



## Implementasi Kegiatan Pembiasaan Dalam Mengembangkan Regulasi diri anak Di TK Darul Qur'an

Hani Putri\*<sup>1)</sup>

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia\*<sup>1</sup>

Alamat Email Penulis

[ranurutomo2021@gmail.com](mailto:ranurutomo2021@gmail.com)<sup>1</sup>

### Artikel Info

**Received :**

1 Oktober 2023

**Revised :**

30 November 2023

**Accepted :**

30 Desember 2023

### Kata Kunci:

Kegiatan pembiasaan,  
Regulasi anak

### Keywords:

Habituation activities,  
Child regulation

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan mendeskripsikan implementasi kegiatan pembiasaan dalam mengembangkan regulasi diri anak di TK Darul Qur'an. Regulasi diri memiliki peran krusial dalam membentuk karakter dan perilaku positif pada anak usia dini. TK Darul Qur'an sebagai lembaga pendidikan berbasis nilai-nilai Islam memiliki tanggung jawab untuk memberikan pembinaan dan pembiasaan yang mendukung perkembangan regulasi diri anak. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan teknik observasi, wawancara, dan studi dokumentasi. Data dikumpulkan dari partisipan penelitian yang terdiri dari guru dan anak-anak di TK Darul Qur'an. Analisis data dilakukan melalui proses reduksi, display, dan verifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi kegiatan pembiasaan di TK Darul Qur'an mencakup aspek-aspek seperti shalat berjamaah, waktu belajar terstruktur, kegiatan seni dan kreativitas, cerita moral dan pembelajaran karakter,

permainan kolaboratif, latihan bernapas dan relaksasi, partisipasi dalam kegiatan sosial, serta pengelolaan konflik. Pembiasaan ini diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam, menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan regulasi diri anak. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pemahaman praktis dan teoritis mengenai implementasi kegiatan pembiasaan dalam konteks pendidikan Islam di TK. Implikasi dari temuan penelitian ini dapat menjadi pedoman bagi lembaga pendidikan sejenis untuk mengoptimalkan pembiasaan guna meningkatkan regulasi diri anak pada tahap perkembangan yang kritis ini.

### ABSTRACT

*This study aims to explore and describe the implementation of habituation activities in developing children's self-regulation in Darul Qur'an Kindergarten. Self-regulation has a crucial role in shaping character and positive behavior in early childhood. Darul Qur'an Kindergarten as an educational institution based on Islamic values has the responsibility to provide coaching and habituation that supports the development of children's self-regulation. The research method used is a qualitative approach with observation, interview, and documentation study techniques. Data was collected from research participants consisting of teachers and children in Darul Qur'an Kindergarten. Data analysis is carried out through a process of reduction, display, and verification. The results showed that the implementation of habituation activities in Darul Qur'an Kindergarten includes aspects such as congregational prayers, structured learning time, art and creativity activities, moral stories and character learning, collaborative games, breathing and*

*relaxation exercises, participation in social activities, and conflict management. This habituation is integrated with Islamic values, creating an environment that supports the development of children's self-regulation. This research contributes to the practical and theoretical understanding of the implementation of habituation activities in the context of Islamic education in kindergarten. The implications of the findings of this study can be a guideline for similar educational institutions to optimize habituation to improve children's self-regulation at this critical stage of development.*

## **PENDAHULUAN**

Proses pendidikan itu ada dan berkembang seiring dengan berkembangnya kehidupan manusia, maka pendidikan merupakan suatu hal yang bersifat indrawi dalam hidup dan keberadaan manusia, dan seseorang tidak dapat melepaskan pengalaman hidupnya dari pengaruh pendidikan, demikian pula sebaliknya. Misi pendidikan adalah mengembangkan potensi kreatif seluruh anak membutuhkan dukungan yang tepat untuk mencapai potensi dan kemampuannya secara maksimal. Pada akhirnya, kemampuan tersebut dapat bermanfaat bagi dirinya, keluarganya, negara dan bangsanya. (Rustin, 2019)

Pendidikan bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, berbakti kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan manusia yang berakhlak mulia, berilmu, mandiri, dan bertanggung jawab terutama pendidikan anak usia dini di taman kanak-kanak. Taman kanak-kanak merupakan salah satu bentuk pendidikan anak usia dini pada jalur pendidikan formal untuk rentang usia empat sampai dengan enam tahun.

Anak usia dini menurut National Association for the Education Young Children (NAEYC) menyatakan bahwa anak usia dini atau "early childhood" merupakan anak yang berada pada usia nol sampai dengan delapan tahun. Pada masa tersebut merupakan proses pertumbuhan dan perkembangan dalam berbagai aspek dalam rentang kehidupan manusia. Proses pembelajaran terhadap anak harus memerhatikan karakteristik yang dimiliki dalam tahap perkembangan anak.

Pada dasarnya pengarahan tugas tersebut ditujukan agar mereka dapat secara mandiri menentukan masa depannya sesuai dengan keinginan dan cita-citanya. Guru memegang peranan penting dalam seluruh aspek perkembangan anak usia dini. Guru perlu mengetahui hasil belajar anak, apakah tumbuh kembang anak sudah memenuhi standar yang ditetapkan atau sebaliknya, dan apakah anak mengalami keterlambatan tumbuh kembang yang akan menimbulkan permasalahan di kemudian hari. (Novianti, 2012) Sugito dalam (Sunarty, 2016) mengemukakan bahwa kemandirian merupakan kekuatan batin individu yang dicapai melalui proses individuasi. Oleh karena itu, kemandirian berarti mempunyai rasa syukur dan semangat untuk menjadi lebih baik dan percaya diri, mempunyai pengendalian pikiran untuk mempertimbangkan permasalahan dan mengambil keputusan dalam bertindak, mempunyai disiplin dan rasa tanggung jawab, serta mampu membantu orang lain artinya tidak bergantung pada.

Kemandirian merupakan salah satu aspek terpenting yang harus dimiliki setiap orang dan setiap anak. Pada usia ini, perilaku mandiri anak cenderung sesuai dengan keinginan lingkungannya. Pada tahap ini, pengasuh bertugas untuk mendorong terjadinya perilaku tersebut, bukan karena lingkungan menginginkannya, namun karena ada keinginan dalam benak anak untuk bertindak mandiri (BellaRussia Putri, 2016). Salah satu faktor yang memungkinkan anak menjadi tidak terlalu bergantung pada orang lain atau lingkungan adalah pengaturan diri. Anak mempunyai kendali yang baik terhadap

dirinya sendiri dan dapat melakukan sesuatu tanpa meminta bantuan orang lain terlebih dahulu.

Hidayat (Fatmawati, 2018) mengemukakan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan mengontrol perilaku sendiri merupakan salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia. Melalui regulasi diri, individu akan mampu mencapai prestasi yang optimal selama menjalani proses pendidikan. Regulasi diri merupakan pengelolaan diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian personal (Rahayu, 2017).

Dengan demikian apabila anak kurang memiliki regulasi diri yang baik, anak tersebut akan cenderung kurang konsisten dalam mencapai tujuan dan keinginan yang ingin dicapai sehingga anak kurang percaya diri dalam melakukan tindakan-tindakan dan perilakunya pun kurang terarah, maka dalam hal ini tentu regulasi diri pada anak perlu dimiliki dengan sebaik-baiknya sehingga akan mampu memberikan anak untuk lebih bisa mengontrol diri dan percaya diri dalam menjalankan segala kegiatan yang dilakukan.

Pendidikan pada tingkat TK memiliki peran penting dalam membentuk dasar perkembangan anak-anak, termasuk pembentukan regulasi diri. Regulasi diri merupakan kemampuan anak untuk mengendalikan perilaku, emosi, dan tanggapan terhadap lingkungannya. Pembentukan regulasi diri yang baik pada anak usia dini memiliki dampak positif jangka panjang terhadap perkembangan sosial, emosional, dan akademis mereka.

TK Darul Qur'an, sebagai lembaga pendidikan dengan basis nilai-nilai Islam, memiliki tanggung jawab untuk tidak hanya menyediakan pembelajaran akademis tetapi juga membentuk karakter Islami anak-anak. Salah satu pendekatan yang dapat diambil adalah melalui implementasi kegiatan pembiasaan yang mendukung perkembangan regulasi diri anak. Pembiasaan ini dapat mencakup aspek-aspek seperti kedisiplinan, kontrol emosi, serta kepatuhan terhadap nilai-nilai moral dan agama.

Pembahasan mengenai implementasi kegiatan pembiasaan di TK Darul Qur'an menjadi relevan mengingat pentingnya pendekatan yang holistik dalam pembentukan karakter anak. Pembiasaan ini bukan hanya mencakup lingkup sekolah tetapi juga sejalan dengan pendidikan yang diterima anak di lingkungan keluarga dan masyarakat.

Dengan memahami bahwa perkembangan regulasi diri anak dapat dipengaruhi oleh lingkungan dan pembiasaan sejak usia dini, penelitian ini diarahkan untuk menggali informasi mendalam mengenai strategi dan implementasi kegiatan pembiasaan yang telah dilakukan di TK Darul Qur'an. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan kontribusi dalam mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung atau menjadi hambatan dalam mengembangkan regulasi diri anak di lingkungan pendidikan Islam ini.

Melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang implementasi kegiatan pembiasaan di TK Darul Qur'an, diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pihak sekolah, orang tua, dan pihak terkait dalam mengoptimalkan pendidikan karakter anak-anak agar sesuai dengan nilai-nilai Islam dan menghasilkan generasi yang berkualitas.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, dimana menurut Sugiono metode penelitian kualitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positifisme yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek alamiah dimana peneliti sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi, analisis data bersifat induktif dan hasil penelitian kualitatif lebih

menekankan pemahaman makna dan mengkonstruksi fenomena daripada generalisasi (Sugiyono, 2013).

Penelitian kualitatif dalam Creswell dan David Creswell (2018) adalah sarana untuk mengeksplorasi dan memahami makna individu atau kelompok yang dianggap berasal dari masalah manusia. Proses penelitian melibatkan pertanyaan dan prosedur yang muncul; mengumpulkan data dalam pengaturan peserta; menganalisis data secara induktif, membangun dari tema khusus ke tema umum; dan membuat interpretasi makna dari data tersebut. Laporan tertulis akhir memiliki penulisan yang fleksibel struktur. Peneliti akan menggunakan penelitian kualitatif dikarenakan untuk menggali informasi mengenai topik penelitian dengan mengutamakan pengumpulan data-data verbal melalui wawancara.

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis. Pengertian penelitian dengan pendekatan fenomenologis dalam (Creswell & David Creswell, 2018) adalah desain penyelidikan yang berasal dari filsafat dan psikologi di mana peneliti menggambarkan pengalaman hidup individu tentang suatu fenomena. Deskripsi ini berpuncak pada esensi pengalaman bagi beberapa individu yang mengalami fenomena tersebut. Desain ini memiliki dasar filosofis yang kuat dan biasanya pengumpulan data dengan melakukan wawancara. Penelitian berada di TK Darul Qur'an yang terletak di Huta II Ujung Ban Nagori Buntu Bayu peneliti menemukan subjek yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan dan permasalahan yang sesuai dengan fenomena penelitian. Peneliti telah melakukan observasi secara tidak langsung ketika menjalani kuliah kerja nyata selama satu bulan sehingga memudahkan akses informasi untuk meneliti lebih dalam mengenai topik penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Regulasi diri atau Self-Regulation berasal dari kata 'self' yang berarti diri dan 'regulation' yang berarti pengaturan, sehingga arti dari self-regulation adalah pengaturan diri. Regulasi diri bersumber dari teori milik Albert Bandura yaitu Social Cognitive Theory of Self-Regulation. Menurut Bandura regulasi diri adalah kemampuan mengontrol perilaku sendiri, individu memiliki kemampuan untuk mengontrol cara belajarnya dengan tiga tahap yaitu mengembangkan langkah-langkah mengobservasi diri, menilai diri dan memberikan respon bagi dirinya sendiri (Bandura, 2020).

### Faktor-faktor Regulasi Diri

Menurut Albert Bandura regulasi diri dipengaruhi oleh faktor eksternal dan faktor internal (Feist et al., 2018).

#### 1. Faktor Eksternal

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dengan cara memberikan suatu standar untuk mengevaluasi perilaku dan mempengaruhi regulasi diri dengan menyediakan cara untuk mendapatkan penguatan. Faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh personal membentuk standar individual untuk evaluasi. Faktor personal mempengaruhi apa saja standar yang dipelajari namun dorongan dari lingkungan juga memiliki peranan seperti penghargaan dari lingkungan sekitar.

#### 2. Observasi diri

Memonitor performa pribadi secara mandiri walaupun belum tuntas maupun akurat dengan memberikan perhatian secara selektif terhadap beberapa aspek dari perilaku dan melupakan yang lainnya. Seperti ketika seseorang berkenalan dengan orang lain maka orang tersebut bisa memonitor kemampuan bersosialisasi dan moralitas dari perilakunya.

### 3. Proses penilaian

Proses penilaian bergantung pada standar pribadi, performa rujukan, nilai aktivitas, dan atribusi performa. Standar pribadi bersumber dari pengamatan terhadap orang sekitar yaitu orang tua atau guru, dan menginterpretasi penguatan dari performa diri. Standar pribadi digunakan untuk mengevaluasi performa tanpa membandingkan dengan orang lain. Standar pribadi merupakan sumber evaluasi yang terbatas, untuk dapat mengevaluasi dengan lebih baik maka diperlukan performa rujukan sebagai rujukan atas suatu standar pribadi. Selain standar pribadi dan performa rujukan proses penilaian juga bergantung kepada nilai aktivitas, nilai aktivitas merupakan nilai keseluruhan pada suatu kegiatan. Terakhir yaitu atribusi performa, regulasi diri bergantung pada bagaimana seseorang menilai alasan dari perilaku.

### 4. Reaksi diri

Manusia merespon secara positif maupun negatif terhadap perilaku bergantung pada bagaimana perilaku tersebut memenuhi standar personal mereka. Apabila standar personal yang telah ditentukan terpenuhi maka manusia akan meregulasi perilaku dengan penghargaan yang dibentuk oleh diri sendiri, seperti rasa bangga dan kepuasan diri.

### Regulasi Diri pada Anak Usia Dini

Anak-anak juga memiliki regulasi diri seperti orang dewasa pada umumnya. Regulasi diri didefinisikan sebagai proses rumit yang memungkinkan anak-anak untuk secara tepat merespon lingkungan mereka. Ketika anak mulai berkembang anak mulai menggunakan keterampilan pengaturan diri tanpa dorongan atau bantuan, maka mereka mengembangkan strategi untuk mengelola informasi yang masuk, memilih tanggapan yang tepat dan mempertahankan keinginan yang memungkinkan mereka untuk berpartisipasi dalam pembelajaran secara rutin, mengatur diri sendiri tanpa bantuan orang dewasa mereka telah memiliki pengaturan diri yang baik (Bronson, 2001).

Eisenberg mendefinisikan regulasi diri sebagai proses untuk mengelola dan mengubah kondisi emosional yang akan mempengaruhi kemampuan dalam mengontrol perilaku seseorang dalam kondisi dimana tidak terdapat kontrol eksternal seperti menolak godaan dan memperbaiki tindakan yang tidak benar atau tidak sesuai dengan harapan di lingkungan sosialnya (Eisenberg et al., 2007).

Regulasi diri merupakan pengaturan dalam diri yang melibatkan proses pengelolaan emosi dan mengalihkan atau memfokuskan perhatian, sehingga keduanya dapat menghambat serta mengaktifkan perilaku untuk menanggapi situasi atau stimulus tertentu. Setiap anak memiliki respon yang berbeda terhadap suatu stimulus bahkan ketika stimulusnya sama, oleh karena itu penelitian terdahulu tentang pengaturan diri mempertimbangkan perbedaan individu dalam strategi pengaturan emosi, perhatian, dan perilaku yang digunakan anak-anak untuk melakukan kontrol atas respons berdasarkan refleksi reaktivitas (Smith-Donald et al., 2007).

Pada ranah pendidikan, regulasi diri merupakan proses pengarahan diri dimana peserta didik mampu mengubah kemampuan mental menjadi kemampuan akademik. Belajar dipandang sebagai reaksi dari pengajaran yang diikuti oleh siswa untuk kepentingan diri sendiri. Regulasi diri mengacu kepada hasil pemikiran, perasaan dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan (Zimmerman, 2000).

Berdasarkan pengertian oleh beberapa ahli yang telah disampaikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur dan mengontrol perilaku, emosi dan pemikiran atau fokus perhatian sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

Hasil penelitian di TK Darul Qur'an menyimpulkan regulasi diri anak usia dini mencakup pengaruh lingkungan, perkembangan otak, perkembangan sosial dan emosional, serta

pengalaman masa kecil. Berikut adalah beberapa faktor latar belakang yang memengaruhi regulasi diri anak usia dini:

1. **Perkembangan Otak :**  
Pada usia dini, otak anak sedang berkembang pesat. Bagian-bagian otak yang terlibat dalam regulasi diri, seperti korteks prefrontal, sedang mengalami perkembangan. Ini berarti bahwa kemampuan anak untuk mengendalikan emosi dan perilaku sedang berkembang.
2. **Lingkungan Keluarga**  
Lingkungan keluarga memainkan peran penting dalam perkembangan regulasi diri. Anak-anak belajar banyak tentang cara mengatur diri mereka dari orang tua dan anggota keluarga lainnya. Kualitas hubungan keluarga, norma-norma yang diterapkan, dan pola komunikasi dapat memengaruhi bagaimana anak mengatur diri mereka.
3. **Model Perilaku Orang Tua :**  
Orang tua adalah peran model yang kuat bagi anak-anak. Cara orang tua mengatur diri, mengelola emosi, dan menyelesaikan konflik dapat menjadi contoh penting bagi anak-anak dalam mengembangkan keterampilan regulasi diri.
4. **Pendidikan dan Pengetahuan Orang Tua :**  
Pengetahuan dan pemahaman orang tua tentang regulasi diri dapat memengaruhi cara mereka mendukung perkembangan anak. Orang tua yang memiliki pemahaman yang baik tentang bagaimana mengajarkan anak-anak mereka untuk mengatur diri akan lebih efektif dalam membantu anak-anak mengembangkan keterampilan ini.
5. **Pengalaman Emosional :**  
Pengalaman emosional yang dialami anak dalam masa kecilnya, seperti perasaan aman, dukungan emosional, atau stres, dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk mengatur emosi mereka sendiri. Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan yang stabil dan penuh cinta cenderung memiliki regulasi diri yang lebih baik.
6. **Interaksi Sosial :**  
Interaksi dengan teman sebaya dan pengalaman sosial lainnya juga berperan dalam perkembangan regulasi diri. Anak-anak belajar berbagi, menunggu giliran, dan mengatasi konflik melalui interaksi sosial ini.
7. **Pendidikan dan Sekolah :**  
Sekolah juga memainkan peran penting dalam pengembangan regulasi diri. Guru dan pengajar dapat membantu mengajarkan anak-anak untuk mengatur diri mereka, mengikuti aturan, dan menyelesaikan tugas dengan tepat.
8. **Stres dan Trauma :**  
Pengalaman stres atau trauma dalam kehidupan anak dapat memengaruhi regulasi diri mereka. Anak-anak yang mengalami stres berat atau trauma mungkin memerlukan dukungan tambahan dalam mengembangkan keterampilan regulasi diri.

Penting untuk diingat bahwa perkembangan regulasi diri adalah proses yang berkelanjutan dan dapat bervariasi dari satu anak ke yang lain. Memberikan lingkungan yang stabil, cinta, dan dukungan untuk perkembangan anak adalah kunci dalam membantu mereka mengembangkan regulasi diri yang sehat. Pembiasaan adalah suatu proses di mana kita membentuk kebiasaan tertentu melalui pengulangan perilaku atau aktivitas. Dalam mengembangkan regulasi diri anak, pembiasaan dapat menjadi alat yang efektif.

Berikut adalah beberapa implementasi kegiatan pembiasaan di TK Darul Qur'an dalam mengembangkan regulasi diri anak:

1. **Rutinitas Harian yang Konsisten**
  - a. Tetapkan rutinitas harian yang konsisten, termasuk waktu bangun, makan, bermain, belajar, dan tidur.
  - b. Anak-anak cenderung merespons dengan baik terhadap struktur dan konsistensi, yang membantu mereka memahami batasan waktu dan tanggung jawab.

2. **Penggunaan Pemantauan Diri**  
Ajarkan anak untuk memantau dan mengevaluasi perilaku mereka sendiri. Ini bisa melibatkan penggunaan jurnal harian atau papan poin yang memungkinkan mereka melihat dan mencatat tindakan positif dan perbaikan yang mungkin diperlukan.
3. **Penggunaan Pengingat Visual**  
Gunakan pengingat visual, seperti grafik atau papan tugas, untuk membantu anak mengingat tugas atau kegiatan yang harus dilakukan. Ini membantu mereka membangun tanggung jawab dan pengaturan waktu.
4. **Pengembangan Keterampilan Pengaturan Diri**  
Bantu anak mengembangkan keterampilan pengaturan diri dengan memecah tugas besar menjadi langkah-langkah kecil. Ajarkan mereka untuk membuat daftar tugas dan mengatur prioritas.
5. **Penggunaan Hadiah dan Penguatan Positif**  
Berikan penghargaan atau penguatan positif setelah anak berhasil mengatur dirinya sendiri dengan baik. Ini dapat meningkatkan motivasi dan memperkuat perilaku yang diinginkan.
6. **Pendekatan Pembelajaran Berbasis Pengalaman**  
Biarkan anak belajar dari pengalaman. Jika mereka membuat kesalahan atau menghadapi konsekuensi dari tindakan mereka, gunakan sebagai kesempatan untuk pembelajaran dan refleksi.
7. **Model Perilaku Positif**  
Menjadi teladan yang baik dalam mengatur diri. Anak-anak sering meniru perilaku orang dewasa di sekitar mereka. Tunjukkan cara mengelola waktu, emosi, dan tanggung jawab.
8. **Komunikasi Terbuka**  
Fasilitasi komunikasi terbuka dengan anak. Dorong mereka untuk berbicara tentang perasaan, tujuan, dan tantangan yang mereka hadapi. Ini dapat membantu mereka memahami diri mereka sendiri dan meningkatkan kemampuan regulasi diri.
9. **Keterlibatan Orang Tua**  
Libatkan orang tua dalam proses pembiasaan. Diskusikan perkembangan anak secara teratur dan bekerjasama dalam mengidentifikasi area-area perbaikan dan menciptakan strategi bersama.
10. **Fleksibilitas dan Kesempatan untuk Mengambil Keputusan**  
Berikan anak kesempatan untuk membuat keputusan dan mengelola waktu mereka sendiri dengan arahan yang memadai. Ini membantu mereka mengembangkan keterampilan pengaturan diri sambil memahami konsekuensi dari keputusan mereka. Penting untuk diingat bahwa setiap anak berbeda, dan pendekatan yang efektif dapat bervariasi. Konsistensi, dukungan positif, dan keterlibatan orang tua dapat membantu membangun kemampuan regulasi diri anak.

Mengembangkan regulasi diri anak di TK Islam dapat melibatkan kegiatan pembiasaan yang mencakup unsur-unsur pendidikan Islam. Berikut adalah beberapa kegiatan pembiasaan yang dapat membantu dalam pengembangan regulasi diri anak di TK Islam:

1. **Shalat Berjamaah**  
Membiasakan anak untuk melaksanakan shalat berjamaah di kelas. Ini tidak hanya memperkenalkan mereka pada nilai-nilai keagamaan, tetapi juga membantu mengembangkan disiplin dan regulasi diri.
2. **Dzikir Bersama**

Menyelenggarakan kegiatan dzikir bersama di kelas. Anak-anak dapat diajak untuk berdzikir dengan membaca kalimat-kalimat sederhana atau doa-doa pendek. Ini membantu mereka memfokuskan perhatian dan meresapi nilai-nilai spiritual.

3. Cerita Islami

Membacakan cerita-cerita Islami yang mengandung pesan moral dan ajaran agama. Setelah membaca, diskusikan nilai-nilai yang terkandung dalam cerita dan bagaimana mereka dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

4. Pembiasaan Wudhu dan Kebersihan

Mengajarkan anak untuk membiasakan diri melakukan wudhu sebelum melaksanakan shalat. Selain itu, penting untuk mengajarkan kebersihan dan tata cara berpakaian sesuai dengan ajaran Islam.

5. Pemberian Tanggung Jawab

Memberikan tanggung jawab kepada anak-anak, seperti membantu menata ruangan kelas, merawat tanaman, atau menjadi pemimpin doa. Ini membantu mereka belajar mengatur diri dan merasakan tanggung jawab terhadap lingkungan mereka.

6. Penggunaan Kalender Islam

Mempromosikan penggunaan kalender Islam di kelas untuk membiasakan anak dengan hari-hari penting dalam agama Islam. Anak-anak dapat diajak untuk menandai hari-hari tersebut dan memahami maknanya.

7. Aktivitas Seni Islami

Melibatkan anak-anak dalam aktivitas seni yang berkaitan dengan nilai-nilai Islam, seperti membuat kaligrafi sederhana, melukis gambar-gambar Islami, atau membuat kerajinan tangan yang mengandung pesan moral.

8. Penggunaan Lagu-lagu Islami:

Menggunakan lagu-lagu Islami dalam kegiatan sehari-hari. Lagu-lagu ini dapat berisi pesan moral, mengajarkan etika, dan merangsang semangat positif.

9. Doa Sehari-hari:

Membiasakan anak-anak untuk mengucapkan doa sehari-hari, seperti doa sebelum dan sesudah makan, doa sebelum tidur, dan doa-doa pendek lainnya. Ini membantu mereka memahami keberadaan Allah dalam setiap aspek kehidupan mereka.

10. Pembelajaran Kolaboratif

Mendorong kerjasama dan pembelajaran kolaboratif dengan nilai-nilai Islami. Anak-anak dapat diajak untuk bekerja sama dalam kegiatan kelompok, menghargai kontribusi satu sama lain, dan mengembangkan sikap saling menghormati.

Penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pembelajaran dan pembiasaan ini dengan penuh kasih sayang, kesabaran, dan pemahaman terhadap kebutuhan individual setiap anak. Dengan melibatkan unsur-unsur agama Islam, kegiatan pembiasaan ini dapat membantu anak-anak mengembangkan regulasi diri sekaligus memperkaya pemahaman mereka tentang nilai-nilai keagamaan.

## SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi kegiatan pembiasaan di TK Darul Qur'an mencakup aspek-aspek seperti shalat berjamaah, waktu belajar terstruktur, kegiatan seni dan kreativitas, cerita moral dan pembelajaran karakter, permainan kolaboratif, latihan bernapas dan relaksasi, partisipasi dalam kegiatan sosial, serta pengelolaan konflik. Pembiasaan ini diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam, menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan regulasi diri anak. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pemahaman praktis dan teoritis mengenai implementasi kegiatan pembiasaan dalam konteks pendidikan Islam di TK. Implikasi

dari temuan penelitian ini dapat menjadi pedoman bagi lembaga pendidikan sejenis untuk mengoptimalkan pembiasaan guna meningkatkan regulasi diri anak pada tahap perkembangan yang kritis ini.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ucapkan banyak terima kasih kepada Dosen Pembimbing, Keluarga besar TK Darul Qur'an, serta Terimakasih kepada orangtua yang telah mendoakan penulis agar selesai dalam pembuatan artikel ini.

### REFERENSI

- Aisyah, S., Amini, M., Tatminingsih, S., Setiawan, D., Budi, U. L., & Novita, D. (2021). *Perkembangan dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini* (2nd ed.).
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. <https://psycnet.apa.org/record/1992-12707-001>
- Blair, C., & Cybele Raver, 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>
- Bronson, M. (2001). *Self-regulation in Early Childhood: Nature and Nurture*. Guilford Press. <https://books.google.co.id/books?id=TUVxOeJRwC4C&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>
- Creswell, J. W., & David Creswell, J. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Dahlia. (2018). *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini*. Pustaka Pelajar.
- Juniarti, E., Herlinda, S., & Herwina. (2021). Regulasi Diri Anak Usia 5-6 Tahun Dalam Mengikuti Kegiatan Belajar Daring Di Tk Pembina. *Ta'lim Journal*, 9(2), 1–5. <https://ejournal.stkipaisyiahriau.ac.id/index.php/talim>
- Kemendikbudristek. (2022). *Surat Edaran Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Nomor 2 Tahun 2022*.
- Kemkes. (2020, March 1). *Pertanyaan dan Jawaban Terkait COVID-19*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/20031600011/pertanyaan-dan-jawaban-terkait-covid-19.html>
- Khaironi, M. (2018). PERKEMBANGAN ANAK USIA DINI. *Jurnal Golden Age*, 2(1), 1–12. <https://pdfs.semanticscholar.org>
- Kusdiyati, sulisworo, & Fahmi, I. (2019). *Observasi Psikologi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Kwon, K., Hanrahan, A. R., & Kupzyk, K. A. (2017). Emotional expressivity and emotion regulation: Relation to academic functioning among elementary school children. *School Psychology Quarterly*, 32(1), 75.
- menpanrb. (2021, December 24). *Pemerintah Terbitkan SKB 4 Menteri Panduan Pembelajaran di Masa Pandemi*. <https://www.menpan.go.id/site/berita-terkini/pemerintah-terbitkan-skb-4-menteri-panduan-pembelajaran-di-masa-pandemi>
- Moleong, L. J. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Nugraheni, A., Rahmawati, A., & Pudyaningtyas, A. R. (2021). *HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN KESIAPAN SEKOLAH ANAK USIA 5-6 TAHUN* (Vol. 9, Issue 3). <https://jurnal.uns.ac.id/kumara>
- Pangestuti, R. (2019). *Model Kesiapan Mengikuti Sekolah Dasar Yang Dipengaruhi Oleh Parent Engagement Dan Student Teacher Relationship Melalui Mediasi Regulasi Diri Pada Anak Pra-Sekolah Golongan Ekonomi Bawah*.

- Pangestuti, R., Kadiyono, A. L., Cahyadi, S., & Agustiani, H. (2019). A Modifying the Instrument of Self-Regulation in Early Childhood Assessment. *JPUD – Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 13(1), 114–127. <https://doi.org/10.21009/10.21009/jpud.131.09>
- Pardede, E. N., Supena, A., & Fahrurrozi, F. (2018). Hubungan Kelekatan Orangtua Dan Regulasi Diri Dengan Kemampuan Sosial Anak. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 12(1), 37–50.
- Purwaningsih, A. Y., & Herwin, H. (2020). Pengaruh regulasi diri dan kedisiplinan terhadap kemandirian belajar siswa di sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(1), 22–30. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v13i1.29662>