

# Implementasi Metode Latihan Dan Pembiasaan Berpakaian Mandiri Pada Anak Usia Dini

<sup>1)</sup>**Mulia Marita Lasutri Tama\***, <sup>2)</sup>**Neni Marlina**,

<sup>1)</sup>Fakultas Sosial Humaniora, Prodi Psikologi, Universitas Bina Darma, Palembang, Indonesia

Email Corresponding: [nenimarlina.270803@gmail.com](mailto:nenimarlina.270803@gmail.com)\*

## INFORMASI ARTIKEL

## ABSTRAK

**Kata Kunci:**

denali  
Anak  
Usia dini  
Pembelajaran  
mandiri

Anak usia dini memiliki batasan usia tertentu, karakteristik yang unik, dan berada pada suatu proses perkembangan yang sangat pesat dan fundamental bagi kehidupan berikutnya. Selama ini banyak orang dewasa mengidentikkan anak usia dini sebagai anak-anak yang masih polos dan belum bisa berbuat apa-apa karena belum mampu berpikir dan selalu memanjakan anak dengan alasan usia yang terlalu kecil untuk diajarkan mandiri. metode yang digunakan yaitu metode pelatihan. Dengan metode latihan anak diajak langsung untuk mempraktekan bagaimana cara berpakaian secara berulang-ulang. Latihan yang dilakukan secara berulang-ulang diharapkan anak lebih terampil dalam berpakaian seiring berjalannya waktu. hasil pengabdian ini dapat disimpulkan bahwa implementasi latihan dan pembiasaan efektif dalam meningkatkan kemampuan berpakaian mandiri pada anak usia dini di Denali Development centre. Tujuan pengabdian ini untuk membantu melatih anak dalam bentuk belajar kemandirian.

## ABSTRACT

**Keywords:**

denali  
Anak  
Usia dini  
Pembelajaran  
mandiri

Early childhood has certain age limits, unique characteristics, and is in a very rapid development process and fundamental for the next life. During this time many adults identify early childhood as children who are still innocent and cannot do anything because they are not yet able to think and always spoil children on the grounds that they are too young to be taught independently. the method used is the training method. With the training method, children are invited directly to practice how to dress repeatedly. Exercises that are carried out repeatedly are expected to make children more skilled in dressing over time. the results of the work program and discussion can be concluded that the implementation of training and habituation is effective in improving the ability to dress independently in early childhood at Denali Development center.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license.



## I. PENDAHULUAN

Anak usia dini memiliki batasan usia tertentu, karakteristik yang unik, dan berada pada suatu proses perkembangan yang sangat pesat dan fundamental bagi kehidupan berikutnya. Selama ini banyak orang dewasa mengidentikkan anak usia dini sebagai anak-anak yang masih polos dan belum bisa berbuat apa-apa karena belum mampu berpikir dan selalu memanjakan anak dengan alasan usia yang terlalu kecil untuk diajarkan mandiri. Namun, seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan banyaknya studi tentang anak usia dini, orang dewasa semakin memahami bahwa anak usia dini bisa diajarkan untuk lebih mandiri sesuai dengan tahapan perkembangan usianya agar anak tidak selalu bergantung kepada orang lain. Anak usia dini adalah sekelompok anak yang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang unik. Pada usia ini anak juga disebut sebagai masa emas (*Golden Age*) yang merupakan masa di mana anak mulai peka/sensitif untuk menerima berbagai rangsangan. Masa peka adalah masa terjadinya kematangan fungsi fisik dan psikis, anak telah siap merespon stimulasi yang diberikan oleh lingkungan. Masa peka pada masing-masing anak berbeda, seiring dengan laju pertumbuhan dan perkembangan anak secara individual. Masa ini juga pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini perlu diarahkan pada fisik, kognitif, sosial emosional, bahasa, dan kreativitas yang seimbang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak. Pertumbuhan dan

perkembangan anak usia dini perlu diarahkan pada peletakan dasar-dasar yang tepat bagi pembentukan pribadi anak yang utuh. Salah satu aspek penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini adalah kemandirian, karena dengan kemandirian anak bisa menjadi lebih bertanggung jawab dalam memenuhi kebutuhannya serta menumbuhkan rasa percaya diri pada anak. Kemandirian adalah suatu keadaan dimana individu berusaha berdiri sendiri atau tidak bergantung pada orang lain dalam keputusan dan mampu melaksanakan tugas dengan penuh tanggung jawab. Kemandirian merupakan suatu sikap anak 2 yang diperoleh secara kumulatif selama perkembangan, dimana anak akan terus belajar untuk bersikap mandiri dalam menghadapi berbagai situasi di lingkungan sehingga anak pada akhirnya akan mampu berpikir dan bertindak sendiri. Untuk dapat mandiri anak membutuhkan kesempatan, dukungan dan dorongan dari keluarga serta lingkungan sekitarnya agar dapat mencari kemandirian atas diri sendiri. Kemandirian harus diperkenalkan kepada anak sedini mungkin. Dengan kemandirian tersebut anak akan terhindar dari sifat ketergantungan pada orang lain, dan yang terpenting adalah menumbuhkan keberanian dan motivasi pada anak untuk terus mengekspresikan pengetahuan-pengetahuan baru. Untuk itu, sebagai orangtua atau pendidik perlu memahami bagaimana upaya yang dapat ditempuh untuk mengembangkan kemandirian anak tersebut. Mengembangkan kemandirian pada anak pada prinsipnya adalah dengan memberikan kesempatan untuk terlibat dalam berbagai aktivitas. Semakin banyak kesempatan yang diberikan pada anak, maka anak akan semakin mahir mengembangkan skill nya sehingga lebih percaya diri. Upaya-upaya yang dapat dilakukan dalam rangka mengembangkan kemadirian anak ini, salah satunya yaitu membiasakan anak untuk berpakaian sendiri seperti (memakai baju, celana, dan kaos kaki). Membiasakan anak untuk berpakaian sendiri bisa dilakukan dengan latihan setiap hari. Secara umum pakaian dipahami sebagai "alat" untuk melindungi/menutup tubuh atau fasilitas untuk mempermudah penampilan. Pakaian merupakan kebutuhan pokok setiap manusia selain makanan dan tempat berteduh/tempat tinggal (rumah). Manusia membutuhkan pakaian untuk melindungi dan menutup dirinya. Maka dari itu membiasakan anak untuk berpakaian sendiri sesuai dengan tahapan-tahapan usia itu penting karena sudah menjadi kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari. (Mazel, 2022) seorang ahli pakar parenting menyatakan mengenai tahapan-tahapan berpakaian untuk anak usia dini, yaitu :(1) Anak usia 1 tahun sudah mulai menunjukkan minat yang besar pada pakaian yang dikenakannya seperti dapat membantu berpakaian dengan mendorong lengan dan kaki melalui lengan dan celana. (2) Anak usia 2 tahun mulai belajar mencoba 3 memakai kaos kaki dan bisa melepas sepatu. (3) Anak usia 2,5 tahun sudah mulai belajar melepas pakaian sendiri, memakai celana berkaret dan baju kaos dengan bantuan orang dewasa, mencoba memakai kaos kaki sendiri walaupun masih belum pas dan membuka kancing berukuran besar dengan arahan. (4) Anak usia 3 tahun mampu membuka dan menutup jaket saat ritsleting terhubung. (5) Pada usia 4 tahun anak sudah bisa berpakaian tanpa bantuan dan bisa memakai kaos kaki dan sepatu sendiri. (6) Anak pada usia 5 tahun diharapkan sudah bisa berpakaian mandiri. Pendapat tersebut juga serupa dengan (Asti, 2016) yang mengatakan bahwa pada anak normal umumnya, berpakaian lengkap dapat dilakukan secara mandiri pada usia 5 tahun. Membiasakan anak untuk berpakaian sendiri bisa dilakukan dengan metode latihan, dengan metode latihan ini anak juga bisa diajarkan setiap hari agar kemampuan anak dalam berpakaian sendiri perlahan-lahan akan meningkat atau terbiasa. Metode latihan sering disebut juga dengan metode training, yaitu suatu cara mengajar dengan menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. (Nurdiana, 2015) mengemukakan bahwa "metode latihan merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memperoleh ketangkasan, ketepatan, kesempatan, dan keterampilan. Pendapat tersebut sejalan dengan teori belajar behaviorisme yaitu pengulangan dan pelatihan digunakan supaya perilaku yang diinginkan dapat menjadi kebiasaan. Melalui metode latihan dalam pembelajaran pengembangan diri berpakaian, diharapkan mampu meningkatkan kemampuan berpakaian anak usia dini, sehingga anak dapat melakukan pengembangan diri memakai pakaian secara mandiri dan tidak bergantung pada orang lain. Tahapan yang ada pada metode latihan pembelajaran tata cara berpakaian yaitu mengenal bagian-bagian pakaian, dan memakai pakaian. Dengan metode latihan anak diajak langsung untuk mempraktekan bagaimana cara berpakaian secara berulang-ulang. Latihan yang dilakukan secara berulang-ulang diharapkan anak lebih terampil dalam berpakaian seiring berjalannya waktu. Dari program kerja sebelumnya Kemandirian Anak Mengurus Diri Sendiri Dikembangkan melalui metode pembiasaan. (Krobo, 2021) menyatakan bahwa metode latihan/pembiasaan dapat membantu anak dalam mengembangkan kemandirian yang mencakup aktivitas kegiatan sehari-hari salah satunya dalam berpakaian mandiri. Berdasarkan berbagai penjelasan mengenai permasalahan yang dihadapi oleh anak-anak dan dilihat dari

hasil program kerja yang relevan tentang penggunaan metode latihan sebagai metode pembelajaran, maka penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai metode latihan/pembiasaan untuk meningkatkan berpakaian mandiri pada anak. "Implementasi Metode Latihan & Pembiasaan Berpakaian Mandiri Pada Anak Usia Dini" Tujuan pengabdian ini untuk memberikan pembelajaran yang edukatif dan membiasakan anak untuk berpakaian secara mandiri pada anak usia dini.

## II. MASALAH

Selama ini banyak orang dewasa mengidentikkan anak usia dini sebagai anak-anak yang masih polos dan belum bisa berbuat apa-apa karena belum mampu berpikir dan selalu memanjakan anak dengan alasan usia yang terlalu kecil untuk diajarkan mandiri. Namun, seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan banyaknya studi tentang anak usia dini, orang dewasa semakin memahami bahwa anak usia dini bisa diajarkan untuk lebih mandiri sesuai dengan tahapan perkembangan usianya agar anak tidak selalu bergantung kepada orang lain. Anak usia dini adalah sekelompok anak yang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang unik.



Gambar 1. Denali Development Centre

## III. METODE

Metode yang digunakan yaitu metode Latihan, metode Latihan yang berfokus pada anak agar juga bisa diajarkan setiap hari agar kemampuan anak dalam berpakaian sendiri perlahan-lahan akan meningkat atau terbiasa. Dengan metode latihan anak diajak langsung untuk mempraktekan bagaimana cara berpakaian secara berulang-ulang. Latihan yang dilakukan secara berulang-ulang diharapkan anak lebih terampil dalam berpakaian seiring berjalaninya waktu.

## IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan implementasi latihan berpakaian mandiri ini dilakukan di Denali Development Centre terhitung dari tanggal 15 Juni - 23 Juni 2023. Subjek dalam program kerja ini adalah 1 orang anak berusia 2,7 tahun yang baru-baru ini menjadi bagian dari Denali Development Center. Subjek program kerja ini merupakan anak laki-laki dengan perkembangan yang baik, penulis menetapkan untuk memilih subjek dikarenakan sesuai dengan kriteria usia dan mudah untuk membuka diri dengan penulis dan ditambah subjek juga baru masuk ke Denali Development centre cabang mayzen sehingga penulis bisa melatih subjek dari tahap awal. Pada awal dilaksanakan program, penulis terlebih dahulu melakukan tahap observasi sebelum dilakukan tindakan. Penulis melakukan tes untuk mengidentifikasi kemampuan subyek dalam berpakaian secara mandiri, test ini sering juga disebut dengan istilah pre-test. Pre-test dilaksanakan dengan melihat kemampuan awal anak dalam berpakaian. Selanjutnya penulis mengimplementasikan kegiatan berpakaian secara mandiri pada anak usia dini yang sudah direncanakan. Kegiatan ini dimulai dengan memberikan tindakan siklus I yaitu berupa penjelasan tahapan-tahapan berpakaian pada anak menggunakan media visual clue. Pada siklus I ini dilakukan sebanyak 6 sesi. subyek atau anak akan belajar memakai baju kaos, memakai celana berkaret dan kaos kaki dengan durasi 5 menit setiap media. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran modul. Setelah itu penulis melakukan tahap observasi setelah melakukan tindakan siklus I. Hal yang diamati yaitu proses pembelajaran pada anak sesuai dengan indikator berpakaian mandiri yang telah ditentukan. Data hasil

peningkatan keterampilan berpakaian mandiri setelah anak didiberikan perlakuan siklus I mengalami perubahan yang cukup baik, hal ini dapat dilihat setelah anak diberikan post-test. Hasil dari pelaksanaan tindakan siklus I adalah adanya peningkatan kemampuan anak dalam berpakaian secara mandiri pada anak usia 2,7 tahun di Denali Development Centre (Mayzen) yang diberikan tindakan berupa latihan/pembiasaan yang mendapatkan hasil yang cukup baik yaitu anak mampu melakukan tindakan dengan bantuan akan tetapi anak masih mengalami kesulitan. Setelah mendapatkan hasil pada tindakan siklus I, penulis melanjutkan ketahap evaluasi. Pada tahap ini penulis melihat hasil yang diperoleh anak dari pembelajaran keterampilan berpakaian mandiri yang telah dilakukan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dan peningkatan kemampuan keterampilan berpakaian mandiri pada anak usia dini dengan metode latihan/pembiasaan. Berdasarkan hasil pos-tes atau setelah dilakukan perlakuan siklus I dalam tes peningkatan keterampilan berpakaian mandiri pada anak usia dini mengalami peningkatan dibandingkan dengan hasil pre-tes atau sebelum diberi perlakuan, namun peningkatan tersebut belum optimal karena subyek belum dapat mencapai kriteria mampu melakukan kegiatan sesuai dengan yang diharapkan (mampu berpakaian sendiri dengan sedikit bantuan). Hambatan-hambatan diatas harus lebih diperhatikan dalam proses pembelajaran keterampilan berpakaian mandiri pada anak usia dini dan sebaiknya penulis mengatasi masalah tersebut supaya upaya untuk meningkatkan keterampilan berpakaian mandiri pada anak dengan menggunakan metode latihan dapat berhasil sesuai dengan yang telah direncanakan. Berdasarkan hasil tes dari tindakan siklus I, observasi dan evaluasi yang telah dilakukan, hasil belajar yang diperoleh anak dirasa kurang maksimal dengan yang diharapkan. etelah pelaksanaan tindakan siklus I, observasi dan evaluasi selanjutnya penulis melakukan tindakan siklus II, pada siklus II ini adalah pengulangan atau perbaikan tindakan pada siklus I yang dimana hasilnya belum cukup maksimal atau belum mencapai target yang diharapkan. Pelaksanaan siklus II dilakukan sebanyak 8 sesi, waktu pada setiap sesi pelaksanaan tindakan sama dengan pelaksanaan siklus I hanya saja yang membedakan pada siklus II ini yaitu sesi yang lebih banyak dibandingkan siklus I, pemberian pujian kepada anak setiap kali selesai melakukan tindakan, dan penulis memberikan bimbingan yang lebih pada anak yang masih kesulitan dalam mempraktekkan cara berpakaian. Setelah melakukan tindakan siklus II sama dengan yang dilakukan pada siklus I yaitu observasi sesuai dengan indikator berpakaian mandiri pada anak usia dini yang telah ditentukan. Hasil yang diperoleh setelah diberikan perlakuan menunjukkan pada perubahan hasil pembelajaran yang telah dicapainya. Pada pembelajaran keterampilan berpakaian mandiri pada anak usia dini dengan metode latihan/pembiasaan setelah diberikan perlakuan siklus II adalah anak menunjukkan adanya peningkatan kemampuan berpakaian secara mandiri dengan kriteria keberhasilan sesuai dengan yang diharapkan (mampu berpakaian sendiri dengan sedikit bantuan). Berdasarkan hasil pada pemberian tindakan siklus II subyek mengalami peningkatan dan sudah mencapai kriteria keberhasilan yang telah ditentukan yaitu anak mampu berpakaian sendiri dengan sedikit bantuan, hal ini berarti sudah sesuai dengan tahapan perkembangan berpakaian anak usia 2,5 tahun. Berdasarkan hasil dari implementasi latihan dan pembiasaan berpakaian mandiri pada anak usia dini didapatkan hasil dari observasi sebelum dilakukan tindakan atau pre-test subyek masih masuk kriteria belum bisa, setelah itu 45 dilanjutkan dengan pelaksanaan pos-test tindakan siklus I dengan diterapkannya latihan/pembiasaan berpakaian mandiri, subyek telah mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari yang tadinya sebelum diberikan perlakuan anak hampir belum bisa untuk berpakaian mandiri dan setelah diberikan perlakuan siklus I anak sudah mulai bisa berpakaian secara mandiri walaupun masih kesulitan. Pada perlakuan siklus II tentang berpakaian mandiri pada anak usia dini subyek sudah menunjukkan adanya peningkatan yang cukup maksimal apa bila dibandingkan dengan tindakan pada siklus I. Hal ini terbukti dengan pencapaian semua indikator kriteria keberhasilan yaitu anak bisa berpakaian secara mandiri dengan sedikit bantuan, yang berarti pada saat pencapaian siklus ke II ini hasil yang diperoleh sudah sesuai dengan tahapan-tahapan berpakaian anak usia 2,5 tahun. Jadi berdasarkan hasil pencapaian subyek dalam program kerja ini menunjukkan bahwa implementasi metode latihan & pembiasaan dapat meningkatkan kemampuan berpakaian mandiri pada anak usia dini, karena subyek dapat mencapai kriteria keberhasilan yang telah ditentukan. Dari program kerja sebelumnya mengenai "Kemandirian Anak Mengurus Diri Sendiri Dikembangkan melalui metode pembiasaan" oleh Andrianus Krobo, (2021) menyatakan bahwa metode latihan/pembiasaan dapat membantu anak dalam mengembangkan kemandirian yang mencakup aktivitas kegiatan sehari-hari salah satunya dalam berpakaian mandiri.



Gambar 2. Latihan memakai baju secara mandiri



Gambar 3. Latihan memakai kaos kaki mandiri



Gambar 4. Menyusun puzzle secara bersama

## V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian Masyarakat maka dapat disimpulkan bahwa implementasi latihan dan pembiasaan efektif dalam meningkatkan kemampuan berpakaian mandiri pada anak usia dini di Denali Development centre. Hasil dari observasi sebelum dilakukan tindakan kemampuan berpakaian mandiri pada

anak masih masuk kriteria belum bisa. Setelah adanya tindakan pada siklus I kemampuan anak meningkat cukup baik yaitu sudah mencapai kriteria bisa walaupun masih kesulitan dan dilanjutkan dengan pemberian siklus II. Hasil kemampuan berpakaian pada siklus II subyek menunjukkan hasil yang signifikan yaitu bisa dengan sedikit bantuan. Dengan ini anak dinyatakan berhasil karena sudah memenuhi kriteria yang diharapkan yaitu anak usia 2,5 tahun bisa berpakaian mandiri dengan sedikit bantuan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Krobo. A. (2021). Kemandirian Anak Mengurus Diri Sendiri Dikembangkan Melalui Metode Pembiasaan. *Jurnal PAUD*, Vol 4 No.2.
- Mukhtar. M. A. (2022). Tata Cara Berpakaian dapat Mempengaruhi Perkembangan Jiwa Anak. *Journal Educandum*, Vol. 8, No. 2.
- Saragih. A. A., & Andayani. B. (2019) Buku Panduan Aman untuk Mengajarkan Keterampilan Bina Diri Berpakaian pada Anak Tunagrahita. *Journal Of Professional Psychology*, Vol. 5, No. 2, 2019: 173-184
- Cahyaningtyas. A. (2016). Upaya Peningkatan Kemampuan Berpakaian Melalui Metode Drill Pada Anak Cerebral Palsy di Sekolah Luar Biasa Data Ananda, *Jurnal Pendidikan Khusus*, 2016.
- Widaswara. G. A. (2017). Upaya Meningkatkan Kemampuan Berpakaian Melalui Metode Latihan dan Reward Pada Anak Tunanetra Kelas 1 di SLB A Yaketunis. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta
- Sari. D. R, & Rosyidah. A. Z. (2019). Peran Orangtua pada Kemandirian Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Early Childhood*, Vol. 3 No. 1, 2579-7190.
- Lasmita. L. (2018). Implementasi Metode Latihan dan Pembiasaan dalam Proses Perkembangan Kemandirian di Rasiti Asamah Medan Denai Tahun Ajaran 2017/2018. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Sumatra Utara.
- Lestari. R. (2018). Mengembangkan Kemandirian Anak Melalui Metode Pemberian Tugas Pada Anak Usia 5-6 Tahun Kelompok B2 di TK AlKautsar Bandar Lampung. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Negeri Raden Intan Lampung.
- Haryadi. S. (2019). Pembelajaran Bina Diri Berpakaian Pada Anak Tunagrahita Kategori Sedang Di Sekolah Luar Biasa. *Jurnal Widia Ortodidaktika* Vol. 8, No. 12.
- Nasution, R. A. (2017). Penanaman Disiplin dan Kemandirian Anak Usia Dini dalam Metode Maria Montessori. *Jurnal Raudhah*, 5(2).