yang lebih kreatif.

Sebagaimana di siklus I, penelitian diawali dengan tahap perencanaan dan dilakukan tindakan yang sama dengan tahap perencanaan pada siklus I, namun RPPH disusun dengan tema yang berbeda, yaitu dengan tema Tanaman Ciptaan Allah. Adapun media pembelajaran yang digunakan yaitu media loose part dan APE balok.

Kemudian penelitian dilanjutkan pada kegiatan inti. Pada tahap ini, peneliti diarahkan untuk mengelompokkan tanaman sesuai jenisnya, melakukan finger painting gambar buah-buahan, dan membuat pohon mangga menggunakan loose part dan APE balok. Selain itu, agar pembelajaran lebih menarik, peneliti mengenalkan salah satu tanaman secara langsung, yaitu buah mangga dan manfaatnya serta mengolah buah mangga tersebut menjadi jus. Sebagaimana penelitian di siklus I, penelitian di siklus II juga diakhiri dengan penutup yang diisi dengan kegiatan yang sama dengan tahap penutup di siklus I.

Pengamatan kembali dilakukan saat kegiatan pembelajaran sambil bermain berlangsung. Agar pembelajaran lebih menarik minat siswa, maka di siklus kedua peneliti menambahkan unsur reward berupa koin coklat. Hasil tersebut tercantum pada tabel berikut.

Tabel 8 Hasil Kemampuan Regulasi Diri Siklus II

Kode Anak	Indikator				Σtotal	%	Ket.
	1	2	3	4			
1	3	2	3	3	11	68,75%	MB
2	3	3	3	4	13	81,25%	BSH
3	3	3	3	4	13	81,25%	BSH
4	3	2	3	2	10	62,5%	MB
5	4	4	4	3	15	93,75%	BSB
6	3	3	3	3	12	75%	BSH
7	3	3	3	4	13	81,25%	BSH
8	3	2	3	3	11	68,75%	MB
9	3	3	4	4	14	87,5%	BSB
10	3	3	3	3	12	75%	BSH
Jumlah Nilai Anak					124	894,70%	
Rata-rata					77,5	89.47%	

Keterangan Indikator:

1. Anak terbiasa mengembalikan mainan ke tempatnya.
2. Anak terbiasa berhenti bermain tepat pada waktunya.
3. Anak terbiasa sabar menunggu giliran.
4. Anak terbiasa berbagi mainan.

Tabel 9 Peningkatan Hasil Perkembangan Regulasi Diri Siklus II

No	Kriteria	Jumlah anak	Persentase
1	Berkembang Sangat Baik	2	20%
2	Berkembang Sesuai Harapan	5	50%
3	Mulai Berkembang	3	30%
4	Belum Berkembang	0	0%
Jumlah		10	100%
Angka Ketuntasan (≥BSH)		7	70%

Keterangan Indikator:

1. Anak terbiasa mengembalikan mainan ke tempatnya.
2. Anak terbiasa berhenti bermain tepat pada waktunya.
3. Anak terbiasa sabar menunggu giliran.
4. Anak terbiasa berbagi mainan.

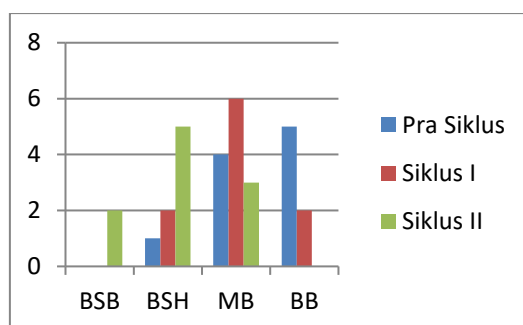
Tabel 10 Peningkatan Hasil Kemampuan Regulasi Diri Siklus II

No	Kriteria	Jumlah Anak	Persentase
1	Berkembang Sangat Baik	2	20%
2	Berkembang Sesuai Harapan	5	50%
3	Mulai Berkembang	3	30%
4	Belum Berkembang	0	0%
Jumlah		10	100%
Angka Ketuntasan (≥BSH)		7	70%

Setelah melakukan pengamatan di siklus II, peneliti kembali melakukan refleksi. Dibandingkan dengan penerapan pembiasaan di siklus I, terlihat peningkatan kemampuan regulasi diri pada anak yang signifikan. Selain itu, angka ketuntasan pada penelitian telah memenuhi kriteria ketercapaian, seperti yang terlihat pada tabel berikut.

Tabel 11 Hasil Tindakan pada Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II

No	Tindakan	Keterangan							
		BB	%	MB	%	BSH	%	BSB	%
1	Pra Siklus	5	50%	4	40%	1	10%	0	0%
2	Siklus I	2	20%	6	60%	2	20%	0	0%
3	Siklus II	0	0%	3	30%	5	50%	2	20%



Gambar 3 Diagram Batang Perbandingan Perkembangan Regulasi Diri Anak pra siklus, siklus I dan siklus II

Peningkatan kemampuan regulasi diri tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya karena penambahan unsur reward sehingga meningkatkan antusiasme anak dalam belajar. Berdasarkan hasil pengamatan pada faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri memberikan gambaran bahwa siswa sudah mulai terbiasa dapat berinteraksi dengan lingkungan sekitar dalam menimbang suatu perilaku, karena kemampuan anak dalam memilah dan memilih perilaku dan tindakan yang positif ataupun negatif dengan adanya standar acuan yang diperoleh dari lingkungan sekitar (Anggraini, 2020). Selain itu, pada penelitian siklus dua, terlihat bahwa siswa mulai mampu dapat mengelola perilakunya dalam proses kegiatan pembiasaan mengembalikan mainan ke tempatnya. Jadi sudah terbukti ada beberapa siswa dengan inisiatif sendiri terbiasa mengembalikan mainan ke tempatnya setiap selesai kegiatan main.

Adapun pada aspek kontrol emosi, terlihat bahwa siswa mulai mampu terbiasa bersikap sabar menunggu giliran dan terbiasa berbagi mainan. Selain itu, hasil wawancara pasca penerapan kegiatan pembiasaan diperoleh informasi bahwa kegiatan pembiasaan dapat meningkatkan regulasi diri anak terlihat dari anak sudah mulai terbiasa berperilaku disiplin, empati dan mandiri.

Dengan demikian hipotesis tindakan yang peneliti ajukan terjawab dalam proses pelaksanaan penelitian tindakan kelas yang telah peneliti lakukan, yaitu bahwa penggunaan metode pembiasaan sebagai metode dalam pembelajaran untuk meningkatkan regulasi diri pada anak didik di kelompok B RA Al Hidayah Garut menunjukkan hasil sangat baik.

SIMPULAN

Peningkatan regulasi diri pada anak-anak di RA Al Hidayah 3 dapat dilakukan dengan menerapkan metode pembiasaan berupa membiasakan anak agar terbiasa berhenti bermain pada waktunya, serta membereskan mainan yang telah digunakan kembali ke tempatnya. Agar lebih menarik, kegiatan ini dapat dilengkaikan dengan metode bernyanyi bersama dan pemberian reward. Kegiatan tersebut terbukti dapat meningkatkan regulasi diri anak pada

kelompok B RA Alhidayah 3 Garut dengan peningkatan skor yang signifikan dari mulai pra siklus penelitian, siklus I dan siklus II.

Pada penelitian pra siklus, anak belum terbiasa mengembalikan mainan ke tempatnya, belum terbiasa sabar menunggu giliran, belum terbiasa berhenti bermain pada waktunya, dan belum terbiasa mampu berbagi; pada siklus I perkembangan regulasi diri anak yang berada pada kategori Berkembang Sangat Baik masih 0%, tahap kategori Berkembang Sesuai Harapan 20%, pada kategori Mulai Berkembang 3%, dan pada kategori Belum Berkembang 50 %. Siklus I menunjukkan perkembangan regulasi diri anak pada kategori BSB masih 0%, kategori BSH 20%, Kategori MB 60% dan kategori BB 20%

Sedangkan untuk Siklus 2, perkembangan regulasi diri anak pada kategori BSB 20%, pada kategori BSH 70%, dan pada kategori MB 20 %.

DAFTAR PUSTAKA

- Alpiah. (2021). Peran Guru dalam Upaya Menstimulasi Regulasi Diri (Self-Regulation) pada Anak Usia Dini di Taman Kanak. *Universitas Pendidikan Indonesia*, 1-10.
- Anggraini, R. (2020). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas VIII Pada Mata Pelajaran Fiqh Di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Kota Lubuklinggau. *Doctoral Dissertation IAIN Bengkulu*.
- Djaali. (2008). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Marwiyati, S. (2020). Penanaman Pendidikan Karakter Melalui Pembiasaan . *ThufuLA*, 153-163.
- Mulyasa. (2012). *Manajemen Pendidikan Karakter*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nurbudiyanti, N. (2021). Metode Pembiasaan Terhadap Pembinaan Akhlak Anak Usia Dini di Dusun Cappalete Kelurahan Tadokkong Kecamatan Lembang Kabupaten Pinrang . *Doctoral Dissertation IAIN Pare*.
- Purwanto, N. (2006). *Prinsip-prinsip dan Teknik Evaluasi Pembelajaran*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rahmawati. (2010). Implementasi metode pembiasaan pada pengembangan moral keagamaan bagi anak usia dini. *Jurnal Walisongo Instutional repository*.
- Saida, N. (2018). Perkembangan Regulasi Diri Anak Usia Dini: Peranan Kemampuan Berbahasa dan Regulasi Diri pada Pembelajaran. *Jurnal PG PAUD*, 110-115.
- Syafrida, R. (2014). Regulasi Diri dan Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Keterampilan Sosial. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*.
- Wahyuningtyas. (2015). Mengembangkan Regulasi Diri Melalui Pemberian Penghargaan . *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 93-106.