

Investigasi Regulasi Diri (*Self Regulation*) dan Kualitas Hidup (*Quality of Life*) pada Anak Usia 4-6 Tahun di PAUD Hubbullah.

Salwatul Aisyi¹, Abd. Rosyid²

Sekolah Tinggi Agama Islam Al-Mujtama' Pamekasan

Email: salwaaisyiz7@gmail.com, abdrosyid@stai-almujtama.ac.id

ABSTRACT

Keywords:

Self-Regulation, Quality of Life, Children Age 4-6 Years

Kata Kunci:

Regulasi Diri, Kualitas Hidup, Anak Usia 4-6 Tahun

This study investigation the constructs of self regulation and quality of life in early childhood at PAUD Hubbullah. The primary objective of this research is to determine how children's self regulatory capabilities influence various dimensions of their quality of life, including emotional management, impuls control, and resistance to tantrums. Additionally, the study examines how aspects of a child's quality of life such as parenting practices, interactions with peers, and engagement with the surrounding community affect behavioral outcomes. The research employs a descriptive qualitative methodology, utilizing observational and interview techniques for data collection. The data sources comprise both primary and secondary materials. The findings indicate that children who demonstrate well developed self regulation also exhibit stronger academic performance. Similarly, children who experience a high quality of life tend to show both effective self regulation and commendable academic abilities. Through self regulation, children are able to exercise self control and adhere to established norms and rules. Moreover, a supportive quality of life facilitates behavioral regulation and allows for better monitoring of developmental progress. In conclusion, both self regulation and quality of life are fundamental for the child's future development and overall well being.

ABSTRAK

Penelitian ini membahas tentang kemampuan regulasi diri (*Self Regulation*) dan kualitas hidup (*Quality of Life*) pada anak usia dini di PAUD Hubbullah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana regulasi diri pada anak

mempengaruhi kualitas hidup seperti kemampuan mengelola emosi, menahan impuls, dan tidak mudah tantrum. Juga bagaimana kualitas hidup anak seperti pola pengasuhan orang tua, interaksi dengan teman sebaya dan orang sekitar akan mempengaruhi bagaimana anak bersikap. Metode penelitian yang peneliti gunakan adalah metode kualitatif deskriptif, dengan menggunakan teknik pengumpulan data observasi dan wawancara. Sedangkan sumber data terdiri dari sumber data primer dan sekunder. Dari hasil penelitian ini ditemukan bahwa anak yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik kemampuan akademiknya juga baik, dan anak yang mendapatkan kualitas hidup yang baik kemampuan regulasi diri dan akademiknya juga baik. Dengan kemampuan regulasi diri inilah anak dapat mengontrol diri dan mengikuti aturan yang ada, dan dengan mendapat kualitas hidup yang baik anak juga akan lebih bisa terkontrol dan perkembangannya bisa terpantau. Regulasi diri dan kualitas hidup sangat penting untuk kehidupan anak nanti di masa yang akan datang.

Pendahuluan

Anak usia dini berada dalam masa keemasan atau *golden age* dimana periode ini perkembangan otak berlangsung sangat pesat dan responsif terhadap berbagai stimulus yang diberikan. Anak usia dini dikenal dengan sikapnya yang unik dan mudah tantrum. Akan tetapi ada juga anak yang tantrumnya bisa terkontrol, dengan pengertian sederhana anak mampu mengendalikan impuls untuk menahan keinginan-keinginan sementara waktu atau juga kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri. Kemampuan tersebut biasa disebut *self regulation* yaitu kemampuan regulasi diri. Kemampuan ini penting untuk dikembangkan pada tahap perkembangan anak usia dini karena dengan kemampuan tersebut akan menjadikan anak lebih peka terhadap emosi yang ia rasakan sehingga memudahkan untuk mengontrol emosinya. Selain itu regulasi diri pada anak juga akan menjadi penentu bagaimana kualitas hidup mereka dimasa depan kelak.

Regulasi diri merupakan aspek penting pada anak usia 4- 6 tahun, jika perkembangan tersebut terfasilitasi dengan baik diawal perkembangan, maka dapat meningkatkan kemampuan kontrol diri pada anak, juga dapat menjadi bekal dimasa yang akan datang, seperti mampu menyelesaikan tugas harian yang diberikan dan mampu mengelola atau merespon emosi dengan baik. Meningkatnya kemampuan tersebut pada anak usia dini dapat ditandai dengan usaha anak dalam mengelola emosi,

perilaku, dan pikirannya. Jika anak sudah mempunyai kemampuan *self regulation* sejak dini maka akan memudahkan bagi orang dewasa untuk membentuk dan mengembangkan sikap anak. Akan tetapi jika anak tidak mempunyai kemampuan regulasi diri, maka akan berakibat anak sulit dibimbing oleh orang dewasa, akan sulit menahan impulsif, sulit menyesuaikan dengan lingkungan baru, dan emosi yang meledak-ledak. (Alpiah, 2021, pp. 2-3)

Faktor yang mempengaruhi regulasi diri pada anak adalah kualitas hidup (*Quality of Life*) yang diperoleh anak dalam lingkungannya, seperti pola asuh yang digunakan oleh orang tua, agar anaknya dapat tumbuh menjadi individu yang dewasa secara sosial, lingkungan pertemanan anak disekolah, juga motivasi yang berperan dalam mengatur diri anak. Sebagai pembimbing dalam keluarga, orang tua sangat berperan penting dalam meletakkan dasar-dasar perilaku bagi anaknya yang akan menentukan kualitas regulasi diri pada anak. Sejalan dengan Edward mengemukakan bahwa, interaksi anak dengan orang dewasa disekitarnya seperti keluarga dapat menstimulasi perkembangan anak tersebut, termasuk dalam perkembangan regulasi diri pada anak. (Muntahanah et al., 2024, p. 52)

Studi pendahuluan di PAUD Hubbullah kecamatan larangan yang dilakukan oleh penulis dapat ditemukan bahwa masih banyak anak yang mengalami tantrum jika ada hal yang ia inginkan akan tetapi tidak bisa tercapai. Anak-anak biasanya akan merengek pada orang tuanya dan akan mulai menangis jika orang tuanya tidak mau, juga ada beberapa orang tua yang akan membentak anaknya jika anaknya mulai menangis, hal itu akan memperburuk keadaan dan membuat emosi anak semakin manjadi-jadi. Penulis juga menemukan bahwa ada orang tua yang akan memberikan apa yang diinginkan oleh anaknya setelah anak tersebut menangis dan tantrum, kejadian itu akan terekam oleh memori si anak sehingga jika ada yang diinginkan oleh anak dan orang tuanya tidak mengizinkan ia akan melakukan hal yang sama secara berulang, yaitu ia akan menangis dan tantrum sampai orang tuanya mau mengizinkannya. Maka sikap tegas orang tua juga diperlukan dalam hal ini.

Salah satu yang menjadi faktor utama adalah kualitas hidup (*Quality of Life*) yang diperoleh anak dalam lingkungannya tidak tertata dengan baik. Pola asuh orang tua sering kali memakai pola asuh otoriter, yaitu pola asuh yang cenderung bertindak keras dan

diskriminatif.(Fikriyyah et al., 2022, p. 13) Sebagian juga menggunakan pola asuh abai yang disebabkan oleh orang tua terlalu sibuk bekerja atau lalai sehingga kualitas hidup anak menjadi terganggu dan kurang terpenuhi. Hal itu menjadi penyebab anak mudah tantrum dan memiliki emosi yang tidak bisa ditahan. Dampaknya anak yang tidak memiliki kualitas hidup yang baik tidak bisa mempunyai kemampuan regulasi diri yang baik pula, hal ini membuat anak tidak tahu apa tuntutan dari lingkungan sekitarnya, dan tidak mau menyesuaikan perilaku sesuai dengan lingkungannya. Sehingga anak tantrum dan tidak bisa menerima penjelasan yang baik dari orang dewasa sekitarnya. Umumnya pada usia 3 tahun anak sudah mulai dapat mengarahkan keinginannya sendiri dan melakukan suatu hal karena inisiatif dari dirinya sendiri, maka dari itu perlu bimbingan untuk melatih kemampuan regulasi diri pada anak.

Pada masa awal anak merupakan periode yang menentukan kualitas hidupnya dimasa yang akan datang. Pada tahap ini anak mengalami kemajuan yang sangat pesat dalam segala aspek, seperti aspek kognitif, sosial emosional, agama dan moral, fisik motorik, bahasa, dan seni. Salah satu kemampuan yang tak kalah penting dalam perkembangan diri anak adalah self regulation atau kemampuan untuk mengendalikan emosi, perilaku, dan interaksi sosial agar dapat beradaptasi dengan tuntutan lingkungan.(Nugraheni et al., 2021, p. 165)

Kemampuan regulasi diri yang baik mempunyai pengaruh besar terhadap kualitas hidup anak, begitupun sebaliknya kualitas hidup anak akan menentukan kemampuan regulasi diri pada anak. Oleh karena itu, penulis merasa penting adanya penelitian mengenai regulasi diri (Self Regulation) dan kualitas hidup (Quality of Life) dan pada usia 4-6 tahun untuk memahami sejauh mana kemampuan regulasi diri dapat mendukung kesejahteraan dan perkembangan anak secara menyeluruh, serta menjadi dasar bagi pendidikan yang lebih efektif pada anak usia dini, untuk mendukung kualitas hidup anak dimasa yang akan datang.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkap fenomena pada anak usai dini dalam kemampuan regulasi diri dan kualitas hidup yang ia peroleh dari orang

sekitarnya.(Abdussamad, 2021, p. 84) Penelitian ini dimulai dengan menetapkan “key informan” sebagai petunjuk utama untuk memperoleh data paling akurat sebagai bahan penelitian selanjutnya.(Sugiyono, 2019, p. 448) Guru dan orang tua selaku penanggung jawab anak usia dini di PAUD Hubbullah kami jadikan sumber data primer, tak lupa juga hasil dari pengamatan langsung peneliti pada saat observasi berlangsung. Sedangkan sumber data sekunder pada penelitian ini diperoleh dari hasil pengamatan laporan yang sudah ada di sekolah dan artikel penelitian yang sudah diterbitkan sebelumnya.

Teknik yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data diantaranya wawancara, pengamatan langsung, pengamatan tidak langsung, studi artikel dan studi dokumen.(Abdussamad, 2021, pp. 148–150) Selanjutnya peneliti melakukan analisis data pada semua data yang sudah peneliti kumpulkan agar memperoleh hasil yang akurat melalui empat tahapan, yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Nasution, 2023, p. 132). Proses ini dilakukan untuk dapat mengungkap kualitas hidup dan regulasi pada anak usia dini yang masih menjadi hal yang tabu di daerah tertentu terutama pedesaan.

Hasil dan Pembahasan

Kemampuan Regulasi Diri (*Self Regulation*) pada Anak Usia Dini Di PAUD Hubbullah

Anak usia dini merupakan pribadi yang egosentris, bergantung pada orang dewasa, penuh perasaan dan unik. Pada tahap ini anak lebih sering meniru apa yang dia lihat dari pada mendengarkan apa yang orang sekitar sampaikan, yang disebut tahap *modeling* (Farida, 2021, p. 88). Maka dari itu, guru dan orang tua sebagai pembimbing utama anak usia dini diharapkan dapat membimbing anak dengan perilaku positif, tidak hanya berfokus pada potensi akademik anak. Hal yang tak kalah penting untuk menumbuhkan perilaku positif anak usia dini adalah kemampuan regulasi diri (*self regulation*). Regulasi diri atau pengendalian diri adalah kemampuan anak untuk mengendalikan emosi dan perilaku mereka, baik menahan kegembiraan yang berlebihan dan sedih atau kecewa yang berlebihan, juga untuk membangun hubungan yang positif dengan orang lain disekitarnya. (Khairunnisa & Yuntina, 2023, p. 21521)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di PAUD Hubbullah, dapat ditemukan bahwa anak yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik memiliki kemampuan akademik yang sama baiknya. Sebaliknya anak yang belum memiliki kemampuan regulasi diri sering mudah beralih kegiatan dan sulit berkonsentrasi, hal ini menyebabkan terganggunya kemampuan akademik pada anak. Sejalan dengan pendapat Eisenberg yang menyatakan bahwa kemampuan regulasi diri adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol perilaku dalam kondisi tertentu seperti menahan godaan untuk bermain saat pekerjaannya belum selesai dan memperbaiki tindakan yang salah. Hal ini akan menunjukkan kesiapan anak untuk sekolah yang berarti anak siap untuk belajar. (Nugraheni et al., 2021, p. 165)

Kemampuan regulasi diri juga dibutuhkan anak dalam hal mengenal peraturan yang ada, agar anak dapat mengetahui hal yang diperbolehkan dan tidak diperbolehkan. Kemampuan regulasi diri adalah salah satu perkembangan sosial emosional pada anak yaitu perkembangan tingkah laku anak dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan dan aturan yang berlaku di tempat anak tinggal. (Enjelita et al., 2025, p. 143) Dengan kemampuan ini anak akan lebih bisa mengatur emosinya, bisa menyelesaikan tugasnya, lebih bersabar dan juga bisa mengontrol diri saat keadaan tidak sesuai dengan keinginannya. Lingkungan sekolah yang mendukung dalam pembentukan regulasi diri berpengaruh positif pada prestasi anak. (Ramadhanti & Sartinah, n.d., p. 18) Menurut Steven J. Howard dan Edward Melhuish regulasi diri pada anak memiliki 3 subdimensi, diantaranya:

- a. Reregulasi Kognitif: Kemampuan anak konsisten dalam proses untuk mencapai tujuan, memastikan hasil, dan memperbaiki kembali usaha yang gagal.
- b. Regulasi Emosi: Kemampuan anak dalam mengendalikan diri terhadap sesuatu yang tidak sesuai, menunda kepuasan dan lebih bersabar.
- c. Regulasi Perilaku: Kemampuan anak dalam hal mengendalikan perilaku sesuai dengan aturan atau perintah orang dewasa, mengontrol impulsif dan aktivitas tertentu. (Khairunnisa & Yuntina, 2023, p. 21523)

Hasil penelitian di PAUD Hubbullah juga menunjukkan bahwa dari ketiga subdimensi diatas sebagian besar anak sudah memiliki dua diantara tiga kemampuan regulasi diri tersebut. Kebanyakan anak sudah memiliki regulasi diri dalam hal kognitif dan perilaku, sedangkan kemampuan anak dalam mengontrol emosi masih sangat minim. Hal ini dikarenakan kemampuan regulasi diri dalam hal kognitif dan perilaku lebih sering diterapkan disekolah yang mana lebih sering dibimbing oleh guru daripada orang tua. Sedangkan pada regulasi emosi lebih sering terjadi diluar sekolah dimana anak lebih sering bersama orang tua, walaupun tidak menutup kemungkinan juga terjadi di sekolah. Menurut para ahli ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat regulasi emosi pada seseorang antara lain:

a. Usia dan jenis kelamin

Menurut Maider usia seseorang berpengaruh pada peningkatan emosi, semakin bertambah usia maka semakin baik kemampuannya dalam mengelola emosi. Sedangkan dalam jenis kelamin perempuan cenderung lebih lemah dan mencari perhatian daripada laki-laki yang cenderung lebih kuat dalam hal emosi.

b. Religiusitas

Krause mengemukakan bahwa semakin tinggi religiusitas seseorang maka ia akan lebih bisa menampilkan emosi yang tidak berlebihan.

c. Kepribadian

Cohen dan Armeli menyatakan bahwa kepribadian yang rendah sering menunjukkan emosi yang negatif dan emosinya tidak terkontrol dengan baik.

d. Pola asuh

Menurut Parke cara orang tua memperlakukan anak atau pola asuh yang dijalani orang tua terhadap anak dan cara orang tua menunjukkkn emosi didepan anak menentukan bisa tidaknya anak dalam mengelola emosinya.(Rahma et al., 2024, p. 18)

Dengan uraian diatas menunjukkan bahwa benar adanya faktor pola pengasuhan orang tua yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi pada anak. Padahal kemampuan regulasi emosi sangat penting dalam perkembangan anak. Triyono dan Ikhsan berpendapat bahwa regulasi emosi adalah kemampuan seseorang mengelola emosi yang

sedang ia rasakan sehingga ia mampu mengeluarkannya dengan tepat dan benar meskipun dalam keadaan mendesak. Pola pengasuhan orang tua anak di PAUD Hubbullah yang anaknya mengalami kekurangan dalam kemampuan regulasi emosi ternyata sebagian besar menggunakan pola asuh abai dalam mengasuh anaknya. Faktor pendukung dalam pencapaian regulasi anak juga dapat dilihat dari fasilitas yang lengkap, SDM yang memadai, dan adanya reward dalam setiap pencapaian anak, sehingga anak akan merasa dihargai.(Izzati & Kurniawaty, 2024, p. 760)

Orang tua terlalu sibuk bekerja sehingga anak kurang diperhatikan. Atau orang tua memiliki anak yang jaraknya berdekatan sehingga anak yang lebih tua terabaikan karena lebih sibuk mengurus anak yang lebih muda. Dalam kasus ini pengabaian yang dimaksud merujuk pada perilaku atau sikap orang tua yang tidak memberikan perhatian, perawatan, dan kasih sayang yang memadai terhadap anak sehingga anak merasa kurang perhatian.(Rahma et al., 2024, p. 2) Hal inilah yang menyebabkan anak tidak memiliki regulasi emosi yang tepat sehingga anak lebih mudah tantrum atau mengalami tantrum yang sulit ditangani. Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas hidup anak yang didapatkan dari orang sekitar sangat berperan pada kemampuan regulasi diri anak, sehingga dibutuhkan bimbingan mengenai hal ini terhadap para orang tua.(Mutiara et al., 2025, p. 64)

Kualitas hidup (*Quality of Life*) pada Anak Usia Dini Di PAUD Hubbullah

Kualitas hidup anak utamanya ditentukan oleh pola asuh orang tua karena anak masih tumbuh dibawah pengasuhan orang tua, terutama ibu. Akan tetapi interaksi yang baik dengan orang lain disekitar anak selain orang tua seperti, guru dan teman sebaya sangat diperlukan karena hal itu juga menentukan kualitas hidup (*Quality of Life*) pada anak. Pada dasarnya belum ada definisi umum dalam menggambarkan kualitas hidup (*Quakity of Life*) secara pasti(Manongga, 2023, p. 188), pendefinisiannya selalu disesuaikan dengan tujuan penelitian.(Ahmad & Nugroho, 2022, p. 7) Kualitas hidup pada anak sangat penting untuk investasi masa depan, tidak hanya untuk anak pribadi, melainkan juga untuk masyarakat sekitar anak pada umumnya.(Muntahanah et al., 2024, p. 59) Karena jika anak sudah mendapatkan kualitas hidup yang baik

maka anak juga akan bisa mengembangkan kemampuan regulasi dirinya dengan baik pula.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa orang tua yang menghadapi perilaku anak seperti saat sedang ada hal yang tidak menyenangkan atau hal yang anak inginkan tidak tercapai, dengan melakukan dialog, memeluk, dan memberikan arahan dengan sabar menghasilkan anak yang lebih tenang dalam mengelola emosinya. Sebaliknya orang tua yang menghadapi situasi yang sama akan tetapi anak terbiasa dimarahi, dibentak, ataupun dibiarkan akan menyebabkan emosi anak meledak-ledak, mudah menangis, dan sulit ditangani. Cara orang tua bersikap pada anak yang seperti inilah yang menunjukkan bagaimana anak mendapatkan kualitas hidup yang baik atau tidak dari orang sekitarnya.

Kualitas hidup (*quality of life*) memiliki beberapa ukuran atau dimensi dalam menentukan baik buruknya kualitas hidup seseorang, yaitu:

- a. Kesehatan fisik, seperti kelelahan, adanya rasa tidak nyaman atau sakit, kurang istirahat, ketergantungan obat-obatan dan lain-lain.
- b. Kesehatan psikologis, seperti perasaan negatif atau positif, konsentrasi, harga diri, dan emosi
- c. Hubungan sosial, mencakup bagaimana anak berinteraksi dengan orang sekitar.
- d. Lingkungan, diantaranya lingkungan tempat ia tinggal, sumber keuangan, jaminan kesehatan dan sosial.

Jika keempat dimensi tersebut sudah terpenuhi dengan baik maka kualitas hidup seorang anak bisa dibilang sudah tercukupi. Jika kualitas hidup anak terpenuhi maka akan berdampak positif pada diri si anak seperti fisik yang sehat, psikologi positif, hubungan sosialnya baik, dan menumbuhkan motivasi dalam belajar. Akan tetapi jika kualitas hidupnya tidak terpenuhi atau kurang maka anak akan cenderung mudah lelah, mudah marah, atau bahkan tekanan emosinya tinggi. Baik buruknya kualitas hidup dipengaruhi oleh beberapa faktor meliputi faktor objektif seperti kondisi ekonomi atau gabungan dari beberapa aspek sosial pada anak, dan faktor subjektif seperti jenis kelamin, usia, serta latar belakang keluarga yakni status pernikahan orang tua. (Naklui & Huwae, 2024, pp. 576–577)

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan di PAUD Hubbullah menurut para guru tidak ada perbedaan yang mencolok antara anak yang memiliki ekonomi standart ke bawah dengan anak yang memiliki ekonomi standart ke atas. “Sejauh ini tidak ada perbedaan pada perkembangan antara anak yang kurang mampu dengan anak yang mampu, semuanya memiliki kemampuan yang sama, kecuali pada anak yang broken home dan tidak tinggal bersama ibunya, atau anak yang kurang mampu dan ditinggal ibunya bekerja jauh” ujarnya. Pada pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa peran orang tua terutama ibu sangat berpengaruh pada perkembangan anak, kualitas hidup yang anak dapatkan dalam lingkungan keluarga sangat berpengaruh besar pada kualitas hidup anak yang lainnya. Ekonomi tidak menjadi faktor utama kurangnya kualitas hidup pada anak. Faktor utamanya adalah pengabaian orang tua terhadap anak.

Hasil penelitian yang sama pernah dilakukan oleh Muntahanah di TK Harapan Bunda Kecamatan Bangsalsari yang menunjukkan bahwa anak yang terabaikan dalam keluarga tidak mendapat perhatian, kesejahteraan emosional, dan kasih sayang menyebabkan tidak ada dukungan terhadap perkembangan anak karena orang tua tidak tau atau tidak peduli dengan apa yang anak inginkan dan butuhkan. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor orang tua sibuk bekerja dan menitipkan anaknya pada neneknya. (Muntahanah et al., 2024, p. 53) Akan tetapi ada juga orang tua yang sibuk bekerja masih bisa memberikan kualitas hidup pada anaknya jika bisa meluangkan waktu pada anak dan tak sepenuhnya mengabaikan anak. Karena pada penelitian sebelumnya juga ditemukan bahwa kualitas hidup pada ibu yang bekerja lebih baik daripada ibu yang tidak bekerja karena lebih mampu mengatasi stres, yang akan membuat anak juga bisa mendapatkan kualitas hidup lebih baik dengan catatan tidak terabaikan. (Siswanti & Daud, 2023, p. 1864)

Strategi guru dalam meningkatkan regulasi diri (*Self Regulation*) dan kualitas hidup (*Quality of Life*) pada anak usia dini di PAUD Hubbullah

Selain orang tua, lembaga pendidikan juga berperan sangat penting dalam meningkatkan regulasi diri dan kualitas hidup pada anak. Keberhasilan pengelolaan juga menjadi kunci dalam menentukan

kualitas hidup anak dengan pendidikan.(Baroroh et al., 2024, p. 132) Pembiasaan yang dilakukan sejak dini akan sangat berpengaruh dalam kehidupan selanjutnya dimasa depan. Lembaga pendidikan tidak hanya fokus pada pendidikan akademik saja, melainkan harus bisa mencetak pribadi anak yang lebih baik lagi. Sesuai dengan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 pasal 1 bahwa tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi anak didik untuk memiliki kecerdasan, kepribadian, dan akhlaq mulia.(Ratnawatiningsih & Hastuti, 2022, p. 45) Maka sudah seharusnya di sebuah lembaga pendidikan mengadakan program untuk meningkatkan regulasi diri dan kualitas hidup pada anak.

Hasil wawancara dengan guru di PAUD Hubbullah menunjukkan bahwa sudah ada beberapa program yang ditujukan untuk meningkatkan regulasi diri dan kualitas hidup pada anak didiknya. “Kami sudah mengusahakan beberapa kegiatan untuk meningkatkan kemandirian anak, membimbing anak dalam mengontrol emosi, dan kesabaran dengan program bermain yang kami adakan dan beberapa kegiatan rutin dikelas. Kami juga mengadakan program parenting dan rapat bersama wali untuk meningkatkan kualitas hidup pada anak didik kami”. Jelasnya pada wawancara terakhir kemarin. Dengan adanya program yang mengacu pada pengembangan regulasi diri akan berdampak juga pada kemampuan akademik anak, anak-anak lebih mudah untuk fokus pada tugas yang diberikan guru, lebih sabar dan telaten dalam menyelesaikannya.(Miftahuljana et al., 2025, p. 24)

Program yang diadakan untuk meningkatkan regulasi diri pada anak usia dini di PAUD Hubbullah yaitu dengan kegiatan bermain seperti menyusun balok berkelompok, bergantian dalam menunggu giliran bermain, bekerjasama dalam kegiatan eksperimen, kegiatan rutin atau pembiasaan di kelas, juga dengan kegiatan gerak dan lagu. Pada saat bermain anak-anak dilatih untk bersabar dalam menyelesaikan permainannya dan tidak boleh berpindah pada permainan lain sebelum menyelesaikan permainannya sendiri. Dengan hal ini bisa melatih anak dalam mengontrol hal yang ia inginkan jika belum saatnya tercapai. Melalui kegiatan rutin atau pembiasaan yang baik, bertanggung jawab, disiplin, dan bekerja keras anak dilatih untuk menumbuhkan kemampuan regulasi diri dengan cara pengulangan dan bertindak sesuai aturan yang berlaku. Selaras dengan pendapat Gunawan yakni

pembiasaan merupakan hal yang sengaja dilakukan secara berulang-ulang agar terbentuk kebiasaan yang baik. (Khairunnisa & Yuntina, 2023, p. 21523)

Sedangkan pada kegiatan gerak dan lagu dapat memberikan rasa aman dan membantu anak mengenali pola sehingga mendukung dalam pengembangan regulasi diri pada anak. Kegiatan ini memiliki beberapa mekanisme, diantaranya: a) meningkatkan kesadaran emosi dan pengendalian impuls, b) melatih perhatian dan fokus, c) mengenal pengaturan emosi melalui ritme, d) memberikan pola gerakan sesuai musik, e) interaktif dan menyenangkan. (Muham et al., 2025, p. 1302) Hal ini sudah diterapkan di PAUD Hubbullah dan terbukti meningkatkan fokus pada anak yang tidak bisa diam dan anak lebih bisa mengikuti aturan yang ada di kelas atau aturan pada saat bermain.

Program untuk meningkatkan kualitas hidup di PAUD Hubbullah dilakukan dengan cara memberikan edukasi mengenai pola asuh yang tepat dan cara menghadapi anak yang mempunyai karakter unik, sehingga anak dapat mendapat stimulasi yang optimal dalam aspek pendidikian dan karakter. (Sudyantara et al., 2025, p. 143) Kegiatan parenting ini ditujukan agar anak juga bisa mendapatkan kualitas hidup dengan baik di rumahnya masing-masing, karena keberhasilan pendidikan justru lebih banyak ditentukan oleh peran orang tua dalam memberikan dukungan dan lingkungan yang baik di rumah. (Thahir et al., 2025, p. 2703) Biasanya kegiatan parenting dilakukan disetiap awal tapel, libur semester dan acara akhir tahun di sekolah. Juga dengan mengadakan rapat dengan wali murid agar apa yang diinginkan para wali atau keluhan pada anaknya bisa tersampaikan dengan baik dan mendapatkan solusi dengan tepat.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan kajian pustaka yang telah peneliti lakukan dapat disimpulkan bahwa penanaman regulasi diri (*Self Regulation*) pada anak usia dini sangat penting untuk diterapkan agar anak bisa mengontrol emosinya dengan baik dan mudah mengikuti aturan dimana tempat ia berada. Di PAUD Hubbullah penerapan itu sudah terprogram dengan baik melalui beberapa kegiatan rutin dan permainan yang diadakan guru karena sudah terbukti meningkatkan fokus dan kemampuan akademik pada anak. Kualitas hidup (*Quality of*

Life) juga tak kalah penting dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi pada anak, karena kualitas hidup yang didapatkan anak dari orang sekitar utamanya orang tua dan guru akan sangat berperan dalam kehidupannya saat ini dan nanti. Usaha yang dilakukan guru di PAUD Hubbullah untuk meningkatkan kualitas hidup anak dengan melakukan parenting dan rapat rutin dengan wali murid agar para orang tua paham dengan pola pengasuhan, keluh kesah tersalurkan dan menemukan solusi yang tepat.

References

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. CV. syakir Media Press.
- Ahmad, A. R. U., & Nugroho, F. (2022). Kualitas Hidup Anak Keluarga Penerima Manfaat (KPM) pada Program Keluarga Harapan Di Kecamatan Ponre Kabupaten Bone Sulawesi Selatan. *Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, 8(1), 1–32.
- Alpiah. (2021). *Peran Guru dalam Upaya Menstimulasi Regulas Diri (Self Regulation) Pada Anak Usia Dini Di Taman Kanak-Kanak*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Baroroh, F., Nurrochim, Waruwu, N., Ratnaningsih, S., Maftuhah, & Asy'ari, H. (2024). Strategi meningkatkan Kualitas Pendidikan Anak Usia Dini: Studi Komparatif Manajemen RA dan TK. *Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Ilmiah*, 9(2), 131–152.
- Enjelita, S. P., Sodik, N. A. M., Nggai, N., & Ladiku, F. (2025). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Dini di PAUD. *Inovasi Pendidikan Dan Anak Usia Dini*, 2(4).
- Farida, N. (2021). Implementasi Teknik Modeling untuk Mengembangkan Perilaku Prosocial Anak Usia 4-5 Tahun. *Jurnal Lentera Anak*, 02(02), 85–96.
- Fikriyyah, H. F., Nurwati, R. N., & Santoso, M. B. (2022). Dampak Pola Asuh Otoriter Terhadap Perkembangan Psikososial Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 3(1).
- Izzati, A. N., & Kurniawaty, L. (2024). Studi Kualitatif Kemandirian Anak Usia Dini Melalui Regulasi Diri. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Teknologi*, 3(4), 755–760.

- Khairunnisa, I., & Yuntina, L. (2023). Meningkatkan Regulasi Diri Anak Usia 3-4 Tahun Melalui Kegiatan Rutin di TK Islam Amalia NN. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 21520–21531.
- Manongga, S. P. (2023). *Kualitas Hidup Anak Memahami Kehidupan Anak*. Eureka Media Aksara.
- Miftahuljana, I., Sukrin, & Anhar, A. S. (2025). Strategi Guru dalam Mengembangkan Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia 4-6 Tahun Melalui Kegiatan Meditasi. *Walada Jurnal of Primary Education*, 4(1), 15–26.
- Muham, M. A. B., Yetti, E., & Supena, A. (2025). Penerapan Video Laudance untuk Menstimulasi Regulasi Diri Anak Usia 5-6 Tahun. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2).
- Muntahanah, M. A. Al, Sari, Y. N. E., & Hikmawati, N. (2024). Hubungan Dimensi Kehangatan Pola Asuh Orang Tua dengan Kualitas Hidup Anak Usia Dini (4-6 Tahun). *Jurnal Kesmes Asclepius*, 6(1), 51–64.
- Mutiara, A. M., Setiawati, U., & Rifqiyah, A. (2025). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Regulasi Pada Anak Usia Dini 5-6 Tahun. *Junistuject*, 1(1), 58–68.
- Naklui, D. S., & Huwae, A. (2024). Regulasi Diri dan Kualitas Hidup : Studi pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Jurnal Penelitian Pendidika, Psikologi Dan Kesehatan*, 5(3), 575–585.
- Nasution, A. F. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif*. CV. Harfa Creative.
- Nugraheni, A., Rahmawati, A., & Pudyaningtyas, A. R. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kesiapan Sekolah Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Kumara Cendekia*, 9(3).
- Rahma, S. A., Ikhsan, A. P. P., & Yemima, D. (2024). Dampak Pengabaian Orang Tua Terhadap Regulasi Emosi Anak. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 1–18.
- Ramadhanti, A. F., & Sartinah, E. P. (n.d.). *Self Regulated Learning untuk Meningkatkan kemampuan Akademik Anak Berisiko*. 3, 11–18.
- Ratnawatiningsih, E., & Hastuti, A. P. (2022). Penanaman Karakter Anak Usia Dini Melalui Program Pembiasaan Pola Hidup Bersih dan Sehat di RA Miftahul Falah Gondosuli. *JIPSI: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sains Islam Interdisipiner*, 1(1), 44–52.
- Siswanti, D. N., & Daud, M. (2023). Perbandingan Kualitas Hidup Antara Ibu Bekerja dan Ibu Rumah Tangga yang Memiliki Anak Usia Dini. *Seminar Nasional Hasil Penelitian*, 1857–1866.

- Sudyantara, S. C., Sari, M. D., Dewi, S., Rahmawati, R., Kurniaan, R., & Mulyanto, T. (2025). Integrasi Edukasi Parenting dan Kewirausahaan melalui Program Sekolah Orang Tua Hebat (SOTH): Strategi Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga di Desa Karangwuluh, Kabupaten Ponorogo. *Safari: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 5(2).
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta.
- Thahir, M., Kusnara, H. P., Aeni, I. F. N., & Rosiyanti. (2025). Penguatan Peran Orangtua Melalui Edukasi Parenting untuk Mendukung Pendidikan Anak di Desa Margaluyu Pendahuluan. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 5(4), 2703–2710.