

## INTERNALISASI KARAKTER KEMANDIRIAN MELALUI METODE HABITUASI PADA ANAK USIA 5 TAHUN: STUDI KASUS DI KB TUNAS BANGSA

Siti Semeniatin <sup>1)</sup>, Ezif Rizqi Imtihana <sup>2)</sup>

Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Institut Studi Islam Muhammadiyah Pacitan

E-mail : [semeniatin@gmail.com](mailto:semeniatin@gmail.com) <sup>1)</sup>, [ezifrizqi@isimupacitan.ac.id](mailto:ezifrizqi@isimupacitan.ac.id) <sup>2)</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses internalisasi karakter kemandirian melalui metode habituasi pada anak usia 5 tahun di KB Tunas Bangsa serta menganalisis efektivitas penerapannya dalam meningkatkan perilaku mandiri anak. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Subjek penelitian terdiri atas 22 anak Kelompok B usia 5 tahun, guru kelas, dan kepala sekolah. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model interaktif Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, dan Johnny Saldaña yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode habituasi mampu meningkatkan karakter kemandirian anak secara signifikan. Peningkatan terlihat pada indikator merapikan alat makan setelah digunakan dari 15% menjadi 80%, memakai dan melepas sepatu sendiri dari 20% menjadi 85%, serta tanggung jawab terhadap tugas kelas dari 10% menjadi 80%. Pembentukan karakter dilakukan melalui pembiasaan rutin, pemberian tanggung jawab harian, dan penguatan positif berupa pujian maupun apresiasi sederhana. Temuan penelitian menunjukkan bahwa habituasi yang diterapkan secara konsisten dapat membentuk perilaku mandiri menjadi kebiasaan otomatis pada anak usia dini. Faktor pendukung keberhasilan meliputi keteladanan guru dan lingkungan belajar yang mendukung, sedangkan kendala utama berasal dari ketidaksinkronan pola pembiasaan antara sekolah dan rumah.

**Kata Kunci:** habituasi, karakter kemandirian, anak usia dini, pendidikan karakter, PAUD

### ABSTRACT

This study aims to describe the process of internalizing independence character through habituation methods in five-year-old children at KB Tunas Bangsa and to analyze the effectiveness of its implementation in improving children's independent behavior. The study employed a qualitative descriptive approach. The research subjects consisted of 22 children in Group B aged five years, classroom teachers, and the principal. Data collection techniques included participatory observation, in-depth interviews, and documentation. Data analysis used the interactive model of Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, and Johnny Saldaña involving data reduction, data display, and conclusion drawing. Data validity was tested through source triangulation and technique triangulation. The findings revealed that the habituation method significantly improved children's independence character. Improvements were identified in several indicators, including tidying eating utensils after use from 15% to 80%, wearing and removing shoes independently from 20% to 85%, and responsibility for classroom tasks from 10% to 80%. Character formation was implemented through routine habituation, daily responsibility assignments, and positive reinforcement in the form of praise and simple rewards. The study concludes that consistent habituation effectively transforms independent behavior into automatic habits in early childhood. Supporting factors included teacher role modeling and a supportive learning environment, while the main obstacle was the inconsistency of habituation practices between school and home.

**Keywords:** habituation, independence character, early childhood education, character education, preschool education

### PENDAHULUAN 10%

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan fase fundamental dalam perkembangan anak yang dikenal sebagai masa keemasan (golden age) (Putra, 2022), yaitu periode ketika perkembangan otak, bahasa, sosial-emosional, dan

karakter berlangsung sangat pesat. Pada tahap ini, anak memerlukan stimulasi yang tepat agar seluruh aspek perkembangannya dapat tumbuh secara optimal (R. H. Lestari et al., 2020). Salah satu aspek penting yang perlu dikembangkan sejak dini ialah karakter kemandirian. Kemandirian menjadi dasar bagi anak untuk mampu mengelola diri, mengambil

keputusan sederhana, serta bertanggung jawab terhadap aktivitas sehari-hari (Yunesti, 2025). Menurut (Fakhriyani, 2017), pembentukan karakter mandiri pada anak usia dini perlu dilakukan secara bertahap melalui pengalaman nyata dan pembiasaan yang konsisten.

Karakter kemandirian pada anak usia 5 tahun mencakup kemampuan melakukan aktivitas self-help seperti memakai sepatu sendiri, merapikan perlengkapan belajar, menyimpan alat makan, hingga menyelesaikan tugas sederhana tanpa bergantung pada bantuan orang dewasa (Na'u & Listyaningrum, 2023). Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa sebagian anak masih memiliki tingkat ketergantungan yang tinggi terhadap guru maupun orang tua. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh pola asuh yang terlalu protektif serta kurangnya kesempatan bagi anak untuk melakukan aktivitas secara mandiri baik di rumah maupun di sekolah. Padahal, menurut teori perkembangan psikososial Erik Erikson, anak usia 5 tahun berada pada tahap *initiative versus guilt*, yaitu fase ketika anak memiliki dorongan kuat untuk mencoba dan melakukan sesuatu secara mandiri. Salah satu pendekatan yang efektif dalam menanamkan karakter kemandirian ialah metode habituasi atau pembiasaan. Habituasi merupakan proses pendidikan melalui pengulangan perilaku positif secara terus-menerus hingga menjadi kebiasaan yang melekat pada diri anak (I. Lestari & Aryanti, 2024). Dalam konteks pendidikan anak usia dini, habituasi dapat dilakukan melalui kegiatan rutin seperti meletakkan tas di loker sendiri, merapikan mainan setelah digunakan, mencuci tangan tanpa disuruh, serta mengelola perlengkapan pribadi secara mandiri. Pembiasaan yang dilakukan secara berulang akan membentuk memori perilaku sehingga anak terbiasa melakukan tindakan positif tanpa harus diperintah secara terus-menerus (Harvey et al., 2022).

Dalam perspektif pendidikan Islam, habituasi memiliki posisi penting dalam pembentukan karakter. Abu Hamid al-Ghazali menjelaskan bahwa anak perlu dibiasakan melakukan kebaikan sejak kecil agar nilai-nilai tersebut tertanam menjadi akhlak (Annisaa Nur Faudillah et al., 2025). Oleh karena itu, pembentukan karakter kemandirian tidak hanya berkaitan dengan kemampuan fisik anak, tetapi juga membangun rasa percaya diri, tanggung jawab, dan disiplin dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil observasi awal di KB Tunas Bangsa, ditemukan bahwa beberapa anak didik masih menunjukkan perilaku bergantung kepada guru, seperti meminta bantuan saat memakai sepatu,

merapikan alat makan, atau menyimpan perlengkapan belajar. Kondisi tersebut mendorong guru untuk menerapkan metode habituasi secara sistematis melalui pembiasaan rutin dan pemberian tanggung jawab harian kepada anak. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses internalisasi karakter kemandirian melalui metode habituasi pada anak usia 5 tahun di KB Tunas Bangsa serta mengkaji efektivitas penerapannya dalam meningkatkan perilaku mandiri anak.

#### **METODE (15 %)**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan tersebut dipilih karena penelitian bertujuan mendeskripsikan secara mendalam proses internalisasi karakter kemandirian melalui metode habituasi pada anak usia dini dalam konteks alami di lingkungan sekolah. Penelitian dilaksanakan di KB Tunas Bangsa dengan subjek penelitian sebanyak 22 anak Kelompok B usia 5 tahun. Informan pendukung dalam penelitian ini terdiri atas guru kelas dan kepala sekolah.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Observasi partisipatif dilakukan untuk mengamati perilaku kemandirian anak selama kegiatan pembelajaran berlangsung, mulai dari kedatangan hingga kepulangan anak. Wawancara mendalam dilakukan kepada guru kelas dan kepala sekolah untuk memperoleh informasi terkait strategi habituasi, kendala pelaksanaan, serta perkembangan perilaku mandiri anak. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian berupa catatan perkembangan anak, foto kegiatan pembiasaan, serta arsip kegiatan pembelajaran. Analisis data menggunakan model interaktif Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, dan Johnny Saldaña yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Ridder, 2014). Reduksi data dilakukan dengan memilih dan menyederhanakan data penting hasil observasi dan wawancara. Penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi dan tabel agar lebih mudah dipahami. Selanjutnya, penarikan kesimpulan dilakukan berdasarkan pola dan temuan yang diperoleh selama penelitian berlangsung.

Keabsahan data dalam penelitian ini diuji menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari guru kelas, kepala sekolah, dan hasil observasi lapangan.

Sementara itu, triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk memastikan konsistensi data penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN (70%)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode habituasi secara konsisten mampu meningkatkan karakter kemandirian anak usia 5 tahun di KB Tunas Bangsa. Peningkatan tersebut terlihat pada beberapa indikator kemandirian berikut.

Tabel 1. *Peningkatan Karakter Kemandirian Anak Usia 5 Tahun Melalui Metode Habituasi di KB Tunas Bangsa*

| No | Indikator Kemandirian                  | Awal Semester        | Akhir Semester        | Peningkatan |
|----|----------------------------------------|----------------------|-----------------------|-------------|
| 1  | Merapikan alat makan setelah digunakan | 15% (3 dari 22 anak) | 80% (18 dari 22 anak) | 65%         |
| 2  | Memakai dan melepas sepatu sendiri     | 20% (4 dari 22 anak) | 85% (19 dari 22 anak) | 65%         |
| 3  | Bertanggung jawab atas tugas kelas     | 10% (2 dari 22 anak) | 80% (18 dari 22 anak) | 70%         |

Secara umum, rata-rata pencapaian kemandirian anak meningkat dari 15% menjadi 81,6% selama satu semester. Data tersebut menunjukkan bahwa pembiasaan yang dilakukan secara berulang memberikan pengaruh signifikan terhadap perubahan perilaku mandiri anak.

Berdasarkan hasil wawancara, guru kelas menyampaikan:

*“Awalnya banyak anak yang selalu meminta bantuan saat memakai sepatu atau membereskan alat makan. Setelah dibiasakan setiap hari dan diberikan motivasi, anak-anak mulai terbiasa melakukannya sendiri tanpa disuruh.”* (Wawancara Guru Kelas, 2026)

Guru juga menjelaskan bahwa pemberian tanggung jawab harian dan apresiasi sederhana seperti pujian serta stiker bintang mampu meningkatkan rasa percaya diri anak untuk mencoba melakukan aktivitas secara mandiri.

Peningkatan kemampuan merapikan alat makan menunjukkan bahwa pembiasaan rutin dapat membentuk perilaku otomatis pada anak. Aktivitas yang dilakukan secara berulang setiap hari

memperkuat memori prosedural sehingga anak terbiasa menyelesaikan tugas tanpa instruksi berulang dari guru (Qolbiyah & Indra Purnamanita, 2022). Temuan ini sejalan dengan teori belajar sosial Albert Bandura yang menyatakan bahwa anak belajar melalui proses observasi, imitasi, dan pengulangan perilaku (Warini et al., 2023).

Pada indikator memakai sepatu sendiri, peningkatan terjadi karena guru menyediakan lingkungan yang mendukung kemandirian, seperti area khusus sepatu dan waktu yang cukup bagi anak untuk mencoba sendiri. Lingkungan belajar yang memberikan kesempatan eksplorasi terbukti dapat meningkatkan kemampuan self-help anak usia dini (Ali et al., 2023). Peningkatan tanggung jawab terhadap tugas kelas menunjukkan bahwa pemberian peran sosial kepada anak mampu menumbuhkan rasa memiliki terhadap lingkungan belajar. Anak menjadi lebih percaya diri dan bertanggung jawab ketika diberi kesempatan menjadi petugas kelas, pemimpin barisan, atau pengelola alat bermain.

Dari aspek perkembangan psikologis, habituasi mendukung tahap perkembangan inisiatif pada anak usia dini sebagaimana dikemukakan oleh Erik Erikson (Khairunnisa Nazwa Kamilla et al., 2022). Anak yang diberikan kesempatan melakukan aktivitas secara mandiri akan merasa dihargai dan memiliki kontrol terhadap lingkungannya. Selain itu, menurut teori kognitif Jean Piaget, anak usia 5 tahun berada pada tahap praoperasional sehingga mulai memahami hubungan sebab-akibat sederhana (Anggrian & Saefurahman, 2025). Melalui habituasi, anak belajar bahwa menyelesaikan tugas secara mandiri akan memberikan dampak positif bagi dirinya maupun lingkungan sekitar.

Dalam perspektif pendidikan Islam, pembiasaan merupakan metode penting dalam pembentukan akhlak. Abu Hamid al-Ghazali menekankan bahwa perilaku baik yang dilakukan secara berulang akan membentuk karakter yang melekat pada diri anak (Kurniawan, 2018). Oleh sebab itu, habituasi kemandirian tidak hanya membentuk kemampuan fisik, tetapi juga menanamkan nilai disiplin, tanggung jawab, dan percaya diri.

Penerapan habituasi di KB Tunas Bangsa juga memperlihatkan bahwa lingkungan belajar memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan pembentukan karakter mandiri. Lingkungan yang memberikan kesempatan kepada anak untuk mencoba, melakukan kesalahan, dan memperbaiki diri terbukti mampu meningkatkan motivasi intrinsik anak. Guru tidak hanya berperan sebagai pemberi instruksi, tetapi juga sebagai model perilaku dan fasilitator yang

memberikan dukungan emosional selama proses pembiasaan berlangsung. Hal ini sejalan dengan teori belajar sosial Albert Bandura yang menekankan bahwa anak belajar melalui proses observasi dan peniruan terhadap perilaku orang dewasa di sekitarnya. Selain itu, pembiasaan yang dilakukan secara konsisten membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi diri (self-regulation). Anak mulai memahami aturan sederhana, mengontrol perilaku, serta bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan. Kemampuan regulasi diri merupakan salah satu indikator penting dalam perkembangan karakter anak usia dini karena berkaitan dengan disiplin, tanggung jawab, dan kesiapan anak memasuki jenjang pendidikan berikutnya. Dalam konteks ini, habituasi menjadi strategi efektif untuk menanamkan nilai karakter melalui pengalaman konkret yang mudah dipahami oleh anak.

Dari perspektif perkembangan kognitif, keberhasilan habituasi juga dipengaruhi oleh karakteristik anak usia 5 tahun yang berada pada tahap praoperasional menurut Jean Piaget. Pada tahap ini, anak lebih mudah memahami sesuatu melalui aktivitas langsung dan pengulangan dibandingkan penjelasan verbal yang abstrak. Oleh karena itu, pembelajaran berbasis pembiasaan menjadi pendekatan yang sesuai karena anak belajar melalui tindakan nyata yang dilakukan setiap hari. Penelitian ini juga menemukan bahwa penguatan positif berupa pujian, motivasi, dan penghargaan sederhana memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan pembiasaan. Anak yang mendapatkan apresiasi atas usaha mandiri menunjukkan antusiasme lebih tinggi untuk mengulangi perilaku positif tersebut. Penguatan positif membantu anak merasa dihargai sehingga meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi internal dalam melakukan aktivitas secara mandiri.

Meskipun demikian, penelitian ini menemukan beberapa kendala dalam proses internalisasi karakter kemandirian. Kendala utama berasal dari ketidaksinkronan pola pembiasaan antara sekolah dan rumah. Sebagian orang tua masih terlalu membantu anak dalam aktivitas sehari-hari sehingga pembiasaan yang telah dilakukan di sekolah kurang mendapatkan penguatan di lingkungan keluarga. Selain itu, perbedaan kemampuan motorik dan kesiapan anak juga menyebabkan guru memerlukan pendampingan lebih intensif pada tahap awal pembiasaan.

## SIMPULAN (5%)

Penelitian ini menunjukkan bahwa metode habituasi efektif dalam meningkatkan karakter kemandirian anak usia 5 tahun di KB Tunas Bangsa. Peningkatan kemandirian terlihat pada kemampuan anak dalam merapikan alat makan, memakai sepatu sendiri, dan bertanggung jawab terhadap tugas kelas. Pembiasaan yang dilakukan secara konsisten melalui kegiatan rutin, pemberian tanggung jawab, dan penguatan positif mampu membentuk perilaku mandiri secara bertahap. Keberhasilan internalisasi karakter kemandirian dipengaruhi oleh keteladanan guru, lingkungan belajar yang mendukung, serta kesinambungan pembiasaan antara sekolah dan rumah. Oleh karena itu, kerja sama antara guru dan orang tua menjadi faktor penting dalam membangun karakter mandiri anak usia dini secara optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, A. M. H., Fauziah, P. Y., & Latif, M. A. (2023). Eksplorasi Lingkungan dalam Pembelajaran Anak di Lembaga PAUD. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 5575–5584.  
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.5181>
- Anggrian, M., & Saefurahman, I. M. (2025). Teori Perkembangan Kognitif Piaget dan Implementasinya dalam Pembelajaran di PAUD. *RECQA*, 2(1), 1–11.  
<https://doi.org/10.64724/y20wk478>
- Annisaa Nur Faudillah, Masganti Sitorus, Nur Sa'adah, & Alya Sabrina Ramadhani. (2025). Metode Parenting Anak Menurut Pemikiran Imam Al Ghazali. *Inovasi Pendidikan Dan Anak Usia Dini*, 2(4), 168–178.  
<https://doi.org/10.61132/inpaud.v2i4.828>
- Fakhriyani, D. V. (2017). Pendidikan Karakter Anak Usia Dini Sebagai Salah Satu Jawaban Dalam Mempersiapkan Generasi Muda Untuk Menggapai Bonus Demografi. *Wacana Didaktika*, 5(01), 76–90.  
<https://doi.org/10.31102/wacanadidaktika.5.01.76-90>
- Harvey, A. G., Callaway, C. A., Zieve, G. G., Gumport, N. B., & Armstrong, C. C. (2022). Applying the Science of Habit Formation to Evidence-Based Psychological Treatments for Mental Illness. *Perspectives on Psychological Science*, 17(2), 572–589.  
<https://doi.org/10.1177/1745691621995752>

- Khairunnisa Nazwa Kamilla, Alifia Nur Elga Saputri, Dayang Astri Fitriani, Sofie Aulia Az Zahrah, Putri Febiane Andryana, Istighna Ayuningtyas, & Indah Salsabila Firdausia. (2022). Teori Perkembangan Psikososial Erik Erikson. *Early Childhood Journal*, 3(2), 77–87. <https://doi.org/10.30872/ecj.v3i2.4835>
- Kurniawan, S. (2018). PENDIDIKAN KARAKTER DALAM ISLAM Pemikiran Al-Ghazali tentang Pendidikan Karakter Anak Berbasis Akhlaq al-Karimah. *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(2), 197. <https://doi.org/10.19109/Tadrib.v3i2.1792>
- Lestari, I., & Aryanti, Z. (2024). Application of Habituation and Singing Methods in Forming Character Religious and Moral Values in Early Childhood. *Journal of Islamic Education Students (JIES)*, 4(1), 107–119. <https://doi.org/10.31958/jies.v4i1.12287>
- Lestari, R. H., Mudhawaroh, M., & Ratnawati, M. (2020). Intelligence Optimization in the Golden Age by Stimulating the Right-Brain in Mojokrapak Village, Tembelang District, Jombang Regency. *NUCLEUS*, 1(2), 58–61. <https://doi.org/10.37010/nuc.v1i2.166>
- Na'u, F. F. M., & Listyaningrum, E. M. (2023). Menanamkan Kemandirian Pada Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Pembiasaan Sehari-hari. *Jurnal Inovasi Pembelajaran Di Sekolah*, 4(2), 372–380. <https://doi.org/10.51874/jips.v4i2.128>
- Putra, W. (2022). Cognitive Development in the Golden Ages. *Journal of Educational Analytics*, 1(3), 215–224. <https://doi.org/10.55927/jeda.v1i3.1695>
- Qolbiyah, A. S., & Indra Purnamanita, E. I. (2022). Teori Pemrosesan Informasi dan Neurosains dalam Pengembangan Metodologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 4(3), 4813–4827. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2822>
- Ridder, H.-G. (2014). Book Review: Qualitative Data Analysis. A Methods Sourcebook. *German Journal of Human Resource Management*: Zeitschrift Für Personalforschung, 28(4), 485–487. <https://doi.org/10.1177/239700221402800402>
- Warini, S., Hidayat, Y. N., & Ilmi, D. (2023). Teori Belajar Sosial Dalam Pembelajaran. *ANTHOR: Education and Learning Journal*, 2(4), 566–576. <https://doi.org/10.31004/anthor.v2i4.181>
- Yunesti, D. (2025). Gentle Parenting dan Kemandirian Anak Usia Dini: Sebuah Kajian Pola Asuh. *Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 6(6), 1523–1529. <https://doi.org/10.59698/afeksi.v6i6.663>

## PROFIL SINGKAT

Siti Semeniatin lahir di Kota Ponorogo pada tanggal 08 Juni 1988. Penulis telah menyelesaikan pendidikan jenjang Sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Agama Islam di STAI Shalahuddin Alayyubi Jakarta dan lulus pada tahun 2012. Selanjutnya, penulis Transfer melanjutkan Pendidikan ke jenjang Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) di Institut Studi Islam Muhammadiyah Pacitan dan berhasil menyelesaikan studi pada tahun 2026. Saat ini, penulis aktif sebagai tenaga pengajar di KB Tunas Bangsa Desa Wonoasri kecamatan Ngadirojo yang berfokus pada pengembangan karakter dan metode pembelajaran berbasis bermain bagi anak usia dini Sekaligus Guru TPA (Taman Pendidikan Alqur'an).