

Pengembangan Regulasi Diri Anak melalui Metode *Reward dan Punishment*

Anis Fitriyah¹, Dewi Hasanah² Helmia Putri³

Universitas Annuqayah⁽¹⁾

Universitas Annuqayah⁽²⁾

Universitas Annuqayah⁽³⁾

anisfitriyah@gmail.com

Received:	Revised:	Accepted:
26 Januari 2026	28 Januari 2026	30 Januari 2026

Abstract

The research results show that the implementation of fair, consistent, and friendly rewards and punishments is effective in developing self-regulation in early childhood. rewards consist of verbal forms (praise) and non-verbal forms (smiles, stickers) that serve as motivation and reinforcement of positive behavior, while punishments in the form of reprimands and simple self-reflection help children understand behavioral boundaries without hurting them. A positive impact is seen in increased school attendance discipline and focus during learning. Important implementation principles include: focusing on behavior not the perpetrator, balancing rewards and punishments, and punishing without emotion. This research concludes that a combination of educative rewards and punishments can support the social-emotional development of early childhood and form strong self-regulation as a foundation for later life.

Keywords: self regulation, early childhood, reward, punishment

PENDAHULUAN

Pendidikan Anak usia Dini (PAUD) memegang peran yang sangat penting bagi perkembangan anak (Mulyasa, 2012:45), karena pada jenjang ini menjadi fondasi bagi dasar kepribadian anak selanjutnya. Termasuk dalam aspek perkembangan regulasi dirinya. Menurut Morisson (2021: 222) regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengendalikan emosi dan perilaku mereka, untuk menahan kegembiraan, dan untuk membangun hubungan social yang positif dengan orang lain. Sehingga dengan keterampilan regulasi diri anak mampu mengendalikan emosi dan perilakunya, serta dapat bersosialisasi dengan baik di lingkungannya.

Peningkatan regulasi diri pada anak usia dini sangat diperlukan karena pada saat ini anak sering memaksakan kehendak (keinginan) dan menunjukkan kemampuan untuk memilih, melakukan dan memutuskan sesuatu sendiri. Apabila anak telah mengenal aturan, anak akan merasa lebih aman, karena anak tahu perbuatan mana yang boleh dan yang tidak boleh. Jika aturan sudah tertanam maka anak akan berusaha menghindari perbuatan-perbuatan yang dilarang dan cenderung melakukan hal yang dianjurkan. Regulasi diri yang diterapkan sejak anak usia dini, diharapkan pada tahap perkembangan anak akan mampu membedakan baik buruk, benar salah, sehingga anak dapat diterima oleh Masyarakat sekitarnya dalam bersosialisasi.

Pada lembaga PAUD dalam hal ini guru tentunya memiliki peran sentral dalam mengembangkan keterampilan regulasi anak. Peran seorang guru bukan sebatas penyampai materi saja, tetapi juga guru dapat menjadi fasilitator perkembangan sosial-emosional anak. Namun demikian, upaya guru dalam mengembangkan regulasi diri anak usia dini tidak lepas dari berbagai tantangan. Salah satu tantangan adalah karakteristik dan latar belakang anak berbeda. Dalam konteks pembelajaran di PAUD, strategi yang digunakan guru untuk menumbuhkan regulasi diri perlu disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak yang masih berada pada tahap pembentukan kontrol perilaku dan emosi. Dalam konteks pembelajaran di PAUD, strategi yang digunakan guru untuk menumbuhkan regulasi diri perlu disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak yang masih berada pada tahap pembentukan kontrol perilaku dan emosi.

Dalam prakteknya pemberian *reward* dan *punishment* digunakan oleh guru sebagai bentuk penguatan, stimulus dalam mendidik anak. *reward* diberikan oleh guru kepada anak dengan memberikan hadiah atas hal positif yang dilakukan oleh anak. *punishment* diberikan oleh guru kepada anak karena anak melakukan pelanggaran atau kesalahan. Dengan hukuman atau *punishment* diharapkan seorang anak yang melakukan kesalahan dapat menyadari perbuatannya, sehingga tidak kembali mengulangi kesalahannya. Pemberian *punishment* juga diharapkan dapat meminimalisir tindak kejahatan atau pelanggaran dalam dunia Pendidikan. Menurut (Firdaus, 2020)

Pemberian *reward* dan *punishment* yang tidak mengikuti aturan akan menimbulkan suatu konflik antara anak dengan anak bahkan antara anak dengan guru itu sendiri. Dalam pemberian *reward* haruslah murni sebagai motivasi bagi anak. Demikian pula dalam pemberian *punishment* kepada anak haruslah dilakukan dalam upaya pencegahan dari berbuat salah dan kelalaian (Raudatul, 2019).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pustaka (*Library Research*), yaitu penelitian yang dilakukan dengan menghimpun data dan informasi dari berbagai sumber tertulis tanpa melakukan penelitian lapangan. Dengan mengkaji dan menganalisis berbagai sumber tertulis seperti artikel, jurnal ilmiah, dan dokumen relevan terkait topik penelitian. Data dikumpulkan melalui dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan metode analisis isi untuk memperoleh pemahaman yang sistematis dan mendalam terhadap konsep yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil kajian mengenai penerapan *reward* dan *punishment* dalam mengembangkan regulasi diri anak, pemberian *reward* dilakukan oleh guru dengan tujuan motivasi yaitu ketika anak melakukan suatu tindakan baik dan sebaliknya guru melakukan *punishment* ketika anak melakukan suatu tindakan kurang baik yang melanggar peraturan tata tertib atau tidak disiplin. Adapun bentuk *reward* yang diberikan kepada anak yaitu *reward* verbal dan nonverbal. yaitu berupa pujian, senyuman, acungan jempol, atau pengakuan sederhana di depan teman-temannya. Guru juga menggunakan *reward* simbolik seperti stiker bintang atau kesempatan memilih permainan. sedangkan untuk *punishment* nya guru memberikan *punishment* verbal dalam bentuk teguran dan *punishment* nonverbal berupa pembinaan mental dengan cara refleksi diri

sederhana dimana anak diajak diam sejenak sambil melihat gambar ekspresi emosi (sedih, marah, senang) untuk mengenali perasaannya. Jadi bukan berupa hukuman fisik atau bentuk yang menakutkan, melainkan konsekuensi edukatif yang membantu anak memahami batasan perilaku.

Beberapa kajian literatur dijelaskan bahwa regulasi diri pada anak berkembang melalui proses pembiasaan dan penguatan lingkungan. Jadi regulasi diri bukan kemampuan yang muncul secara spontan, melainkan berkembang melalui proses Panjang dan sangat dipengaruhi oleh bentuk interaksi sosial yang konsisten. Anak belajar memahami kondisi sosial dan mengendalikan emosi melalui pengalaman berulang yang perlu didampingi dan dibiasakan oleh orang dewasa, orangtua dan keluarga dan khususnya guru (Clancy Blair & Raver, 2015).

Penerapan *reward* dalam Lembaga pendidikan anak usia dini cukup sering dilakukan, metode ini terbukti efektif untuk memperkuat perilaku yang mendukung berkembangnya regulasi diri anak. apabila diberikan secara tepat dan konsisten. Penguatan positif seperti pujian atau pemberian hadiah dapat memotivasi anak untuk mengulangi perilaku yang sesuai dengan aturan kelas. Anak yang mendapatkan apresiasi karena bersikap mandiri dan disiplin atau mematuhi aturan kelas seperti datang ke sekolah tepat waktu, antri dengan tertib, tidak mengganggu teman cenderung akan menunjukkan perilaku yang sama pada kesempatan selanjutnya. Hal ini terjadi karena anak mulai memahami bahwa setiap tindakan memiliki konsekuensi, dan perilaku yang terarah menghasilkan pengalaman yang menyenangkan seperti mendapat pujian dari guru. beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *reward* yang bersifat edukatif dan tidak berlebihan dapat membantu membangun disiplin positif serta meningkatkan kontrol diri anak di lingkungan PAUD (Universitas Pendidikan Indonesia, 2018).

Punishment dalam konteks pendidikan anak usia dini adalah bentuk *punishment* yang edukatif, lebih mengarah pada konsekuensi logis yang proporsional daripada hukuman fisik atau hinaan. Ketika anak melakukan perilaku yang kurang sesuai aturan, konsekuensi yang diberikan harus berkaitan langsung dengan perilaku tersebut dan memungkinkan anak belajar tentang tanggung jawab atas tindakannya. Misalnya, ketika anak tidak merapikan mainan setelah bermain, guru dapat meminta anak untuk membantu merapikannya sebagai bagian dari konsekuensi (Wardani, Elia, 2022). tentu ini tidak sama dengan hukuman negatif yang tidak berkaitan langsung dengan perilaku anak, karena konsekuensi logis membantu anak melihat keterkaitan antara tindakan dan akibatnya dalam kegiatan belajar.

Pembahasan

Regulasi diri memiliki pengaruh besar pada perkembangan emosional dan sosial anak. Charlesworth (2011: 545) berpendapat bahwa regulasi diri merupakan *the ability to control emotions, interact in positive ways with others, avoid inappropriate or aggressive actions, and become a self directed learner*. Pendapat tersebut berarti kemampuan untuk mengendalikan emosi, berinteraksi secara positif dengan orang lain, menghindari perbuatan yang tidak pantas atau agresif, dan diarahkan menjadi pembelajar mandiri. Anak pada usia prasekolah yang dapat mengatur perilaku mereka dengan baik, maka mereka cenderung lebih pro sosial. Regulasi diri merupakan kontrol perilaku independen anak untuk menegaskan pemahamannya terhadap harapan sosial.

Eisenberg menyatakan bahwa pengendalian diri (*self regulation*) merupakan kemampuan untuk menghalangi impuls dan mengontrol perilaku seseorang dalam kondisi tidak adanya kontrol eksternal segera telah berulang kali berhubungan dengan ukuran perkembangan kata hati, seperti menolak godaan dan memperbaiki tindakan yang salah (Papalia, 2008: 292). Hal tersebut

menunjukkan bahwa anak belajar mengendalikan diri melalui pengamatan serta melalui imbalan dan hukuman yang mereka alami. Regulasi diri merupakan dasar anak untuk bersosialisasi. Regulasi diri anak usia dini yaitu belajar mengendalikan perilaku, mengelola emosi dan belajar mempertahankan perhatian atau fokus pada tugas tugas tertentu. Regulasi diri membuat anak tahu apa tuntutan dari lingkungan sekitarnya, dan berupaya untuk perilaku menyesuaikan yang sesuai dengan lingkungannya. Perilaku anak usia dini dapat dikendalikan secara eksternal melalui proses seperti modeling, konsekuensi (*reinforcement* dan *repunishment*), dan instruksi langsung.

Hal tersebut sejalan dengan pendapat Santrock (2007: 126) yaitu proses *reinforcement*, *punishment*, dan imitasi dianggap dapat menje laskan cara individu belajar tentang respons tertentu dan kenapa respons individu berbeda dengan respons individu lain. Ketika anak diberi *reinforcement* untuk perilaku yang konsisten sesuai dengan lingkungan sosialnya, maka mereka akan lebih mungkin untuk mengulangi perilaku tersebut. Apabila anak menerima *punishment* atas perilakunya yang tidak baik, maka perilaku tersebut dapat dihilangkan. Jadi untuk membentuk perilaku anak sesuai dengan harapan sosial, dibutuhkan *reinforcement* seperti *reward* dan *punishment*. Berdasarkan beberapa pengertian di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa yang dimaksud dengan regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mengelola, mengarahkan dan menyesuaikan (1) perilaku, (2) proses berfikir, dan (3) emosi sesuai dengan lingkungan sosialnya.

Pemberian penghargaan merupakan alat yang penting untuk mendorong anak berperilaku baik. Hakikat dari metode penghargaan menurut Dodson (2006: 15) ialah bahwa selalu ada hadiah untuk suatu perilaku yang diinginkan, tetapi tidak ada hadiah untuk perilaku yang tidak diinginkan. Apabila suatu tindakan disusul dengan suatu hadiah, tindakan tersebut kemung kinan diulang lagi. Dalam proses pendidikan, hadiah dapat dijadikan sebagai alat motivasi. Menurut Hurlock (2011: 90-91), istilah penghargaan berarti tiap bentuk penghargaan untuk suatu hasil yang baik. Penghargaan membuat anak berperilaku sesuai dengan harapan sosial dan memotivasi anak untuk mengulangi perilaku yang disetujui secara sosial. Oleh karena itu, sekolah memegang peranan penting untuk memberikan penghargaan dalam pengaturan perilaku. Penggunaan metode *reward* atau pemberian hadiah (penghargaan) bukan semata-mata untuk menghargai prestasi anak saja, hal tersebut juga dapat memotivasi anak berperilaku yang baik. Adapun beberapa peran penghargaan yang dapat mengembangkan self regulation (regulasi diri) anak usia dini menurut Hurlock (2011: 90) mempunyai tiga peran, yaitu: 1) Mempunyai nilai pendidikan, 2) Berfungsi sebagai motivasi untuk mengulangi perilaku yang disetujui secara sosial, 3) Berfungsi untuk memperkuat perilaku yang disetujui secara sosial.

Beberapa peran penghargaan tersebut mengajarkan penting anak dalam berperilaku sesuai dengan cara yang disetujui masyarakat. Melalui penghargaan, anak akan dididik serta dimotivasi untuk berperilaku baik. Setelah anak berperilaku baik dan mendapat penghargaan atas perilaku baiknya, hal tersebut akan memperkuat perilakunya sehingga sesuai dengan lingkungan sosialnya. Penggunaan stiker yang berbentuk bintang bertu juan sebagai pujian, penghargaan, dan hak istimewa untuk mendorong anak-anak mematuhi orang dewasa. *reward* dapat dibedakan menjadi dua kategori utama: verbal dan non-verbal. *reward* verbal merujuk pada bentuk pujian atau pengakuan yang disampaikan secara lisan untuk menghargai perilaku positif anak (Sabartiningsih et al., 2018). Contoh *reward* verbal mencakup pujian yang spesifik, pengakuan atas usaha, dan ungkapan positif seperti "Baik," "Bagus," atau "Sangat baik." Sementara itu, *reward* non-verbal adalah bentuk pujian atau pengakuan yang disampaikan tanpa kata-kata, seperti senyuman, gestur positif, dan gerakan tubuh yang menyenangkan (Fadhillah & Khomsiyati, 2021).

Penelitian ini memfokuskan pada empat jenis *reward* yang relevan dalam konteks pendidikan anak usia dini, yaitu: pujian, tanda penghargaan, hadiah, dan tanda penghormatan. Pujian merupakan bentuk *reward* yang paling mudah diterapkan, menggunakan kata kata positif atau isyarat seperti tepuk tangan, untuk meningkatkan motivasi belajar dan kepercayaan diri anak. Tanda penghormatan menunjukkan rasa hormat dan apresiasi melalui ucapan, sikap, atau tindakan, seperti mengumumkan pencapaian di depan teman-teman atau memberikan simbol sebagai pengakuan atas usaha mereka. Hadiah, berupa barang seperti alat sekolah, dan lainnya, berfungsi untuk menyemarakkan proses belajar dan memicu semangat anak. Santrock (2007: 542) berpendapat bahwa tujuan dari reward yaitu: *rewards can (1) as an incentive to engage in tasks, in which case the goal is to control the student's behavior, and (2) as information about mastery*. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat dikemukakan bahwa penghargaan merupakan metode sebagai motivasi untuk mengarahkan perilaku, serta memperkuat perilaku yang disetujui secara sosial sehingga anak berperilaku baik sesuai dengan lingkungan sosialnya.

Punishment, di sisi lain, perlu dimaknai sebagai konsekuensi yang mendidik. Literatur yang dianalisis menunjukkan bahwa hukuman fisik atau verbal yang keras justru dapat menghambat perkembangan regulasi diri karena memunculkan rasa takut, bukan kesadaran. Sebaliknya, konsekuensi logis misalnya anak yang menumpahkan mainan diminta merapikannya kembali membantu anak memahami hubungan sebab-akibat secara konkret. Strategi ini sejalan dengan pendekatan disiplin positif yang menekankan tanggung jawab dan refleksi

Menurut Paul Haug dalam buku Kompri, Motivasi Pembelajaran Perspektif Guru dan anak bentuk-bentuk *reward* itu adalah pengakuan, penghargaan dan pujian. Kebanyakan orang biasa normal menyukai pujian dan penghargaan atas kerja baik mereka, banyak upaya yang dilakukan orang dewasa untuk memperoleh penghargaan dan mungkin pujian dari teman atau relasinya, pujian ditanggapi secara positif, bukan dihindari.

KESIMPULAN/CONCLUSION

Kesimpulan dari artikel ini adalah kombinasi *reward* dan *punishment* yang diberikan dengan cara yang adil, konsisten, dan penuh kasih merupakan strategi efektif untuk mengembangkan self regulation anak usia dini. *reward* seperti pujian atau hadiah kecil memotivasi anak untuk menunjukkan perilaku positif, sedangkan *punishment* yang berbasis pembelajaran (seperti penjelasan konsekuensi atau pengurangan waktu bermain) membantu mereka memahami batasan tindakan.

Setelah penerapan strategi ini, anak menunjukkan peningkatan kemampuan mengontrol emosi, mengikuti aturan, menyelesaikan tugas, dan berinteraksi dengan teman. Penting diingat bahwa *punishment* tidak boleh bersifat menyakiti, melainkan sebagai alat untuk membimbing. Peran orang tua dan pendidik yang aktif dan konsisten sangat penting, karena regulasi diri yang terbangun sejak usia dini akan menjadi landasan kuat untuk perkembangan emosional, kognitif, dan sosial anak di masa depan

DAFTAR PUSTAKA

Book:

Mulyasa. (2012), *Manajemen PAUD*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Morrison, George S. (2012) *Dasar-Dasar Pendidikan Anak Usia Dini [PAUD]* terjemahan Suci Romadhona Apri Widiastuti. Jakarta: Indeks

Charlesworth, Rosalind. *Understanding Child Development*. Wadsworth, 2011.

Papalia, Diane E., Sally Wendkos Old, and Ruth Duskin Feldman (2008) *Human Development (Psikologi Perkembangan)* terjemahan Fitriana Wuri Herarti. Edisi Kesembilan. Jakarta: Kencana,

Santrock, John W. *Child Development*. New York: Mc Graw Hill, 2007.

Dodson, Fitzhugh. (2006) *Mendisiplinkan Anak Dengan Kasih Sayang*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia

Purwanto, Ngalm, (2014) *Ilmu Pendidikan Teoritis dan Praktis*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya,

Natta, Abuddin, (2003) *Manajemen Pendidikan punishment*, Jakarta: Rosda Karya,

Kompri, (2015) *Motivasi Pembelajaran Perspektif Guru dan Siswa*, Bandung: PT Remaja Rodakarya

Journal:

Clancy Blair & Raver, C. C. (2015). School readiness and self-regulation. *Annual Review of Psychology*, 66, 711–731

Firdaus. (2020). Esensi reward dan punishment dalam Diskursur Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Pendidikan Islam At-thariqoh*.

Universitas Pendidikan Indonesia. (2018). Penelitian tentang strategi penguatan perilaku dalam pembelajaran PAUD. Bandung: *Universitas Pendidikan Indonesia*.

Wardani, E. (2022). Pengaruh penerapan metode logical consequences terhadap kepatuhan anak usia dini pada aturan sekolah di PAUD Daruth Tholibin. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini: Anaking*.