

Meningkatkan Regulasi Diri Anak Usia 3-4 Tahun Melalui Kegiatan Rutin di TK Islam Amalia NN

Indah Khairunnisa¹, Lily Yuntina²

¹²Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini
Universitas Panca Sakti Bekasi
e-mail: indahkhairunnisa272@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana Kegiatan Rutin dapat Meningkatkan Regulasi Diri Anak Usia 3-4 Tahun. Sumber data primer sebagai informan yaitu Kepala sekolah, guru, dan siswa berjumlah 5 orang. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif adalah penelitian yang menggambarkan atau melukiskan objek penelitian berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya. Data utama dalam penelitian ini adalah kata-kata dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain. Teknik pengumpulan data yakni observasi, wawancara dan dokumentasi. Dari hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan presentase regulasi diri anak sebesar 75%. Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa melalui kegiatan rutin dapat meningkatkan regulasi diri anak, tetapi masih perlu pembiasaan yang konsisten agar regulasi anak makin meningkat dengan baik.

Kata Kunci: *Regulasi diri, Meningkatkan, Anak Usia Dini*

Abstract

This research aims to find out how routine activities can improve self-regulation in children aged 3-4 years. The primary data sources as informants are the school principal, teachers and 5 students. The research method used is descriptive qualitative, which is research that describes or describes the research object based on visible facts or as they really are. The main data in this research are words and actions, the rest is additional data such as documents and others. Data collection techniques are observation, interviews and documentation. The research results showed that there was an increase in the percentage of children's self-regulation by 75%. Based on research, it can be concluded that through routine activities you can improve children's self-regulation, but consistent habits are still needed so that children's regulations improve better.

Keywords: *Self Regulation, Improving, Early Childhood*

PENDAHULUAN

Allah SWT telah menitipkan anak untuk dijaga, dirawat sebaik mungkin, dan dididik. Sekolah Anak Usia Dini diartikan sebagai upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun, yang dilakukan melalui pemberian rencana pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak siap memasuki sekolah lebih lanjut.

Anak usia dini memerlukan pengaturan diri agar anak kelak dapat melakukan "kontrol" terhadap dirinya sendiri. "Kontrol" dalam konteks ini mengacu pada pengaturan emosi dan perilaku dalam lingkungan apapun, yang dapat dilakukan secara mandiri. Keterampilan mengatur diri sendiri ini memungkinkan seseorang

melakukan kebalikan dari apa yang mereka rasakan. Pengaturan diri yang dimulai sejak usia dini diharapkan dapat membangun kemampuan anak dalam membedakan baik dan buruk, benar dan salah, sehingga anak dapat diterima oleh masyarakat sekitar dalam bersosialisasi. Prinsip pembelajaran anak usia dini, khususnya prinsip kemandirian anak usia dini, merupakan upaya untuk melatih anak dalam menangani kesulitan-kesulitan yang dialaminya dalam rangka mengembangkan pengetahuan belajarnya.

Regulasi diri adalah kapasitas utama manusia dalam pengaturan diri. Mengontrol emosi dan bertindak atau mengambil keputusan adalah bagian darinya. Anak-anak, seperti halnya orang dewasa, sering kali mendapati diri mereka berada dalam situasi yang membuat frustrasi. Namun, mereka belum mampu mengendalikan emosi atau menghadapi reaksi secara efektif. Akibatnya, pengaturan diri dianggap penting dalam mengembangkan keterampilan mereka dalam mengendalikan emosi dan tindakan selama proses pembelajaran. Bagi anak-anak prasekolah dan taman kanak-kanak, pengaturan diri telah muncul sebagai elemen penting dalam perkembangan awal kehidupan. Dengan mengamati dan merespons orang dewasa, anak belajar mengatur pikiran, perasaan, perilaku, dan emosinya. Pendampingan orang dewasa cukup bermanfaat dalam pembentukan regulasi anak usia dini. Berikan anak usia dini contoh-contoh positif tentang apa yang dilakukan orang dewasa di rumah dan di sekolah sehingga mereka akan mengingat dan merespons perilaku orang dewasa. Memberikan penguatan positif dan memuji perilaku anak akan membantunya mengembangkan keterampilan pengaturan diri.

Pendidikan Anak Usia Dini

Pendidikan merupakan usaha yang disengaja untuk meningkatkan kualitas diri dari kebodohan menjadi pengetahuan. Menurut Pasal satu UU Sistem Pendidikan Nasional (2003), pendidikan adalah usaha yang disengaja dan terencana untuk mewujudkan lingkungan dan proses belajar yang di dalamnya peserta didik berperan serta secara aktif dalam mengembangkan potensinya. Jalur pendidikan berfungsi sebagai wahana bagi peserta didik untuk mengembangkan dirinya dalam proses pendidikan yang dapat diterima. Pendidikan formal adalah suatu program pendidikan yang sistematis dan berjenjang yang mencakup pendidikan dasar, menengah, dan tinggi. Pendidikan anak usia dini dapat bersifat formal, non-formal, atau informal. Jalur sekolah formal meliputi TK, Raudatul Athfal, dan bentuk pendidikan anak usia dini lainnya. Sedangkan pendidikan anak usia dini berbentuk Kelompok Bermain (disingkat KB), Taman Penitipan Anak (disingkat TPA), atau bentuk analog lainnya dalam pendidikan nonformal. Menurut Pasal 1 angka 14 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan anak usia dini adalah upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun, yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan jasmani dan rohani, perkembangan dan spiritual, agar generasi muda siap melanjutkan pendidikannya.

Pendidikan anak usia dini pada hakikatnya adalah persekolahan yang bertujuan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan anak secara keseluruhan, atau menekankan pada perkembangan seluruh aspek kepribadian anak. PAUD memberikan kesempatan kepada generasi muda untuk mengembangkan kepribadian dan potensinya secara maksimal. Menurut Suryadi (2014), lembaga PAUD harus mencakup berbagai kegiatan pembelajaran yang dapat mendukung berbagai aspek perkembangan seperti perkembangan kognitif, bahasa, sosial, emosional, fisik, dan motorik.

Regulasi Diri

Regulasi diri pada anak mengacu pada kemampuan mengelola pikiran, tindakan, dan emosi, serta kemampuan mempertahankan perhatian atau fokus pada tugas tertentu. Pengaturan mandiri melatih anak-anak untuk memperhatikan tuntutan lingkungan dan mencoba menyesuaikan perilaku mereka dalam menanggapi tuntutan

tersebut. Erikson berpendapat bahwa pengaturan diri pada anak adalah bagaimana remaja memperoleh kendali atas emosi dan kemampuan sosialnya untuk menjalankan perannya sebagai makhluk sosial di masyarakat.

Regulasi diri menurut Bandura (dalam Alwisol, 2005:356) adalah bagaimana manusia mengatur dirinya sendiri, mempengaruhi perilakunya dengan mengatur lingkungan, membangun dukungan kognitif, dan memberikan konsekuensi terhadap perilakunya sendiri.

Menurut Hidayat (Fatmawati, 2018), pengaturan diri adalah kemampuan mengatur tingkah laku sendiri yang merupakan salah satu pendorong utama kepribadian manusia. Individu akan mampu mencapai kinerja yang optimal selama proses pendidikan apabila ia mempraktikkan pengaturan diri. Pengaturan diri merupakan pengelolaan diri yang berkaitan dengan pembangkitan diri dalam pikiran, perasaan, dan perilaku yang direncanakan, dengan timbal balik berdasarkan keberhasilan pribadi (Rahayu, 2017). Dengan demikian apabila anak kurang memiliki pengaturan diri yang baik, maka anak akan kurang konsisten dalam mencapai tujuan dan keinginan yang ingin dicapai, sehingga anak kurang percaya diri dalam melakukan tindakan dan perilakunya kurang terarah, sehingga dalam hal ini pengaturan diri pada anak perlu dimiliki dengan sebaik-baiknya sehingga dapat memberikan anak untuk lebih mampu mengendalikan diri dan percaya diri dalam menjalankan segala aktivitas yang dilakukan.

Morrison (2012) menggambarkan pengendalian diri sebagai kemampuan untuk mengatur emosi dan tindakan, menahan kegembiraan, dan mengembangkan interaksi sosial yang positif dengan orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang mampu mengendalikan emosi dan perilakunya dapat membangun ikatan sosial yang positif dengan orang lain. Anak-anak memerlukan pengaturan diri dalam berbagai situasi, termasuk kompetensi sosial dan kemandirian. Menurut Santrok (Hikmah, 2017), jika anak tidak dibimbing dalam pengaturan diri maka ia akan berkembang tanpa pengaturan diri yang baik, dimana pengaturan diri harus mencakup seluruh pengendalian diri mulai dari fisik, perilaku, pemikiran, perhatian, dan emosi. (Pujiati, Dahlan, & Indonesia, 2017).

Meningkatkan regulasi diri pada anak usia 3-4 tahun sangatlah penting karena anak pada usia ini sering kali menunjukkan kurangnya kemauan (*desire*) dengan menunjukkan kemampuan memilih, bertindak, dan memutuskan sendiri. Jika anak sudah mengetahui aturannya, ia akan merasa lebih aman karena ia mengetahui aktivitas mana yang boleh dan mana yang tidak. Ketika aturan ditanamkan pada diri anak, maka ia akan berusaha menghindari perbuatan terlarang dan akan lebih memilih melakukan hal-hal yang lebih bijaksana.

Manfaat Regulasi Diri

Menurut Faqumala dkk (2020) manfaat regulasi diri pada anak membuat mereka mampu dalam mengontrol fokus perhatian dan bertahan pada kesulitan. Anak dapat mengendalikan emosi dan mengikuti aturan di sekolah serta dapat mengontrol rasa marah. Anak bisa lebih mempelajari cara baru untuk memecahkan suatu masalah, lebih berani, dan lebih bisa memahami perasaan orang lain. Anak dapat membantu, saling berbagi, dan menghibur temannya. Segala sesuatu yang menyangkut aspek sosial dan emosi positif dengan orang lain. Dengan adanya regulasi diri ini, anak akan memperhatikan cara berbicara yang sopan kepada guru dan teman – temannya, serta mematuhi peraturan yang ada di sekolahnya

Menurut Faz, dkk (2002: 340- 347) manfaat regulasi diri berguna dalam memfasilitasi pembelajaran sebab anak - anak akan mempunyai perhatian yang kokoh untuk mengatur focus, mengarahkan, serta mengabaikan kendala/ hambatan yang terjadi. Hal yang terkait dengan regulasi diri anak ini telah mulai dikembangkan oleh anak pada saat memasuki taman kanak-kanak sekitar umur 4 tahun. Pada masa anak usia dini regulasi diri pada anak dapat memberikan kerangka untuk melihat kesiapan

anak bersekolah, keterampilan ini menjadi dasar bagi anak untuk menyesuaikan diri dengan sekolah

Aspek-aspek Regulasi Diri

Menurut Steven J. Howard dan Edward Melhuish regulasi diri anak terdapat 3 subdimensi yang dapat diukur yaitu, Regulasi Kognitif, Regulasi Emosi, dan Regulasi Perilaku :

- a. Regulasi Kognitif: Kemampuan anak dalam memantau proses mencapai tujuan, memeriksa hasil, dan mengarahkan kembali usaha yang tidak berhasil.
- b. Regulasi Emosi: Kemampuan anak dalam menghambat respons negatif, menunda kepuasan, dan mengendalikan reaksi emosi sesuai dengan situasi.
- c. Regulasi Perilaku: Kemampuan anak dalam melakukan kendali atas perilaku, meliputi kepatuhan pada tuntutan atau perintah orang dewasa, mengendalikan respons impulsive, menunda aktivitas tertentu.

Kegiatan Rutin (Pembiasaan)

Menurut Gunawan (2012), metode pembiasaan dikenal dengan teori *operant conditioning* yang membiasakan perilaku terpuji, disiplin, giat belajar, bekerja keras dan ikhlas, jujur dan tanggung jawab atas segala tugas yang telah dilakukan. Metode pembiasaan melalui kegiatan rutin ini merupakan sebuah cara yang digunakan dalam pembentukan karakter melalui pengulangan anak bertindak, berpikir dan bersikap sesuai dengan norma yang berlaku. Sependapat dengan Gunawan (2012), pembiasaan merupakan sesuatu yang sengaja dilakukan secara berulang-ulang agar sesuatu itu menjadi kebiasaan.

Menurut Fadlillah (2013), metode pembiasaan efektif dalam pembinaan sikap dikarenakan akan melatih kebiasaan-kebiasaan yang baik sejak anak usia dini. Menurut Mulyasa (2011), pendidikan dengan pembiasaan dapat dilaksanakan secara terprogram dalam pembelajaran atau dengan tidak terprogram dalam kegiatan sehari-hari.

Melalui pembiasaan yang dilakukan dapat meningkatkan regulasi diri pada anak. Regulasi diri merupakan kemampuan dasar anak untuk bersosialisasi, dari hal tersebut sangat berhubungan dengan perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan tentunya emosional anak. Hal ini dapat dikaitkan pada saat anak bagaimana melakukan kegiatan sehari-harinya yang di mana sangat bermanfaat ketika anak menjalin relasi dan berinteraksi dengan orang lain. Dengan kegiatan sehari-hari secara tidak langsung anak akan belajar tentang bagaimana mengontrol diri mereka sendiri untuk mendapatkan yang mereka inginkan.

Penelitian Empiris

Nur Qistia dkk, 2019, "Hubungan Regulasi Diri dengan Kemandirian Anak Usia Dini", Hasil penelitian menunjukkan Berdasarkan perolehan data yang ditunjukkan sebanyak 22 anak memiliki regulasi diri sangat tinggi, begitu juga dengan kemandirian anak yang termasuk dalam kategori cukup baik. Berdasarkan hasil penguatan regulasi diri dengan kemandirian anak usia 5-6 tahun di TK Negeri 3 termasuk pada kategori rendah. Namun, secara umum regulasi diri anak usia 5-6 tahun berada pada kategori cukup baik terhadap lingkungan, artinya anak cukup mampu berinteraksi dengan guru ataupun temannya, mampu membentuk keompokan tim dalam kelompok dan mampu bertanya ketika bingung ataupun tidak paham.

Fika Septiani Sari, 2016, "Peran Pembelajaran Regulasi Diri dalam Menumbuhkan motivasi belajar anak usia 5-6 tahun". Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran regulasi diri merupakan teknik dalam belajar yang menekankan kemandirian dan tanggung jawab peserta didik untuk mengatur proses belajarnya. Melalui regulasi diri, maka dorongan yang terdapat dalam diri anak baik motivasi intrinsik maupun ekstrinsik akan semakin kuat sehingga dapat membantu dalam

mewujudkan ketercapaian tujuan pada kegiatan belajar. Pembelajaran regulasi diri juga dapat mentransformasi kemampuan mental anak

Ingrid Maharani Basuki, 2017, "Meningkatkan Kemandirian Dan Disiplin Melalui Kegiatan Rutin Pada Kelompok A2 Di TK KKLKMD Sidomaju Bambanglipuro Bantul". Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan rutin dapat meningkatkan kemandirian dan disiplin anak kelompok A2 di TK KKLKMD Sidomaju. Peningkatan terjadi karena dilakukannya tindakan secara rutin di setiap Siklusnya. Langkah-langkah tindakan yang diberikan diantaranya: (1) Pembiasaan; (2) Pemberian motivasi; (3) Pemberian hadiah dan hukuman secara konsisten. Kegiatan rutin yang dilakukan tentu saja melalui penjadwalan-penjadwalan yang didiskusikan antara peneliti dan guru dengan menerapkan pembiasaan, pemberian penguatan berupa motivasi dan hadiah dan hukuman secara konsisten. Pembelajaran yang dilakukan melalui kegiatan rutin mampu meningkatkan kemandirian dan disiplin anak dan memberikan pengalaman langsung yang bermakna bagi anak. Selain kegiatan rutin mampu mengembangkan sosial emosional anak, kegiatan rutin juga dapat meningkatkan sikap dan perilaku positif tanpa mengesampingkan nilai-nilai dan aturan yang sudah ada. Dengan demikian, banyak pengalaman dan pembiasaan baik yang melekat kuat pada diri anak sehingga anak mampu bersosialisasi dengan baik dengan lingkungannya

Naili Sa'ida, 2018, "Perkembangan Regulasi Diri Anak Usia Dini: Peranan Kemampuan Berbahasa Dan Regulasi Diri Pada Pembelajaran". Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri pada anak di TK Dharmawanita Persatuan. Ada beberapa anak yang tidak mau terlibat dalam kelompok, ada yang mampu berinteraksi dengan semua teman dan ada yang cenderung menyendiri. Dari hasil pengamatan, kondisi anak-anak tersebut disebabkan karena kemampuan bahasanya. Anak yang cenderung diam memang memiliki kemampuan bahasa yang kurang baik, sehingga anak cenderung kesulitan untuk berinteraksi dengan orang lain. Kemampuan bahasa menjadi point penting dalam kemampuan regulasi diri anak. Regulasi diri penting dalam mempersiapkan anak di sekolah di lingkungan masyarakat. Selama masa kanak-kanak, perkembangan regulasi diri bersamaan dengan perkembangan yang kemampuan berbahasa, sehingga bahasa dapat benar-benar memainkan peranan penting dalam menentukan bagaimana anak-anak mengatur pikiran, emosi, dan perilaku mereka.

Anindya Nugraeni dkk, 2021, "Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Kesiapan Sekolah Anak Usia 5-6 Tahun". Hasil penelitian menunjukkan bahwa ini terdapat adanya hubungan kesiapan sekolah dengan regulasi diri anak. kedua variabel memiliki hubungan yang sedang dan menunjukkan hubungan positif yang artinya apabila kesiapan sekolah yang berhubungan dengan penyesuaian diri dengan tantangan-tantangan di pra sekolah/Taman-taman Kanak semakin baik atau adaptif. Maka regulasi diri atau kemampuan mengontrol emosi dan perilaku semakin baik. Begitu pula sebaliknya, apabila kesiapan sekolah buruk, maka regulasi diri anak pun semakin buruk. Pentingnya kesiapan sekolah anak karena anak akan mendapatkan kemajuan dan keuntungan dalam perkembangan selanjutnya jika dia sudah memiliki kesiapan sekolah. Selain itu, regulasi diri anak-anak prasekolah, termasuk kepatuhan dan kontrol diri mereka, dapat memengaruhi keberhasilan siswa seperti yang diharapkan, anak-anak untuk mengikuti peraturan kelas dan arahan guru, berbagi mainan, dan menunggu giliran mereka.

METODE

Penelitian ini dilakukan di TK Islam Amalia NN Kel. Jatimakmur Kec. Pondokgede Kota Bekasi. Subjek dari penelitian ini adalah kelompok bermain yang berjumlah 5 anak. waktu penelitian dilakukan pada bulan Januari-Maret 2023. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah kegiatan rutin dapat meningkatkan regulasi diri anak usia 3-4 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif, penelitian yang menggambarkan atau melukiskan objek penelitian

berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumber pertama melalui observasi dan wawancara dengan kepala sekolah dan guru kelas sedangkan data sekunder merupakan data yang diperoleh dari sumber kedua berupa dokumentasi serta peristiwa yang bersifat lisan dan tertulis. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi, dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Observasi

Mengumpulkan data melalui observasi dan pencatatan secara teliti terhadap fenomena yang tersimpan merupakan suatu proses yang sulit (Soetrisno Hadi, 1986: p. 40). Observasi berguna bagi peneliti untuk mengumpulkan informasi yang benar melalui observasi langsung. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara pengamatan mengenai suatu objek yang akan diteliti. Observasi dilakukan dengan proses pembelajaran secara langsung, dengan mengamati secara cermat, sehingga guru peneliti dapat mengamati apa yang telah dilakukan anak.

2. Wawancara

Wawancara adalah komunikasi langsung peneliti dengan subjek atau sampel yang bertujuan memperoleh informasi (S.Nasution,1996: hal 113). Pada wawancara penelitian bekerjasama dengan kolaborator/guru kelas dalam mendapatkan informasi-informasi tentang regulasi diri anak. Peneliti mencari informasi sebelum melaksanakan observasi dengan teknik wawancara secara terbuka.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data dengan pengambilan data yang di peroleh melalui dokumen-dokumen (Husaini Usman, 2011: hal 69). Dokumen-dokumen yang diperlukan disesuaikan dengan kebutuhan sebagai bukti pendukung dalam penelitian ini Dokumen yang dibutuhkan di antaranya yaitu: karya tulis, foto, dan lain sebagainya.

Adapun rumusan yang digunakan dalam observasi adalah sebagai berikut:

$$SR = \frac{ST}{N \times I \times NM} \times 100\%$$

Keterangan :

SR = Skor rata-rata

ST = Skor Total

n = Populasi

I = Indikator

NM = Nilai Maksimal

No	Variabel	Indikator	No. Butir Instrumen
1	Regulasi Diri	Anak dapat bertahan mengerjakan kegiatan rutin (memakai sepatu, merapikan mainan, makan) selama 5 menit atau lebih	1
		Anak dapat kembali mengerjakan aktivitas yang sebelumnya dilakukan setelah ada jeda atau istirahat singkat seperti memakan emilan atau pergi ke toilet	2
		Anak dapat bertahan melatih	3

		keterampilan baru (melempar, membangun, menggambar) selama 10 menit atau lebih	
		Anak dapat bertahan dalam suatu aktivitas (makan, bermain puzzle, mewarnai, membuat mozaik)	4
		Anak dapat menunggu giliran atau mau bersabar ketika sedang menunggu giliran seperti mencuci tangan	5
		Anak menampilkan perubahan suasana hati yang cepat	6

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Perencanaan

Pada tahap perencanaan dengan membuat Rencana Program Pembelajaran Harian (RPPH), menyiapkan media pembelajaran yang dibutuhkan selama penelitian, menyiapkan format observasi, dan menyiapkan format wawancara. Pengamatan sebelum tindakan (perencanaan penelitian tindakan) yang dilakukan pada tanggal 12 Januari 2023. Dari data awal yang ditemukan, hasilnya menunjukkan bahwa regulasi diri anak masih rendah. Berdasarkan pengamatan sebenarnya anak-anak kelompok bermain mudah untuk diajarkan dan diarahkan, namun pembiasaan yang dilakukan kurang optimal sehingga regulasi diri anak kurang tertanam pada diri anak. Pembiasaan yang diberikan kurang konsisten dan diberikan tanpa adanya penguatan. Peneliti juga mengamati bahwa mood anak yang tidak stabil dan sering berubah-ubah membuat sikap dan perilaku anak menjadi agresif dan sulit diarahkan. Dengan pemberian tindakan dan arahan keagresifan anak menjadi sedikit berkurang.

Guru terus memberikan penguatan sambil bercerita mengenai pentingnya berperilaku baik seperti merapikan mainan setelah digunakan, membuang sampah pada tempatnya, memakai sepatu sendiri. Melalui kegiatan rutin seperti ini, kemandirian anak perlahan mulai berkembang, dengan diberikan stimulus secara optimal maka regulasi diri anak pun akan meningkat.

Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan peneliti melakukan observasi langsung dan wawancara kepada kepala sekolah, guru dan orang tua. Pada hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti membuktikan bahwa melalui kegiatan rutin dapat meningkatkan regulasi diri anak. Hal ini berarti membuktikan bahwa dengan adanya kegiatan rutin yang dilakukan sehari-hari akan berdampak pada regulasi diri anak. Dengan demikian maka sebagai guru dan orangtua tidak hanya disekolah, dirumah pun diharapkan selaras dan secara terus menerus melakukan pembiasaan yang baik kepada anak. Dengan melakukan kegiatan sehari-hari untuk anak yang dilakukan secara rutin diharapkan mampu meningkatkan kemampuan regulasi diri anak yang didalamnya berkaitan tentang anak belajar sopan santun, kemandirian dan bersosialisasi. Dengan memberikan pembiasaan sejak dini untuk belajar sopan santun, mandiri serta mengontrol dirinya sendiri dan menyelesaikan masalahnya dengan baik pada saat anak melakukan kegiatan dilingkungannya.

Regulasi diri anak usia 3-4 tahun di Taman Kanak-kanak Islam Amalia NN sebelumnya dapat dikatakan belum berkembang maksimal. Selama kegiatan di sekolah pembelajaran disekolah anak masih mengandalkan bantuan orang lain. Kurangnya pembiasaan melalui kegiatan rutin seperti memakai sepatu sendiri, menyimpan sepatu dan tas sendiri, merapikan mainan sendiri dan juga kesabaran saat menunggu giliran masih perlu ditingkatkan. Hal ini terbukti dari hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti. Untuk meningkatkan regulasi diri anak, maka peneliti

menerapkan pembiasaan melalui kegiatan rutin selama 3 bulan.

Pelaksanaan peneliti awal yang dilakukan selama 1 bulan lebih difokuskan pada penerapan pembiasaan untuk perubahan sikap dan perilaku anak. anak diajarkan mematuhi peraturan yang telah dibuat bersama. Pemberian motivasi diberikan untuk meningkatkan semangat anak selama kegiatan pembelajaran. Hadiah dalam bentuk verbal seperti senyuman dan pujian terus diberikan pada anak yang berperilaku mandiri. Sebenarnya anak sangat mudah diajak untuk bekerja sama dalam menaati peraturan dan mau melakukan sesuatu tanpa bantuan, namun hal itu tergantung kondisi fisik anak, mood yang buruk dari rumah atau karena dimanjakan oleh temannya.

Selama observasi peneliti melihat adanya perubahan yang meningkat pada kemandirian dan disiplin anak dengan begitu regulasi diri anak pun meningkat. Dalam hal kemandirian anak sudah mampu merapikan mainan ke tempat semula dan membuang sampah pada tempatnya. Namun, dalam hal memakai sepatu sendiri dan menyimpan tas sendiri anak masih belum bisa melakukannya sendiri. Peneliti menyadari bahwa semua yang dilakukan membutuhkan proses.

Observasi selanjutnya yang dilakukan selama 1 bulan. Pembiasaan masih tetap dilakukan, pemberian motivasi juga selalu diberikan. Peneliti memfokuskan pada kegiatan yang anak belum bisa melakukannya yaitu memakai sepatu sendiri dan menyimpan tas sendiri. Setelah dilakukan pembiasaan dan motivasi secara terus menerus kepada anak. kemandirian anak pun terlihat dari kemampuan anak memakai sepatu sendiri, menyimpan sepatu dan tas sendiri. Selain itu kemandirian anak ada pada kriteria baik ketika mengambil dan merapikan kembali mainan yang digunakan, membuang sampah pada tempatnya atas inisiatif sendiri.

Setelah melihat hasil data diatas, dapat diketahui bahwa melalui kegiatan rutin dapat meningkatkan regulasi diri anak. Dari kegiatan rutin yang diterapkan selain untuk membiasakan anak, program yang menjadi salah satu kesatuan dalam kegiatan rutin yaitu program pendekatan perubahan perilaku yang juga melatih anak bersikap mandiri. Sikap mandiri seperti tidak bergantung terhadap bantuan orang lain. Hal tersebut akan memunculkan sikap dan perilaku positif serta regulasi diri anak akan meningkat. Sikap dan perilaku positif anak yang dipandang penting juga seperti anak dapat mengurus dirinya sendiri seperti, memakai sepatu sendiri, membuang sampah pada tempatnya, menyimpan sepatu dan tas pada tempatnya. Mengendalikan emosi dengan teman, saling menyanyangi teman dan sabar menunggu giliran.

Regulasi diri yang muncul pada anak menurut Bandura (dalam Alawisol, 2005:356) dapat dilihat bagaimana manusia mampu mengatur dirinya sendiri, memengaruhi tingkah lakunya dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, serta menerima konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri. Dalam penerapan regulasi diri pada anak usia dini dirasa tidak mudah, sehingga perlu adanya pembiasaan sejak dini. Bagi anak usia dini regulasi diri tidak bisa tumbuh ataupun muncul begitu saja, perlu adanya suatu dorongan dari orang guru. Hal ini sudah dilakukan pada anak kelompok bermain di Taman Kanak-kanak Islam Amalia NN, dimana anak bertanggung jawab atas barang miliknya, merapikan alat main yang telah digunakan termasuk membuang sampah pada tempatnya serta dibiasakan untuk memakai sepatu dan menyimpannya sendiri.

Tahap Evaluasi

Dan tahap terakhir adalah evaluasi dari pelaksanaan penelitian yaitu guru dan orangtua harus lebih memperhatikan kegiatan rutin anak melalui pembiasaan baik dirumah maupun disekolah. Jika pembiasaan hanya dilakukan disekolah, maka akan sulit bagi anak untuk mengikuti pembiasaan tersebut. Maka dari itu perlunya kerjasamanya antara guru dan orangtua agar regulasi diri anak dapat terbentuk dengan baik. Pengembangan regulasi diri pada anak usia dini, menjadi suatu hal yang penting. Dengan regulasi diri yang baik anak akan dapat mengikuti proses pembelajaran, dapat mengikuti aturan-aturan, menyesuaikan diri dengan lingkungan

baru dimanapun mereka berada.

Peran orangtua dan guru juga penting dalam meningkatkan regulasi diri anak, karena sejatinya anak usia dini masih perlu bimbingan dan arahan dari orang dewasa. Karena dalam penerapan regulasi diri pada anak usia dini tidaklah mudah, sehingga perlu adanya pembiasaan sejak dini. Salah satu cara untuk meningkatkan regulasi diri anak yaitu dengan memberikan motivasi. Motivasi merupakan salah satu factor penentu dalam melaksanakan tindakan ataupun sebagai serangkaian usaha yang bias jadi berasal dari stimulus dari luar ataupun yang berasal dari individu itu sendiri. Motivasi bisa berupa hadiah ataupun hukuman. Orang tua dan guru merupakan unsur penting dalam membangun motivasi pada regulasi diri anak.(Yuntina, 2021)Pendidik dengan segala kompetensi yang dimilikinya berupaya keras dalam membangun perkembangan peserta didiknya. Sebagai guru tentunya peraturan-peraturan dalam proses belajar dan mengajar sangat mutlak diperlukan, sehingga keberhasilan proses pembelajaran tergantung pada mampu tidaknya guru sebagai manajer kelas memberikan contoh sekaligus menjadi individu yang konsisten dalam menerapkan peraturan.

Selain motivasi guru dan orangtua juga dapat memberikan perilaku atau tindakan positif. Istilah lain guru dan orangtua menjadi role model bagi anak. Apabila perilaku atau tindakan guru dan orangtua baik, maka anak pun akan bertindak demikian. Begitu juga sebaliknya apabila tindakan guru dan orangtua tidak baik, akan pun akan mengikuti tindakan tersebut. Maka dari itu guru dan orangtua harus lebih berhati-hati lagi dalam bertindak didepan maupun dibelakang anak. Semakin besar perilaku atau tindakan positif yang diberikan kepada anak, maka hasil regulasi diri anak pun semakin tinggi, yang artinya perilaku atau tindakan positif yang dilakukan anak akan menghasilkan regulasi diri yang baik. Semakin baik regulasi diri anak, semakin anak percaya diri pada apapun yang mereka lakukan.

Tabel 3. Hasil Observasi Penelitian

No	Nama	Indikator						Total
		1	2	3	4	5	6	
1	Oriana	2	3	3	2	3	2	15
2	Aiza	3	3	3	3	3	3	18
3	Sasa	3	4	4	3	4	3	21
4	Dyandra	2	3	3	2	3	2	15
5	Farensa	3	4	4	3	4	4	22
		13	17	17	13	17	14	91

- Belum Berkembang (BB) : 1
- Mulai Berkembang (MB) : 2
- Berkembang Sesuai Harap (SH) : 3
- Berkembang Sangat Baik (SSB) : 4

Ket

$$SR = \frac{ST}{N \times I \times NM} \times 100\%$$

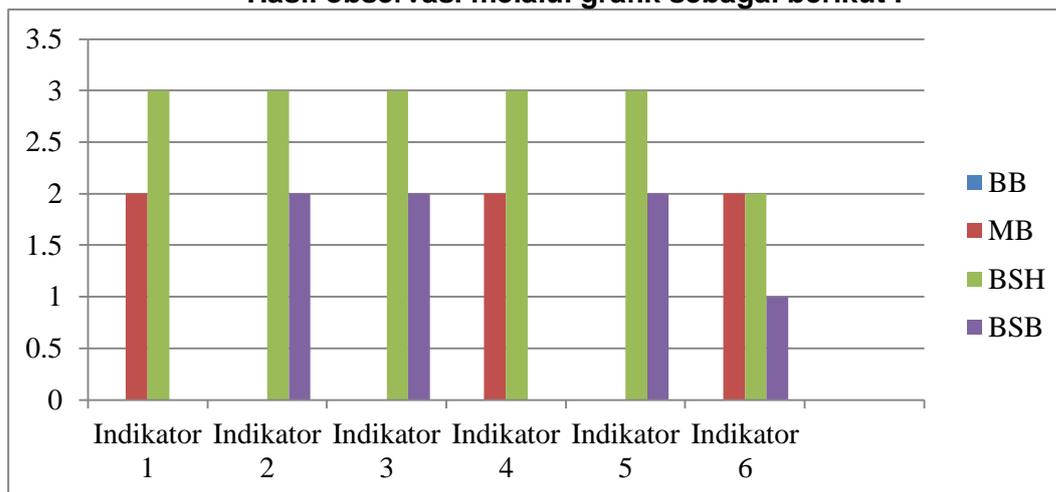
- SR = Skor Rata-rata
- ST = Skor Total
- n = Populasi
- I = Indikator
- NM = Nilai Maksimal

$$\begin{aligned}
 SR &= \frac{ST}{N \times I \times NM} \times 100\% \\
 &= \frac{91}{5 \times 6 \times 4} \times 100\% \\
 &= \frac{91}{120} \times 100\%
 \end{aligned}$$

$$= \frac{9100}{120}$$
$$= 75 \%$$

Dari table diatas dapat diketahui bahwa hasil akhir regulasi diri anak Taman Kanak-kanak Islam Amalia NN mencapai 75 % yang artinya berkembang sesuai harapan. Setelah malakukan pembiasaan-pembiasaan melalui kegiatan rutin, regulasi diri anak pun mulai meningkat. Tentunya masih perlu pembiasaan yang dilakukan secara konsisten, agar regulasi diri anak semakin baik lagi.

Hasil observasi melalui grafik sebagai berikut :



Pada Indikator 1 terdapat 2 anak yang mendapat MB dan 3 anak yang mendapat BSH. Pada indicator 2 terdapat 3 anak yang mendapat BSH dan 2 anak yang mendapat BSB. Pada indicator 3 terdapat 3 anak yang mendapat BSH dan 2 anak yang mendapat BSB. Pada indicator 4 terdapat 2 anak yang mendapat MB dan 3 anak mendapat BSH. Pada indicator 5 terdapat 3 anak yang mendapat BSH dan 2 anak mendapat BSB. Pada indicator 6 terdapat 2 anak yang mendapat MB, 2 anak mendapat BSH dan 1 anak mendapat BSB.

Setelah melihat hasil data di atas, dapat diketahui bahwa melalui kegiatan rutin dapat meningkatkan regulasi diri anak. Dari kegiatan rutin yang diterapkan selain untuk membiasakan anak, program yang menjadi salah satu kesatuan dalam kegiatan rutin yaitu program pendekatan perubahan perilaku yang juga melatih anak bersikap mandiri dan disiplin. Sikap mandiri seperti tidak bergantung terhadap bantuan orang lain, dapat menjaga diri sendiri, dapat memakai sepatu sendiri, dapat merapikan mainan sendiri, dapat merapikan tempat makan sendiri, dapat membuang sampah pada tempatnya. Sikap mandiri yang perlu dilatih sejak dini, bersabar dalam mengantri. Hal tersebut akan memunculkan sikap dan perilaku positif bagi anak.

Hal ini sudah dilakukan pada anak kelompok bermain di TK Islam Amalia NN, dimana anak dibiasakan untuk memilih kegiatan sesuai keinginannya, bertanggung jawab untuk menyelesaikannya dengan baik, membereskan alat main yang telah digunakan termasuk membuang sampah pada tempatnya. Tentunya dalam meningkatkan regulasi diri pada anak memang perlu pengawasan dan contoh dari guru sebagai teladan yang optimal agar anak tidak berperilaku menyimpang.

Karena anak belum dapat mengidentifikasi mana yang benar (baik) dan salah (buruk). Kondisi fisik maupun emosi anak yang suka berubah-ubah membuat regulasi diri anak pun berubah-ubah. Dibutuhkan waktu yang cukup lama untuk meningkatkan regulasi diri anak, namun hal ini dapat dilakukan setiap hari secara terus menerus dan konsisten sehingga menjadi kebiasaan yang tertanam dalam benak anak.

Penjelasan tersebut telah memberikan informasi mengenai bahwa untuk menanamkan regulasi diri anak diperlukan pembiasaan sejak dini salah satunya melalui kegiatan rutin. Proses pembiasaan berawal dari peniruan, selanjutnya dilakukan pembiasaan di bawah bimbingan orang tua dan guru sehingga anak semakin terbiasa untuk melakukannya sendiri. Pembiasaan yang dilakukan secara rutin harus diterapkan dalam kehidupan keseharian anak didik yang dimulai sejak anak datang ke sekolah sampai pulang sekolah adalah sebuah proses anak belajar. Bila sudah menjadi kebiasaan, akan sulit untuk merubah kebiasaan tersebut.

Kegiatan rutin yang dilakukan tentu saja melalui penjadwalan-penjadwalan yang didiskusikan antara peneliti dan guru dengan menerapkan pembiasaan, pemberian penguatan berupa motivasi. Pembelajaran yang dilakukan melalui kegiatan rutin mampu meningkatkan regulasi diri anak dan memberikan pengalaman langsung yang bermakna bagi anak. Selain kegiatan rutin mampu mengembangkan sosial emosional anak, kegiatan rutin juga dapat meningkatkan sikap dan perilaku positif tanpa mengesampingkan nilai-nilai dan aturan yang sudah ada. Dengan demikian, banyak pengalaman dan pembiasaan baik yang melekat kuat pada diri anak sehingga anak mampu bersosialisasi dengan baik dengan lingkungannya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka diperoleh kesimpulan bahwa kegiatan rutin dapat meningkatkan kemandirian dan disiplin anak kelompok bermain di TK Islam Amalia NN. Melalui pembiasaan kegiatan rutin yang dilakukan regulasi diri anak berkembang sangat baik. Kegiatan rutin dilakukan setiap hari agar dapat berjalan dengan baik dan lancar pada saat penelitian. Dalam kegiatan rutin ini juga anak dapat belajar untuk meningkatkan kemandirian dan control diri. Regulasi diri pada anak usia dini meliputi. Kemampuan anak untuk meraih control terhadap emosi dan perilaku sosial. Regulasi diri merupakan point penting dalam mempersiapkan anak untuk menjadi generasi berkualitas yang mampu mengembangkan dan memposisikan diri pada situasi apapun.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Manab. (2016). *Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tujuan Konseptual*, Jurnal Universitas Muhammadiyah Malyang, 2nd Seminar ASEAN Psychology & Humanity, 19-
- Anindya Nugraheni, dkk. (2021). *Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Kesiapan Sekolah Anak Usia 5-6 tahun*. Kumara Cendekia Vol. 9 No. 3
- Christopora Intan Himawan Putri, dkk (2017). *Pelatihan Regulasi Emosi Anak Usia Prasekolah (3-4 Tahun)*. Program Magister Psikologi Terapan AUD, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Volume 6, Edisi 2.
- Dessy Putri Wahyuningtyas (2015). *Mengembangkan Regulasi Diri Melalui Pemberian Penghargaan*, Jurnal Pendidikan Usia Dini, Vol. 9, Edisi 1
- Fika Septiani Sari. (2016). *Peran Pembelajaran Regulasi Diri dalam Menumbuhkan motivasi belajar anak usia 5-6 tahun*. Jurnal Program Studi PGRA
- Inggrid Maharani Basuki.(2017). *Meningkatkan Kemandirian Dan Disiplin Melalui Kegiatan Rutin Pada Kelompok A2 Di TK KKLKMD Sidomaju Bambang lipuro Bantul*. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini E disisi 5 Tahun ke-6 2017 458
- Merdeka.com (2021). "Regulasi Diri Adalah Proses Siswa untuk Fokus".
- Naili Sa'ida. (2018). *Perkembangan Regulasi Diri Anak Usia Dini: Peranan Kemampuan Berbahasa Dan Regulasi Diri Pada Pembelajaran*. Jurnal PGPAUD Trunojoyo
- Nur Qistia, dkk. (2019). *Hubungan Regulasi Diri dengan Kemandirian Anak Usia Dini*
- Nurul Ihsani. (2018). *Hubungan Metode Pembiasaan Dalam Pembelajaran Dengan Disiplin Anak Usia Dini*. Jurnal Ilmiah Potensia

- Rina Wijayanti, M.Psi. (2017). *Pengasuhan dan Regulasi Diri Anak Usia Dini. Prosiding Seminar Nasional*.
- Yubaedi Siron, dkk. (2019). *Keterlibatan Orang Tua, Regulasi Diri, Agresivitas Mempengaruhi Perilaku Toleran Anak: Path Analysis*. *Jurnal Pendidikan Anak*. Vol. 5, No. 1. 2541-4658
- Yuntina, L. (2021). *Strategi Pembelajaran, Minat Belajar Dan Hasil Belajar Siswa Pada Masa Pandemi Covid 19 Di Tkit Al Marjan Kota Bekasi Tahun 2020*. [Http://E-Journal.Unipma.Ac.Id/Index.Php/JPAUD/Index](http://E-Journal.Unipma.Ac.Id/Index.Php/JPAUD/Index), 9(1), 1–9. [Http://E-Journal.Unipma.Ac.Id/Index.Php/JPAUD/Article/View/10033](http://E-Journal.Unipma.Ac.Id/Index.Php/JPAUD/Article/View/10033)
- Zummy Anselmus Damia, dkk (2018). *Regulasi Diri dalam Belajar sebagai Konsekuensi*. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*. Volume 1, No. 01