

LAGI RAME! Study Tour, antara Manfaat dan Kendala

KAMU PASTI SUKA!



5 Keterampilan Utama untuk Dilatihkan pada Anak Sejak Usia Dini



Pembentukan Akidah dan Karakter Islami pada Anak-Anak Usia Dini



Perlunya untuk Mengenalkan Seni pada Anak Usia Dini



Laurensia Aptik
Dosen - Dosen Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Sanata Dharma Yogyakarta
Belajar bersama membangun keluarga yang sehat jiwa raga

Advertisement

PENDIDIKAN

Bagaimana menstimulasi kemampuan regulasi pada anak usia dini?

17 Juni 2023 19:20 | Diperbarui: 17 Juni 2023 19:20 | 0 0



Kompasiana adalah platform blog. Konten ini menjadi tanggung jawab blogger dan tidak mewakili pandangan redaksi Kompas.

Lihat foto

Daftarkan email Anda untuk mendapatkan cerita dan opini pilihan dari Kompasiana



Email Anda

Daftar

 | 

Klaim 50.000 Linea CAP

Jadilah Burung Awal Tangkap Star Blockchain

0 Biaya Gas, FCFS





BACA JUGA DI: [f KOMPASIANA.com](#) [@kompasiana](#) [Kompasianacom](#)

Pendidikan. Sumber ilustrasi: PEXELS/McElspeth



Regulasi diri atau disebut juga *self-regulation* merupakan suatu kemampuan yang membantu seseorang untuk dapat mengatur pikiran atau perilaku terhadap situasi yang dihadapi maupun aturan sosial (Claussen et al., 2021). Kemampuan regulasi berkaitan erat dengan pencapaian akademik, bahkan keberhasilan menyelesaikan pendidikan tingkat perguruan tinggi (McClelland et al., 2017). Hal ini menandakan bahwa **anak** yang memiliki kemampuan regulasi akan dapat mengatur perasaan dan perilakunya untuk mendukung dalam belajar, seperti mempertahankan perhatian pada tugas ketika ada hal-hal yang bisa mengganggu penyelesaian tugas. **Anak-anak** yang di masa prasekolah belajar untuk meregulasi atau mengelola diri dikatakan kemungkinan untuk tidak bekerja, menunjukkan perilaku agresif dan kriminal, permasalahan kesehatan mental (seperti depresi dan kecemasan), obesitas, merokok, minum minuman beralkohol, maupun menunjukkan gejala gangguan fisik saat dewasa lebih rendah dibanding orang dewasa yang ketika usia prasekolah kurang berlatih meregulasi diri (Robson et al., 2020). Dari penelitian ini, kita dapat mengetahui bahwa **regulasi diri** berperan penting tidak hanya dalam hal akademik, namun juga keberhasilan dalam hidup sehari-hari.

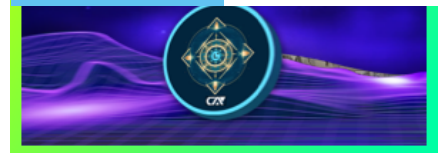
Penelitian terdahulu dari review yang dilakukan oleh Robson et al. (2020) menunjukkan peran penting dari regulasi diri, namun

Claim 50,000 Linea CAPs

Be a Early Bird

POPULER

REKOMENDASI



Rahma, FOT. DL. H. Ragus Ahmad TOBARI | Dibaca 448

2 Pemanfaatan Teknologi Digital untuk Meningkatkan Partisipasi Raudhotus Salimah | Dibaca 390

3 Jalan Semakin Terjal Menuju Maroko Bert Toar Polli (Bertje) | Dibaca 360

4 Ternyata ini Penyebab Messi Tidak Bermain Saat Argentina Ahmad Syaihu | Dibaca 351

5 Intip Daftar 12 Hadiah Uang Turnamen Badminton Indonesia TAUFIK HIDAYAT | Dibaca 328

Selengkapnya

A+

A-

NILAI TERTINGGI



Aku Mungkin Seorang Pembicara yang Buruk Sirajul Huda



Jika Rabies Menyerang, ini 5 Cara Melawan! D. Wibhyanto



Tidak Ada Messi, Tidak Masalah heru suti ✓



Meningkatkan Kualitas Pembelajaran, Mengapa Guru cipto lelono ✓



Tiktoker Richard Theodore dan Kejujuran Orang NTT Felix Tani ✓

TERBARU



Konektivitas ASEAN yang Lebih Terintegrasi: Memperkuat Sadam Aljabar 0



P L X CLOSE

anak yang masih memerlukan pendampingan untuk dapat memiliki kemampuan regulasi. Hingga saat ini, belum ada survei berskala nasional yang dilakukan di Indonesia untuk memberikan gambaran tentang aspek-aspek perkembangan dan permasalahannya pada anak sehingga belum ada gambaran tentang kemampuan regulasi pada anak.

Anak-anak masih memerlukan pendampingan yang sesuai untuk dapat memiliki kemampuan regulasi. Rosanbalm dan Murray (2017) menjelaskan cara-cara yang dapat dilakukan **orang tua** untuk melatih kemampuan regulasi pada **anak usia dini**:

- **Menyediakan hubungan yang hangat dan responsif**

Hubungan antara orang tua dan anak yang memberikan kesempatan bagi anak untuk merasa dihargai dan didukung saat anak merasakan situasi yang tidak nyaman, serta membuat anak merasa nyaman dan yakin bahwa anak akan tetap diterima apapun situasinya. Bentuk hubungan yang positif semacam ini membentuk harga diri anak dan membantu anak merasa aman untuk belajar keterampilan baru yang mungkin belajar juga dari kesalahan yang dilakukan.

- **Menyiapkan lingkungan yang terstruktur**

Lingkungan yang disiapkan untuk mendukung rasa aman secara fisik maupun emosi dapat membantu anak dapat mendukung anak ketika menghadapi tekanan dari lingkungan. Anak yang merasa aman akan memiliki keyakinan untuk belajar sesuai dengan tahapan perkembangan saat ini. Rutinitas harian dan penyampaian harapan/tujuan yang jelas menjadi salah satu cara melatih kemampuan regulasi pada anak.

- **Melatih keterampilan regulasi diri**

Orang tua sebagai model bagi anak perlu memberikan contoh saat meregulasi diri, sebagai contoh saat orang tua ingin marah kepada anak tidak langsung berteriak, namun menarik nafas dan menyampaikan perasaan dengan nada bicara yang tenang. Kegiatan

Saja
0



Dengan Bisnis Plan Mampu Mendorong Mahasiswa Dalam
Haidar firmandani
0



OLAH HATI AYAM JADI KREMESAN UNTUK
NURMA ARISANTI FINESHYA
0

ARTIKEL UTAMA



Memecahkan Stigma: Penderita Lupus Juga Bisa Bekerja dengan
Cut Aida Rusyiyah
35



Perjalanan Menuju Gelora Bung Tomo, Menyaksikan FIFA Match
Efrain Limbong ✓
67



Setengah Hati Bayar Ongkos Wisuda Anak TK dan SD
Kompasiana ✓
247



Cawe-cawe Presiden, Keuntungan Politik Versus
Indra Jaya
90



YouTube Jadi TV atau TV Jadi YouTube
Rully Novrianto
297



Ketika anak melakukan suatu tugas sesuai instruksi dan masih belum berhasil, orang tua dapat memberikan bantuan sedikit demi sedikit supaya anak dapat mencapai atau berhasil dengan kemampuannya.

Cara-cara tersebut jika dilakukan secara konsisten diharapkan dapat melatih kemampuan regulasi pada anak. Anak yang memiliki keterampilan regulasi di usia bayi mampu mengalihkan perhatian dan menenangkan diri dengan menghisap jari atau dot untuk menghilangkan perasaan yang tidak nyaman. Di usia balita, kemampuan regulasi nampak dari kemampuan mempertahankan perhatian dalam waktu singkat, menyesuaikan perilaku untuk menyelesaikan tugas, mengenali nama-nama perasaan, belajar menunda respon, dan meminta bantuan orang dewasa saat merasakan perasaan yang kuat, seperti saat anak sedih ingin memeluk ibu atau ayah. Anak usia prasekolah mulai mampu mengenali perasaan diri sendiri maupun orang lain (seperti melihat orang menangis kemudian berpikir bahwa orang tersebut sedang sedih), menemukan solusi dari masalah sederhana, belajar untuk menenangkan diri dengan menarik nafas, tetap mempertahankan perhatian saat menghadapi tugas yang sulit dan rentang perhatian semakin meningkat, serta belajar memahami situasi yang dihadapi orang lain (Rosanbalm & Murray, 2017).

Tiga cara melatih kemampuan regulasi yang telah disebutkan dapat dilakukan oleh orang tua sesuai dengan tingkat usia anak dan memperhatikan kemampuan regulasi yang perlu dicapai di setiap tahap perkembangan. Latihan perlu dilakukan secara konsisten oleh kedua orang tua maupun anggota keluarga di rumah. Keterampilan [parenting](#) sangat diperlukan untuk mendukung terwujudnya pengaturan perilaku yang positif dan komunikasi yang positif dengan anak maupun seluruh anggota keluarga. Oleh karena itu, orang tua perlu terus belajar untuk menemukan cara yang sesuai dengan karakteristik anak dan situasi keluarga untuk membantu anak berlatih meregulasi diri.

Orang yang Menderita Sakit Pinggul dan Lutut Harus Tahu!

Referensi:

Claussen, A. H., Robinson, L. R., Kaminski, J. W., Charania, S., Holbrook, J. R., So, M., Ghandour, R., Smith, C., Satterfield-Nash, A., Peacock, G., & Boyle, C. (2021). Factors associated with self-regulation in a nationally representative sample of children ages 3–5 years: United States, 2016. *Maternal and Child Health Journal*,

readiness among U.S. children: Development of a pilot measure.

Child Indicators Research, 12(4), 1389--1411.

<https://doi.org/10.1007/s12187-018-9586-8>



HALAMAN : 1 2 >

LIHAT SEMUA

EDIT

HAPUS



Lihat Pendidikan Selengkapnya

BERI NILAI

Bagaimana reaksi Anda tentang artikel ini?

AKTUAL

BERMANFAAT

INSPIRATIF

MENARIK

MENGHIBUR

UNIK

**Belum ada penilaian.
Jadilah yang pertama untuk
memberikan penilaian!**

BERI KOMENTAR

Tulis Tanggapan Anda...



X CLOSE