

THE ENHANCEMENT OF ABILITY SELF REGULATION THROUGH OUTBOUND PLAY ACTIVITIES (AN ACTION RESEARCH IN GROUP B PAUD TAMAN BANGSA, GUNUNGSARI, WEST LOMBOK 2023)

Muhammad Muhajirin¹, Tuti Alawiyah²

Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini, STKIP Hamzar, Indonesia

Corresponding author email: muhammadmuhajirin65@gmail.com

Article History

Received: 23 July 2023

Approved: 6 August 2023

ABSTRACT

This study aims to describe the processes and outcomes of learning to use outbound activities play in improving children's ability to self-regulation. The model used in this study is a model Kemmis and Taggart to the study subjects were 15 children in group B PAUD Taman Bangsa, Gunungsari. The study was conducted from November 2023 to January 2023. The study was carried out in 16 meetings that are divided into two cycles. Data collected through observation, interviews and documentation. Data analysis techniques used in this research is the analysis of qualitative and quantitative data. Quantitative data analysis used to determine the percentage increase in the ability of self-regulation of children after the action. Qualitative analysis is used to explain the study results. The results showed an increase in the ability of self-regulation in children after learning followed using outbound play activities. The ability of self-regulation of children in pre-cycle equal to 56.90%. In one cycle of increased 73.45% and increased to 88.53% in cycle two. The process of playing outbound activities have an impact on various aspects of child development as follows: physical, cognitive, language, social and emotional. The implication of this research is the process of early childhood learning need to use strategy to play outbound activity can be considered as a medium to improve the child's ability to self-regulation.

Keywords: Self-Regulation, Outbound Play Activities, Action Research.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

LATAR BELAKANG

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) dewasa ini menempati posisi yang *sangat* fundamental dan strategis dalam penyiapan sumber daya yang unggul di masa depan. Melalui pendidikan ini, anak akan dirangsang untuk dapat mengembangkan semua potensi yang dimilikinya. Pada usia dini anak mengalami lompatan serta kecepatan perkembangan yang luar biasa dibanding usia sesudahnya. Salah satu kemampuan yang sangat perlu di perhatikan adalah terkait dengan pengendalian diri anak.

Kemampuan mengatur diri ini disebut juga dengan istilah pengendalian diri (self regulation), mempunyai dampak pada anak untuk mencapai tujuan pembelajarannya. Pengaturan diri berhubungan dengan kemampuan anak untuk mengatur diri terhadap rangsangan dari luar yang dapat mengganggu kestabilan emosinya dalam menyelesaikan tugas. Oleh karena itu agar berhasil dalam proses belajarnya anak harus memiliki pengendalian diri yang baik. Hal ini sejalan *dengan yang dijelaskan oleh* Morrisson (2012:222) bahwa pengendalian diri merupakan kemampuan untuk mengendalikan emosi dan perilaku mereka, untuk menahan kegembiraan, dan untuk membangun hubungan sosial yang positif dengan orang lain.

Mengajarkan pengendalian diri adalah tugas utama guru pada masa

prasekolah. Tercapainya pengendalian diri ini sangat penting jika kita menginginkan anak-anak berkembang secara normal. Hurlock (1997:231) menjelaskan ada dua alasan mengapa demikian. Pertama, kelompok sosial mengharapkan semua anak belajar mengendalikan emosi mereka dan kelompok sosial itu menilai mereka dari keberhasilannya melakukan tersebut. Dalam artian biasanya orang dewasa jarang mau menerima reaksi semacam itu apabila usia anak sudah semakin meningkat. Kemudian anak-anak dengan segera mengetahui, bahwa ekspresi emosi yang tidak terkendali tidak akan diterima. Kedua, apabila suatu pola ekspresi emosi telah dipelajari, maka sukar untuk mengendalikannya dan bahkan lebih sukar lagi untuk menghilangkannya. Semakin dini anak belajar mengendalikan emosi diri mereka, semakin lebih mudah bagi mereka untuk mengendalikan emosi mereka. Dalam artian anak yang belajar mengendalikan dirinya sejak dini akan mampu mengendalikan emosinya secara positif.

Pentingnya *pengendalian* diri dalam diri anak membuat para guru menggunakan segala cara untuk mengendalikannya. Salah satu cara yang menyenangkan untuk mengajarkan anak tentang *pengendalian* diri yaitu dengan cara bermain. Dalam bermain anak dapat menerima banyak rangsangan.

Selain dapat membuat diri anak senang juga dapat menambah pengetahuan anak.

Bermain dapat dilakukan dengan cara beraneka ragam, salah satunya menggunakan strategi outbound atau belajar di alam terbuka. Outbound merupakan kegiatan belajar mandiri yang sangat luas mulai dari mengatasi rasa takut, ketergantungan, dan percaya diri sehingga mengenal jati diri dan mau mendengarkan orang lain. Tujuan dari strategi outbound adalah untuk mengembangkan sikap keterbukaan dan keberanian diri sambil menikmati alam bagi individu. Kesempatan dan kebebasan untuk melakukan bermacam-macam kegiatan akan memberikan pengalaman baru bagi anak. Selain itu, pengalaman berpartisipasi dalam outbound akan mengajarkan anak untuk memaknai team work sebagai salah satu kunci kesuksesan bersama. Hal ini dikarenakan kegiatan di dalam outbound banyak menggunakan aktivitas bermain secara kelompok dengan menggunakan sejumlah aturan tertentu. Selain itu dalam outbound anak mampu untuk mengontrol emosi, mengontrol perilakunya, merasakan bagaimana harus berbagi dengan orang lain, bersabar, mengendalikan rasa amarah, iri dan perasaan malu.

Melalui kemampuan *pengendalian* diri anak diharapkan mampu untuk mengontrol perilakunya baik itu perilaku

positif maupun perilaku negatif. Sehingga anak yang memiliki pengendalian diri yang baik diharapkan mampu untuk mengontrol emosinya, mengontrol perilakunya dan mengontrol dirinya sendiri baik dari segi amarah, cemburu, iri hati, gembira secara berlebihan, sedih, kerjasama, simpati, empati, rasa ingin berbagi dan persaingan terutama enam indikator yang menjadi permasalahan yaitu: (1) Marah, (2) Sedih, (3) Persaingan, (4) Simpati, (5) Empati dan (6) Dukungan Sosial.

Fakta dilapangan *menunjukkan* hasil pengamatan yang dilakukan melihat bahwa pengendalian diri pada anak usia 5-6 tahun di PAUD Taman Bangsa Kec Gunungsari Lombok Barat NTB yang berjumlah 15 orang anak dan 7 orang anak memiliki pengendalian diri yang masih rendah, itu artinya setengah atau sekitar 46,6 % dari jumlah anak belum mampu untuk mengendalikan dirinya secara baik. Hasil ini diperkuat dengan masih banyaknya anak yang sering marah tiba-tiba, cemburu, iri hati, gembira secara berlebihan, sedih, kurangnya kerjasama, simpati, empati, kurangnya rasa ingin berbagi dan persaingan. Hal ini terlihat ketika anak-anak berinteraksi dan berkomunikasi dengan teman-temannya dan ketika anak melakukan kegiatan di sekolah. Namun dalam observasi awal anak ada 6 permasalahan dari 12 indikator yang dialami anak yaitu: (1)

Marah, (2) Sedih, (3) Persaingan, (4) Simpati, (5) Empati dan (6) Dukungan Sosial.

Dalam penelitian ini, penyebab utama yaitu rendahnya pengendalian diri pada anak dipengaruhi oleh peran guru dalam mengembangkannya, karena pada umumnya dalam pengendalian diri pada anak guru hanya menerapkan permainan-permainan yang monoton seperti permainan menyusun puzzle, menggambar, mewarnai, bermain ayunan perosotan dan permainan outdoor lainnya yang guru hanya sekedar mengawasi anak dari jauh dan tidak memberikan stimulasi yang berarti, sedangkan permainan *outbound* tidak pernah diterapkan di lembaga tersebut. Sehingga pengendalian emosi diri pada anak usia 5-6 tahun mengalami hambatan seperti kurangnya rasa ingin berbagi antara masing-masing anak, perilaku anak yang suka memukul, cepat marah, takut, cemburu, ledakan emosi yang tiba-tiba, kurangnya rasa sabar dan lain sebagainya. Dalam kegiatan-kegiatan tersebut permainan *outbound* sendiri tidak ada terlihat, hal ini disebabkan kurang familiarnya permainan *outbound* tersebut di kalangan sekolah sehingga peneliti menduga bahwa jika menggunakan permainan *outbound* bisa untuk mengembangkan pengendalian diri pada anak.

Peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian di PAUD

Taman Bangsa mengenai peningkatan kemampuan pengendalian diri anak melalui permainan *outbound*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada anak usia 5-6 tahun, di kelompok B PAUD Taman Bangsa Gunungsari Lombok Barat. Penelitian ini dimulai pada bulan November 2023 sampai Januari 2016. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian tindakan, dengan model dari Kemmis dan Mc Taggart. Metode penelitian tindakan menurut Arikunto (2008:3) adalah penelitian yang memiliki pengertian suatu pencerminan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama.

Penelitian tindakan ini menggunakan dua siklus, yang masing-masing siklus dilakukan delapan kali pertemuan terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Desain penelitian tindakan yang akan digunakan dalam penelitian adalah model Kemmis dan Taggart, yang menggunakan empat komponen penelitian tindakan yaitu: (1) perencanaan; (2) tindakan; (3) observasi; (4) refleksi. Model penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki praktek pembelajaran dan meningkatkan mutu proses pembelajaran. Kolaborator dalam hal ini adalah guru kelas melakukan

tindakan, peneliti melakukan pengamatan terhadap kemampuan dan perilaku anak.

Pada tahap refleksi, dapat dilihat peningkatan yang terjadi akibat dari intervensi tindakan yang diberikan dan memungkinkan untuk melakukan siklus lanjutan untuk siklus berikutnya. Tahapan-tahapan ini berlangsung secara berulang sampai tujuan penelitian ini tercapai. Rancangan penelitian tindakan ini berupa siklus mempunyai langkah-langkah yang harus dilalui peneliti dan partisipan, untuk setiap siklus dilakukan delapan kali pertemuan. Peneliti merancang kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan tahapan kemampuan anak dalam meningkatkan kemampuan pengendalian diri melalui kegiatan bermain *outbound*.

Kriteria keberhasilan tindakan ini berhasil, jika hasil kemampuan pengendalian diri anak telah mencapai skor 75% (kesepakatan peneliti dan kolaborator) dan 71% menurut Mills.

Instrumen Penelitian yang digunakan sebagai alat pengumpul data dalam penelitian tindakan ini adalah instrumen non tes yakni dengan menggunakan pengamatan atau observasi yang mengacu pada kemampuan pengendalian diri.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: (1) Pengamatan, (2) Catatan Lapangan, (3) Catatan Wawancara dan (4) Dokumentasi.

Analisis data dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Analisis data secara kuantitatif dilakukan dengan melihat adanya persentase peningkatan kemampuan mulai dari pra-intervensi, siklus I sampai siklus II dengan mengamati kemampuan pengendalian diri anak. Sedangkan analisis data kualitatif dilakukan dengan cara menganalisis data dari hasil catatan lapangan, wawancara dan catatan dokumentasi selama penelitian. Secara kualitatif, berdasarkan penyusunan data menurut Miles dan Huberman, tahapan yang dilalui yaitu reduksi data, display data dan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum pemberian tindakan diadakan penilaian pra tindakan guna mengetahui kemampuan awal kemampuan pengendalian diri anak dengan mengamati kegiatan bermain *outbound* anak.

Pada pra siklus terdapat 7 orang anak atau 46,6% dari 15 orang anak yang mengalami kemampuan pengendalian diri yang rendah dengan rata-rata persentase kelas sebesar 56,90%.

Pada siklus I terdapat peningkatan kemampuan pengendalian diri pada anak dimana pada pra siklus rata-rata persentase yang didapatkan hanya 56,90% mengalami peningkatan pada siklus I sebesar 16,54% sehingga menjadi 73,45 %.

Pada siklus II terdapat peningkatan kemampuan pengendalian diri pada anak dimana pada siklus I rata-rata persentase yang didapatkan hanya 73,45% mengalami peningkatan pada siklus II sebesar 15,15% sehingga menjadi 88,53%.

Berdasarkan pemerolehan data secara kualitatif dan kuantitatif, penelitian ini telah membuktikan bahwa kegiatan *bermain outbound* dapat meningkatkan kemampuan pengendalian diri anak pada kelompok B PAUD Taman Bangsa. Hasil ini dibuktikan dari pemberian tindakan yang diberikan pada siklus I dan siklus II. Pada siklus I dan siklus II anak bermain sambil belajar dengan berbagai macam permainan *outbound*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada akhir siklus I dan siklus II, peneliti dan kolaborator melakukan perhitungan terhadap hasil observasi kemampuan pengendalian diri anak. Berdasarkan data hasil pengamatan tindakan yang telah dilakukan terhadap 15 responden pada akhir siklus I, dapat diketahui bahwa kemampuan pengendalian diri anak mengalami peningkatan sebesar 16,54%, pada pra-intervensi diperoleh rata-rata kelas sebesar 64,87 atau 56,90% dan pada siklus I menjadi 83,73 atau 73,45%. Pada siklus II kemampuan pengendalian diri anak mengalami peningkatan sebesar 15,15% dimana pada siklus II anak memperoleh rata-rata skor 100,86 atau 88,53%. Dalam

Penelitian ini nilai tertinggi diraih oleh ALA dengan skor dan persentase yaitu 103 atau 90,53% hal ini dikarenakan ALA memiliki perilaku dan emosi yang cukup baik, ternyata di rumah ALA selalu diajarkan untuk berperilaku baik oleh orangtuanya, orang tua ALA pun terlihat sangat sopan, ALA juga termasuk anak yang tidak banyak membantah dia sangat patuh terhadap perintah yang diberikan guru. Sedangkan nilai terendah diperoleh oleh dua orang anak yaitu MSTF dan ZKRL. MSTF mendapatkan skor 98 dan persentase 85,96% sedangkan ZKRL mendapatkan skor 99 dan persentase 86,84%. Kedua anak ini memiliki nilai rendah dikarenakan anak selalu merasa menjadi pemimpin di kelas, kelas selalu didominasi oleh mereka berdua, setelah di telusuri ternyata mereka berperilaku kurang baik dan memiliki emosi yang selalu meledak-meledak dikarenakan mereka merasa selalu ada yang melindungi yaitu ibu mereka yang berprofesi sebagai guru di PAUD tersebut sehingga mereka merasa berhak mau bertindak seperti apapun di sekolah mereka. Jadi dari pembahasan diatas dapat membuktikan bahwa kegiatan *bermain outbound* dapat meningkatkan kemampuan pengendalian diri anak.

Kemampuan pengendalian diri yang ditunjukkan oleh anak selama diberikan tindakan penelitian dilihat dari berbagai indikator antara lain marah, kasih sayang,

takut, sedih, gembira, malu, persaingan, kerjasama, simpati, empati, dukungan sosial, dan perilaku akrab, namun ada enam indikator yang bermasalah yang menjadi pusat perhatian peneliti antara lain, indikator marah, sedih, persaingan, simpati, empati dan dukungan sosial. Pemerolehan kemampuan pengendalian diri ini diamati dalam berbagai aktivitas yang dilakukan anak melalui kegiatan *bermain outbound*. Kegiatan *bermain outbound* memberikan anak kesempatan untuk dapat mengendalikan diri dengan menyenangkan karena dikolaborasikan dengan media yang dapat menarik perhatian siswa.

Kemampuan pengendalian diri merupakan Pengaturan diri (yaitu pengendalian diri) menurut pendapat Morrisson (2012:222) merupakan kemampuan untuk mengendalikan emosi dan perilaku mereka, untuk menahan kegembiraan, dan untuk membangun hubungan sosial yang positif dengan orang lain.. Pengembangan kemampuan pengendalian diri terkait pada lingkungan dimana anak tinggal, lingkungan yang banyak memberikan stimulasi yang baik akan memberikan dampak yang baik pula pada pengendalian diri anak. Oleh karena itu diharapkan baik orang tua dan guru agar dapat memberikan stimulas⁴ pada anak agar kemampuan pengendalian diri anak dapat berkembang secara optimal.

Kegiatan pembelajaran yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan pengendalian diri anak dalam penelitian ini adalah melalui kegiatan *bermain outbound*. Dimana kegiatan *bermain outbound seperti yang dijelaskan Outwardbound* dalam Ika Budi (2) bahwa *Outbound* dalam pengertian lainnya adalah cara menggali diri sendiri, dalam suasana menyenangkan dan tempat penuh tantangan yang dapat menggali dan mengembangkan potensi, meninggalkan masa lalu, berada di masa sekarang dan siap menghadapi masa depan, menyelesaikan tantangan, tugas-tugas yang tidak umum, menantang batas pengamatan seseorang, membuat pemahaman terhadap diri sendiri tentang kemampuan yang dimiliki melebihi dari yang dikira. Sehingga kegiatan *bermain outbound* ini mampu mengembangkan kemampuan pengendalian diri anak secara optimal. Kemampuan pengendalian diri anak usia 5-6 tahun yang muncul dan berkembang dalam penelitian ada 12 indikator namun peneliti lebih memfokuskan pada indikator yang bermasalah ini, meliputi 1) marah, 2) sedih, 3) persaingan, 4) simpati, 5) empati dan 6) dukungan sosial. Kemampuan ini terlihat saat penelitian berlangsung saat dilaksanakannya kegiatan *bermain outbound*. Kegiatan *bermain outbound* memberikan kesempatan kepada anak untuk

mengembangkan potensi dan kemampuan pengendalian diri anak.

Berikut hasil peningkatan per-indikator yang bermasalah pada kemampuan pengendalian diri anak:

1) Indikator Marah.

Pada indikator ini penilain yang dilakukan pada anak mencakup tentang bagaimana anak mengontrol marahnya seperti anak menangis ketika dia merasa kesal, anak menendang benda atau sesuatu yang ada disekitarnya saat merasa kesal, anak berguling-guling saat dia merasa jengkel dan anak memukul benda ataupun orang saat dia merasa kesal. Sehingga pada kegiatan bermain *outbound* ini masing-masing anak mencapai peningkatan pada indikator ini. Rata-rata pencapaian pada indikator ini yang didapat dari tiap pelaksanaan yaitu pada pra siklus sebesar 53,88% meningkat pada siklus I menjadi 64,44% dan pada siklus II meningkat menjadi 83,33%. Dalam indikator ini anak yang paling menunjukkan peningkatan ada siklus II yaitu ULL dan ELS dengan persentase sebesar 91,66%.

2) Indikator Sedih.

Pada indikator ini penilain yang dilakukan pada anak mencakup tentang bagaimana anak mengontrol rasa sedihnya seperti anak menangis ketika dia tidak menyelesaikan permainan, anak

murung ketika dia belum mampu melakukan sesuatu dan anak menjadi pendiam saat tidak diajak bermain oleh teman-temannya. Sehingga pada kegiatan bermain *outbound* ini masing-masing anak mencapai peningkatan pada indikator ini. Rata-rata pencapaian pada indikator ini yang didapat dari tiap pelaksanaan yaitu pada pra siklus sebesar 50,37% meningkat pada siklus I menjadi 61,48% dan pada siklus II meningkat menjadi 88,14%. Dalam indikator ini anak yang paling menunjukkan peningkatan ada siklus II yaitu NS dengan persentase sebesar 100%.

3) Indikator Persaingan.

Pada indikator ini penilain yang dilakukan pada anak mencakup tentang bagaimana anak menjaga persaingannya seperti anak mampu menjaga sportifitasnya, anak mampu menunjukkan antusiasme dalam mengerjakan sesuatu secara mandiri dan anak tidak mengganggu teman yang sedang bermain. Sehingga pada kegiatan bermain *outbound* ini masing-masing anak mencapai peningkatan pada indikator ini. Rata-rata pencapaian pada indikator ini yang didapat dari tiap pelaksanaan yaitu pada pra siklus sebesar 54,81% meningkat pada siklus I menjadi 70,37% dan pada siklus II meningkat menjadi 85,92%.

4) Indikator simpati.

Pada indikator ini penilain yang dilakukan pada anak mencakup tentang bagaimana anak mengontrol rasa sedihnya mengungkapkan simpatinya seperti anak mengungkapkan simpatinya secara lisan, anak mengikuti cara temannya bermain dan anak meniru gaya temannya bermain. Sehingga pada kegiatan bermain *outbound* ini masing-masing anak mencapai peningkatan pada indikator ini. Rata-rata pencapaian pada indikator ini yang didapat dari tiap pelaksanaan yaitu pada pra siklus sebesar 48,88% meningkat pada siklus I menjadi 65,92% dan pada siklus II meningkat menjadi 86,66%.

5) Indikator Empati.

Pada indikator ini penilain yang dilakukan pada anak mencakup tentang bagaimana anak mengungkapkan rasa empatinya seperti anak mampu menolong temannya yang mengalami kesulitan saat bermain, anak mampu mendampingi temannya dalam setiap kondisi dan anak peduli terhadap kondisi yang dialami temannya. Sehingga pada kegiatan bermain *outbound* ini masing-masing anak mencapai peningkatan pada indikator ini. Rata-rata pencapaian pada indikator ini yang didapat dari tiap pelaksanaan yaitu pada pra siklus sebesar 48,88% meningkat pada siklus I menjadi

64,44% dan pada siklus II meningkat menjadi 88,14%.

6) Indikator Dukungan Sosial.

Pada indikator ini penilain yang dilakukan pada anak mencakup tentang bagaimana anak mengungkapkan dukungan sosialnya pada temannya seperti anak memperhatikan temannya yang berbicara, anak mampu memberikan kesempatan kepada temannya untuk mengungkapkan pendapat, anak mampu memperhatikan peraturan permainan yang diberikan oleh guru. Sehingga seperti pada kegiatan bermain *outbound* ini masing-masing anak mencapai peningkatan pada indikator ini. Rata-rata pencapaian pada indikator ini yang didapat dari tiap pelaksanaan yaitu pada pra siklus sebesar 51,11% meningkat pada siklus I menjadi 65,18% dan pada siklus II meningkat menjadi 88,88%.

Hasil analisis data kualitatif menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian diri pada anak mampu dikembangkan melalui kegiatan bermain *outbound*. Hal ini bisa dilihat dari skor yang didapatkan pada masing masing indikator yang bermasalah, 15 responden memiliki skor dan persentase yang meningkat secara signifikan pada setiap indikatornya.

Kegiatan bermain outbound merupakan jenis latihan di alam terbuka (outdoor) untuk pengembangan diri (self development) yang disimulasi melalui permainan-permainan edukatif (educative game) baik secara individual maupun kelompok dengan tujuan untuk meningkatkan motivasi, pengendalian diri (Self Regulation), kepercayaan diri, berpikir kreatif, rasa kebersamaan, tanggung jawab, komunikasi, rasa saling percaya, dll. Training dalam Outbound dapat diikuti oleh semua kalangan dan semua usia dari anak-anak sampai dewasa. Setiap game Outbound mempunyai tujuan-tujuan yang disesuaikan seperti team building, communication skills, problem solving motivating, challenges, dll.

Hal ini senada dengan apa yang diungkapkan oleh Susanta (2010:18) bahwa dalam konteks kekinian di Indonesia, Outbound merupakan metode pengembangan diri melalui kombinasi rangkaian kegiatan beraspek psikomotorik, kognitif, dan afeksi dalam pendekatan pembelajaran melalui pengalaman. Begitupun pendapat yang dipaparkan oleh Asti (2002:15) beliau melihat Outbound merupakan salah satu metode memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan sumber daya manusia, seperti pengembangan

kerjasama tim, kepemimpinan, pekerja diberbagai perusahaan, meningkatkan konsep diri anak-anak dan juga membantu hubungan keluarga yang bermasalah.

Hal ini sesuai dengan cara mengembangkan kemampuan pengendalian diri anak yang menuntut para guru untuk lebih aktif dalam pengembangan kemampuan diri anak seperti yang dijelaskan oleh Wandersman, Morrison menjelaskan tentang bagaimana mengajarkan pengendalian diri pada anak. Mengajarkan pengaturan diri (yaitu pengendalian diri) adalah tugas utama guru pada masa prasekolah.

Berikut ini adalah pedoman mengajarkan pengaturan diri pada anak prasekolah:

- 1) Berikan berbagai kegiatan belajar.
- 2) Atur lingkungan belajar untuk membantu anak melakukan yang terbaik.
- 3) Kenalilah setiap anak dengan baik.
- 4) Tentukan batasan yang jelas mengenai perilaku yang tidak dapat diterima.
- 5) Bekerja samalah dengan anak untuk membuat peraturan kelompok sederhana.
- 6) Gunakan bahasa asal anak sesering mungkin.

- 7) Latih anak untuk menyampaikan perasaannya secara verbal.

Meningkatkan pengendalian diri pada anak dapat dilakukan dengan berbagai cara. Guru dapat mengatur lingkungan agar membantu anak berbuat baik dengan membuat peraturan sederhana untuk menentukan batasan yang jelas mengenai perilaku yang dapat diterima maupun perilaku yang tidak dapat diterima. Contohnya, mencatat seberapa baik anak memperlakukan temannya sehingga bangga dan memberinya perhatian khusus atas prestasinya tersebut dengan memberikan reinforcement berupa pujian atau hadiah.

Berdasarkan pembahasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan pengendalian diri anak dapat meningkat melalui kegiatan bermain *outbound*. Kemampuan pengendalian diri anak yang berkembang meliputi semua indikator kemampuan pengendalian diri anak khususnya enam indikator yang bermasalah yaitu: marah, sedih, persaingan, simpati, empati, dan dukungan sosial.

KESIMPULAN

Peningkatan kemampuan pengendalian diri pada anak kelompok B PAUD Taman Bangsa dilakukan melalui kegiatan bermain *outbound*. Kegiatan ini sifatnya menyenangkan untuk melatih aspek pengendalian diri anak usia dini. Adapun

proses peningkatan kemampuan pengendalian diri anak melalui kegiatan *outbound* adalah dengan melalui tiga tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan evaluasi. Langkah pertama adalah perencanaan yaitu kegiatan dilakukan untuk mempersiapkan berbagai alat dan media untuk kegiatan bermain *outbound*. Langkah kedua adalah pelaksanaan yaitu penjelasan tentang kegiatan bermain *outbound* yang akan diberikan melalui stimulasi yang tepat seperti Permainan Hiking, Bakiak Race, Estafet Tongkat, Moving Keleng, Jalan Kepiting, Kereta Balon Air, Moving Water dan Pipa Bocor. Langkah ketiga adalah observasi dan evaluasi yaitu mengamati pelaksanaan kegiatan *outbound* dan mengevaluasi hal-hal yang telah dilakukan serta bertanya tentang perasaan anak setelah kegiatan untuk mengetahui perasaan anak dan bisa menjadi bahan evaluasi bagi tindakan berikutnya.

Kegiatan *outbound* dapat meningkatkan kemampuan pengendalian diri anak kelompok B PAUD Taman Bangsa. Hal ini dibuktikan dengan data hasil pra intervensi hingga pelaksanaan siklus I maupun siklus II. Data hasil pelaksanaan tindakan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kemampuan pengendalian diri anak sesuai kriteria keberhasilan yang telah disepakati antara peneliti dan kolaborator, yaitu anak menunjukkan kemampuan

pengendalian diri yang berkembang sangat baik dan berkembang sesuai harapan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2011. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Cheyney, Kristi, Jun Wang and Elizabeth Bettini. *Make Every Word Count: Using Language as a Bridge to Self-Regulation in Early Childhood Settings*. Jurnal ebsco. www.ebscohost.com. Vol 41, No 2. 2013.
- Feist, Jess, Gregory J. Feist and Tomi Ann Robert. *Theories Of Personality*. New York: McGraw-Hill. 2013
- Huurlock. B. Elizabeth. 1997. *Perkembangan Anak Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Maryatun, Ika Budi. *Pemanfaatan Kegiatan Outbound Untuk Melatih Kerjasama (Sebagai Moral Behavior) Anak Taman Kanak-Kanak*. (www.journal.uny.ac.id.)
- Morrison, George S. *Dasar-Dasar Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)*. Jakarta: Indeks. 2012.
- Muhammad, As'adi *The Power Of Outbound Training*, Yogyakarta, Power Books IHDINA: 2009
- Muhammad, As'adi. *The Power Of Outbound Training*. Yogyakarta: Power Books IHDINA. 2009.
- Santrock, Jhon.W. *Child Development Eleven Edition*. New York: Mc Graw Hill International Edition. 2008
- Susanta, Agustinus. 2010. *Outbound Profesional: Pengertian, Prinsip, Perancangan dan Panduan Praktis Pelaksanaan*. Yogyakarta: PT Andi Offset.