

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kajian Pustaka

1. Anak Usia Dini

a. Pengertian Anak Usia Dini

National Association for the Education of Young Children (NAEYC) menyatakan bahwa anak usia dini adalah individu yang berada pada rentang usia 0 - 8 tahun (Dahlia, Ismawati, & Herawati, 2019). Sedangkan pada UU. No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, anak usia dini merupakan anak yang berusia 0- 6 tahun (Suryana, 2014).

Masa kanak – kanak disebut masa keemasan karena menentukan kualitas anak dimasa depan kelak baik dari segi fisik, mental dan kecerdasan. Meskipun ada faktor yang mempengaruhi proses menuju dewasa, namun anak akan selalu ingat pengalaman yang mereka dapat dan diajarkan pada usia dini tetap membekas dipikirkannya. Sehingga berpengaruh kepada keputusan pilihan yang diambil anak dalam kehidupan. Sujiono menyatakan bahwa anak usia dini mengalami perkembangan yang cepat dan penting untuk kelangsungan hidup (Primayana, 2020).

Anak usia dini memiliki tahap perkembangan dan pertumbuhan yang mencakup aspek perkembangan yang dapat distimulasi yaitu nilai agama, fisik motoric, kognitif, bahasa, sosial

emosional, dan seni (Dewi, 2017). Anak usia dini unik, setiap anak memiliki perkembangan yang berbeda sesuai usianya.

Sejalan dengan pendapat Sudarna bahwa PAUD adalah upaya pendidikan sejak dini dengan mendorong mereka untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan fisik dan rohani mereka. sehingga anak siap kejenjang pendidikan dasar (Maghfiroh & Suryana, 2021). Hal ini karena tumbuh kembang yang dialami anak sangat berharga.

Adapun beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa anak usia dini adalah anak – anak dari usia 0 hingga 6 tahun ataupun 0 hingga 8 tahun. Masa ini merupakan usia pertumbuhan dan perkembangan yang penting untuk distimulasi, karena mempengaruhi kelangsungan kehidupan di masa depan.

b. Aspek Perkembangan Anak Usia Dini

Pertumbuhan anak usia dini mencakup berbagai aspek yang tertuang dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 146 Tahun 2014 tentang Kurikulum 2013 Anak Usia Dini Pasal 5 menyatakan bahwa aspek perkembangan kurikulum PAUD meliputi nilai agama moral, fisik motoric, kognitif, bahasa, sosial emosional dan seni (Dahlia, Ismawati, & Herawati, 2019).

Anak usia dini memiliki tahap perkembangan dan pertumbuhan yang mencakup aspek perkembangan yang dapat distimulasi yaitu nilai agama, fisik motoric, kognitif, bahasa, sosial

emosional, dan seni (Dewi, 2017). Anak usia dini unik, setiap anak memiliki perkembangan yang berbeda sesuai usianya

Keterkaitan aspek perkembangan anak usia dini dengan pengaruh kegiatan makan bersama terhadap kemampuan bantu diri anak usia 4-5 tahun di Cendekia Kids School Madiun yaitu aspek fisik motoric pada usia 4-5 tahun mampu mengordinasikan gerakan motoric halus dan kasar secara pesat seperti, mengordinasikan gerakan tangan mengambil tas, membuka resleting, membuka dan menutup tutup botol, melompat, bergelantungan. Aspek moral agama mengajarkan anak berdoa sebelum ataupun sesudah makan dan minum. Aspek kognitif sebagai proses penyerapan informasi yang di berikan kepada anak seperti, mengenal konsep bentuk, rasa, mengenal macam – macam makanan, mengetahui kandungan gizi pada makanan. Aspek bahasa suatu penyampaian pendapat ataupun keinginan seperti meminta bantuan kepada orang lain. Aspek sosial emosional saat anak belajar menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan mengembangkan kemampuan bantu diri ditengah lingkungannya.

2. Kegiatan Makan Bersama

a. Pengertian Makan Bersama

Kegiatan makan bersama adalah salah satu kegiatan pembelajaran AUD memberikan kesempatan kepada anak agar beristirahat melepaskan rasa haus dan lapar. Serta kegiatan makan bersama sebagai media mengembangkan aspek psikis dan pengembangan aspek sosial emosional. Makan bersama sebagai kegiatan pembelajaran yang baik bagi anak untuk (1) belajar melayani diri sendiri, (2) belajar makan bersama berkelompok, (3) mengenal berbagai makanan baru, (4) menumbuhkan perilaku positif dalam makanan dan kandungan nutrisi (Yus & Sari, 2020). Adapun Naimah (2019) menyatakan bahwa kegiatan makan bersama merupakan salah satu program pembelajaran yang menyenangkan diterapkan sekolah untuk pemenuhan gizi anak dan berupaya mengembangkan kemampuan sosial emosional anak, artinya kegiatan makan bersama disekolah adalah sebagai upaya mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Sejalan dengan pernyataan tersebut Soekarno (1990) mengemukakan bahwa makan bersama dapat didefinisikan sebagai kegiatan menyatap hidangan yang telah disiapkan secara bersama. Dilakukan dalam kelompok atau dengan lebih dari lima anak. (Budiarti, Rohmah, & Kasiati, Pertiwi, Umilia, 2022).

Adapun beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa kegiatan makan bersama merupakan salah satu kegiatan pembelajaran istirahat yang menyenangkan berupaya untuk pemenuhan gizi dan mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini.

b. Tujuan Kegiatan Makan Bersama

Kegiatan makan bersama secara jasmani bertujuan pemenuhan gizi dan upaya menstimulasi pertumbuhan anak usia dini. Secara rohaniah kegiatan makan bersama disekolah salah satu kegiatan menstimulasi aspek perkembangan AUD sebagai upaya mengembangkan aspek kecerdasan sosial emosional anak usia dini (Naimah, 2019). Adapun Sajjah dan Sri Lestari mengemukakan bahwa tujuan kegiatan makan bersama yaitu anak dapat anak-anak dapat memahami apa yang diperlukan tubuh mereka dan belajar memilih makanan yang bergizi. Mereka juga dapat belajar makan bersama dengan benar. (Budiarti, Rohmah, & Kasiati, Pertiwi, Umilia, 2022). Sejalan dengan pendapat Naimah konik, makan bersama dapat meningkatkan nafsu makan anak dan meningkatkan pola makan mereka. (Budiarti, Rohmah, & Kasiati, Pertiwi, Umilia, 2022).

Sejalan dengan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kegiatan makan bersama bertujuan untuk pemenuhan gizi bagi anak dan menstimulasi secara berulang – ulang

perkembangan sosial emosional agar anak mampu membantu dirinya dalam kegiatan makan tanpa bantuan orang lain. Kegiatan makan bersama dapat mempengaruhi nafsu makan anak dengan baik karena berinteraksi dengan sekitarnya dapat menciptakan suasana yang menyenangkan.

c. Manfaat Makan Bersama di Sekolah

Stimulasi yang diberikan kepada anak selama masa anak usia dini sangat penting untuk kelangsungan pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya. Para pendidik mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan dalam pembelajaran dengan kegiatan makan bersama disekolah. Adapun manfaat makan bersama (Naimah, 2019)

1) Nutrisi yang baik

Bahwa makan bersama memiliki nutrisi yang baik secara menyeluruh, anak yang belum mau makan maka akan suka makan . Pengarahan dan motivasi pendidik memberikan dampak yang besar terhadap selera makan anak. Dampak lainnya melihat teman – temannya lahap makan, anak mendapat nutrisi dan vitamin

2) Performa anak lebih baik disekolah

Kegiatan makan bersama paling disukai anak usia dini, karena anak dapat mengekspresikan perasaan senang dan gembira ketika berbaur dengan temannya berbagai karakter

saat kegiatan makan bersama. Menurut penelitian tahun 2005 di Universitas Columbia, anak yang melakukan makan bersama lebih mungkin mendapat nilai yang baik disekolah karena memiliki sikap yang lebih positif.

3) Meningkatkan komunikasi

Makan bersama memberi kesempatan untuk komunikasi bersama teman sebayanya . Percakapan selama makan memberi kesempatan untuk anak menjalin ikatan dan terhubung dengan teman. Pendidik dapat memungkinkan berdiskusi topik yang menyenangkan dan belajar santai.

4) Mengembangkan perilaku mandiri

Makan bersama dapat membantu anak mengembangkan kemandiriannya. Ketika anak disuapi saat dirumah, dan saat disekolah makan bersama akan belajar makan sendiri .Dengan arahan pendidik anak akan pelan – pelan terampil makan sendiri. Juga kompetisi dari temannya saling menunjukkan aksi makan sendiri, anak akan berusaha makan sendiri tanpa disuapi.

5) Mengembangkan ketrampilan sosial

Makan bersama juga mampu membantu anak mengembangkan ketrampilan sosial karena anak belajar menjadi pendengar yang baik dan sabar menunggu pendidik berbicara saat memberikan pengarahan. Juga rasa ingin tahu

kepada orang lain, anak juga berlatih mengantri dengan temannya.

6) Mengajarkan sopan santun

Pendidik mengajarkan tata cara sebelum makan mulai dari cuci tangan, mengantri berbaris, berdoa sebelum makan. Ketika makan posisinya duduk dan tidak sambil mengobrol dengan temannya. Setelah makan berdoa dan membersihkan tempat makan. Apabila anak diajari sejak dini hal tersebut agar anak memiliki kebiasaan yang baik

7) Hubungan baik

Makan bersama adalah kegiatan ideal yang mempererat hubungan antara pendidik dan anak. Kegiatan ini dapat membangun hubungan baik yang bermanfaat bagi pertumbuhan anak dalam menghadapi masalah.

8) Kualitas makanan

Dalam pemilihan makanan bervariasi dan nutrisi sehingga anak mampu terkondisikan serta kehygienisan makanan yang terjamin.

9) Meningkatkan nafsu makan anak

Anak dikenalkan makanan baru dan diajari untuk tidak memilih makanan sehingga mau makan yang sudah disiapkan pendidik.

10) Kebersamaan

Makan bersama mengenalkan anak berbagi dengan teman dan menikmati makanan secara bersama. Kegiatan ini berdampak positif sebagai pengalaman yang menyenangkan bagi anak.

Adapun (Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral PAUDNI Direktorat PPTK PAUDNI, 2012 :104) manfaat kegiatan makan bersama di lembaga PAUD meliputi a) membiasakan baik dalam makan, b) meningkatkan kecerdasan spiritual melalui kegiatan berdoa dan mensyukuri nikmat rezeki yang diberikan Allah, c) mengembangkan kecerdasan sosial emosional dan interpersonal dengan saling memberi makanan pada teman, d) melatih rasa tanggung jawab, e) melatih mandiri anak untuk melayani diri sendiri saat makan dan membereskan peralatan makan, f) melatih motoric halus dengan pengenalan makanan, jumlah, warna dan bentuk, menginformasikan gizi yang terkandung dalam makanan, serta manfaat makanan (Robiah & Kurniawaty, 2022).

Anak-anak di usia dini dengan cepat memahami perintah, termasuk tentang kegiatan makan. Pentingnya mengajarkan kebiasaan baik, seperti menyajikan makanan sendiri dengan prosedur yang baik.

Dari pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa manfaat makan bersama yaitu nutrisi lebih baik, perfoma anak lebih baik, meningkatkan komunikasi, mengembangkan kemandirian, mengembangkan ketrampilan sosial anak, mengenalkan sopan santun, membangun hubungan yang baik, mengenalkan kualitas makanan, menambah nafsu makan anak, mengajarkan kebersamaan sejak usia dini. Pentingnya menstimulasi kemampuan bantu diri anak ketika makan agar anak mampu membiasakan makan sendiri.

d. Jenis – Jenis Bekal Makanan Anak

Bekal makanan anak biasanya dibawa dari rumah yang disiapkan orang tua dan apabila ada PMT disiapkan dari lembaga sekolah. Adapun Rismayanti menyatakan bahwa makanan yang bergizi seimbang adalah makanan yang bernutrisi yang diperlukan tubuh untuk membuat sel baru dan memperbaiki jaringan yang rusak sehingga sel dapat berfungsi dengan baik (Robiah & Kurniawatty, 2022). Sejalan dengan pernyataan Lastiana & Mayra (2024) menyatakan bahwa makanan sehat dan bergizi yang disukai anak yaitu : buah – buahan, sayur, dan roti, telur, bubur kacang hijau. Anak tahu bahwa makanan yang bergizi seimbang membuat tubuh kuat, cerdas dan berenergi. Adapun jenis bekal makanan yang dapat dibawa anak (Triwahyuni, Nurhayati, & Yulia, 2016).

- 1) Makanan pokok yaitu makanan seperti nasi, roti, dan mie, yang memberikan kalori kepada tubuh serta memberikan rasa kenyang.
- 2) Lauk pauk yaitu terdiri dari lauk pauk hewani dan nabati berfungsi sebagai zat pengaturan enzim dan hormon sebagai pengganti sel yang rusak seperti : telur goreng, sosis, nagget, dan sayuran.
- 3) Sayur mayur dalam kategori sayuran berdasarkan klasifikasi morfologi.
- 4) Buah – buahan yaitu makanan sebagai penutup usai makan, seperti : anggur, jeruk, pisang, stroberi. Selain dimakan langsung buah juga dapat di olah sebagai jus buah, salad buah, dan sate buah. meskipun buah memberi kita vitamin dan mineral, beberapa lainnya menghasilkan banyak energy.
- 5) Susu yaitu mengandung nutrisi penting untuk tubuh seperti kalsium, magnesium, fosfor, zink, vitamin, dan protein agar membantu proses pertumbuhan.

Berdasarkan beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa makanan sehat dan bergizi sangat penting karena dibutuhkan oleh tubuh kita. beberapa jenis bekal makanan yang dapat di bawa anak seperti, nasi , lauk pauk, sayuran, buah – buahan, susu.

e. Standar Operasional Prosedur Kegiatan Makan Bersama

Suranto dan Soedarini mendeskripsikan ketrampilan makan pada anak (Andriani, Sutiman, & Wulandari, 2012)

Tabel 2.1 Ketrampilan Makan pada Anak

Cara makan	Perlengkapan	Cara Melatih
1. Makan menggunakan tangan	Kobokan Piring Nasi, sayur, dan lauk pauk Serbet	a) Duduk yang rapi b) Berdoa sebelum makan c) Cuci tangan sebelum makan d) Mengambil nasi dan lauk – pauk dengan tangan dan piring e) mengunyah nasi f) menelan nasi yang dengan lunak g) melakukan sampai nasi habis h) Setelah itu cuci tangan i) mengelap tangan dengan serbet j) Bersihkan alat makan k) Rapikan alat makan l) Berdoa setelah makan
2. Makan menggunakan sendok	Piring dan sendok Nasi, sayur dan lauk pauk Serbet	a) Duduk rapi an sopan b) Berdoa sebelum makan c) Ambil alat makan d) Sendoklah nasi dari piring e) Kunyah nasi f) Telanlah nasi yang sudah lunak g) Lakukan sampai nasi habis

Cara makan	Perlengkapan	Cara Melatih
		h) Setelah habis bersihkan alat makan i) Lab tanganmu menggunakan serbet j) Berdoa setelah makan

Adapun prosedur kegiatan makan bersama di Cendekia Kids School Madiun yaitu

- 1) Menyiapkan dan memastikan area dan peralatan makan bersih oleh guru kelas dan guru pendamping.
- 2) Cuci tangan sebelum menyiapkan makanan
- 3) Memperhatikan pemilihan wadah makanan yang aman
- 4) Menata peralatan dan makanan
- 5) Makanan ditempatkan dalam wadah yang bersih dan tertutup
- 6) Minuman yang diberikan dianjurkan berupa air putih matang
- 7) Pendidik dan anak dibiasakan cuci tangan menggunakan sabun dan air bersih yang mengalir
- 8) Mencoba makanan sebelum diberikan
- 9) Melatih anak untuk memimpin berdoa
- 10) Menciptakan suasana yang menyenangkan pada saat makan
- 11) Mendorong anak makan sendiri
- 12) Mendorong anak untuk membereskan peralatannya
- 13) Memberi kesempatan anak untuk mencuci tempat bekalnya

14) Guru kelas dan guru pendamping wajib mengembalikan perlengkapan makan yang telah digunakan ke tempat penyimpanan sesuai dengan jumlah yang diambil dalam keadaan bersih.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa cara penerapan makan yang baik untuk melatih perilaku mandiri anak. Hendaknya pendidik ataupun orang tua mendampingi anak agar mau melakukan kegiatan makan sendiri.

3. Kemampuan Bantu Diri

a. Pengertian Bantu Diri

Bantu diri merupakan aspek keterampilan sosial agar dapat membantu anak dalam melakukan aktivitas untuk merawat atau menolong dirinya agar tidak bergantung kepada orang lain di sekitarnya. Kemampuan individu untuk membantu atau memenuhi keinginan dirinya sendiri (Doll, 1953). Adapun Utami dan Yunitami, (2014) menyatakan bahwa ketrampilan bantu diri akan membantu anak dalam memenuhi kebutuhan dasar sehingga anak mampu memenuhi kebutuhannya tanpa bergantung kepada orang lain. Adapun pernyataan tersebut Susilowati (2020) menyatakan bahwa kemampuan menolong diri merupakan ketrampilan menolong diri sendiri untuk menyelesaikan masalah yang dialami dalam melakukan kegiatan. Pentingnya menstimulasi kemampuan bantu diri atau *self- help* sejak dini agar anak mampu memperbaiki

segala sesuatu dan dapat menyesuaikan kondisi diri secara individu.

Adapun Rina & Karmila (2020) menyatakan bahwa salah satu pengembangan ketrampilan hidup adalah bantu diri (Self-help) yang dapat membantu anak menjadi mandiri dan membiasakan diri dengan hal – hal seperti makan sendiri, mandi, dan membersihkan tempat tidur.

Adapun pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kemampuan bantu diri merupakan kemampuan individu untuk melakukan kegiatan atau aktivitas sebagai pertolongan diri untuk memenuhi kebutuhan dasar tanpa bergantung kepada orang lain seperti aktivitas makan, membersihkan diri dan kenyamanan.

b. Aspek Kemampuan bantu diri

Aspek – aspek kemampuan bantu diri atau *self- help* yang dapat dimiliki individu menolong diri secara umum (*self- help general*) dan kemampuan ketrampilan makan (*self- help eating*), dan kemampuan berpakaian (*self- help dressing*) (Doll, 1953).

- 1) Kemampuan menolong diri secara umum (*self-help general*) seperti mencuci tangan sendiri, mengelap tangan sendiri, mencuci tempat bekal.
- 2) Kemampuan dalam makan (*self- help eating*) seperti menggunakan garbu dan sendok saat makan, memotong

makanan, membuka bungkus dan mampu mengambil makanan sendiri.

- 3) Kemampuan ketika berpakaian (*self-help dressing*) seperti membuka tutup kancing baju, membuka tutup resleting, dan mengenakan pakaian sendiri.

Adapun kurikulum pendidikan Indonesia menekankan tentang kemampuan bantu diri yang terdapat tertulis terpisah dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Permendikbud) Nomor 137 Tahun 2014 dan Permendikbud Nomor 146 Tahun 2014 pada aspek fisik motorik. Peraturan tersebut menunjukkan kemampuan bantu diri terdiri beberapa aspek, seperti keterampilan makan, berpakaian, kebersihan diri dan ketrampilan secara umum (Damayanti, 2023).

- 1) Ketrampilan makan seperti menggunakan alat makan dengan benar.
- 2) Ketrampilan berpakaian seperti mengancingkan baju dan mengikat tali sepatu.
- 3) Ketrampilan kebersihan seperti mencuci tangan, menggosok gigi, mencuci peralatan makan, mengena tangan dan muka, mengenakan baju bersih, dan membuang sampah pada tempatnya.
- 4) Ketrampilan umum seperti menjaga keamanan diri dari benda berbahaya.

Adapun salah satu pengembangan ketrampilan hidup yaitu bantu diri (Self-help) seperti makan tanpa bantuan, mandi, dan membereskan tempat tidur. Ketrampilan bantu diri dapat menstimulasi anak menjadi mandiri dengan membiasakan diri (Umi & Karmila, 2020). Pentingnya stimulasi sejak dini agar anak termotivasi melakukan aktivitas kebutuhan dasar serta mendampingi anak karena belum sepenuhnya mampu melakukan aktivitas tersebut sehingga mengajarkan anak kebiasaan mandiri.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kemampuan bantu diri terdiri dari aspek kemampuan umum, kemampuan berpakaian, dan kemampuan makan dalam beraktivitas sehari hari. Aspek kemampuan batu diri tersebut bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan dasar dalam menjalani kehidupan.

c. Manfaat Kemampuan Bantu Diri

Kemampuan bantu diri atau *self-help* bermanfaat untuk anak membentuk menjadi orang dewasa menggunakan konsep diri dan pemberani sehingga tidak ketergantungan kepada orang lain. Menurut pendapat Utami dan Yunitami (2014) mengutip dari Conger dan Rose (1995) menyatakan bahwa :

- (1) *Builds a good self- concept and self – esteem(that is, self-value),*
- (2) *helps children respect other people and accept individual responsibility; helps them become part of a team effort (respecting others and accepting responsibility),*
- (3) *give children experiences in decision – making and problems-solving (coping skill),*
- and (4) *give children more effective time with caregivers, who are freed from routines and have more time to interact with the children.*

Pendapat tersebut menyatakan bahwa manfaat kemampuan bantu diri merupakan kemampuan bantu diri dibentuk pada masa anak usia dini hingga menjadi orang dewasa agar memiliki konsep diri dan rasa percaya diri untuk hidup tanpa bergantung kepada orang lain. Kemampuan bantu diri akan berkembang memberikan anak rasa menghargai tanggung jawab setiap orang. Perkembangan kemampuan bantu diri berbanding lurus dengan pengalaman yang dilalui dan mengambil keputusan, menyelesaikan masalah. Hal tersebut menunjukkan bahwa perkembangan kemampuan bantu diri bermanfaat untuk perkembangan anak menuju dewasa.

Kemampuan bantu diri adalah cara yang baik dalam pengasuhan anak terkait diri sendiri agar dapat menstimulasi anak toddler sehingga tertarik melakukan aktivitasnya dengan sendiri (Azzuhaira, 2016). Kemampuan bantu diri tidak dibutuhkan oleh orang dewasa saja, namun juga dibutuhkan sejak usia dini agar dapat mendukung kehidupan yang dihadapi anak ketika akan memasuki jenjang pendidikan selanjutnya.

Adapun beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kemampuan diri bermanfaat bagi setiap individu yang dibutuhkan sejak usia dini. Manfaat kemampuan bantu diri antara lain membentuk konsep diri, memiliki rasa percaya diri, empati dan bertanggung jawab pada dirinya sendiri. Melalui pengalaman yang

telah dilakukan anak dapat mengambil keputusan sendiri dan dapat menyelesaikan masalah.

d. Faktor-faktor yang Mendorong Terbentuknya Kemampuan Bantu Diri

Kemampuan bantu diri merupakan kegiatan untuk membantu diri secara mandiri. Factor yang dapat menstimulasi terbentuknya kemandirian anak ada 2 yaitu factor internal dan factor eksternal (Wiyani, 2013).

1) Faktor Internal

Faktor internal terdiri dua kondisi, yaitu kondisi fisiologis dan kondisi psikologis.

a) Kondisi Fisiologis

Berpengaruh pada kesehatan jasmani, dan jenis kelamin. Pada umumnya, anak ketika sakit sangat memerlukan kasihan yang berlebihan sehingga mendapatkan perawatan yang lebih dan itu sangat berpengaruh terhadap mandiri anak. Jenis kelamin anak juga berpengaruh terhadap kemandirian. Anak perempuan terdorong untuk melepaskan diri dari orangtua tetapi mereka diminta bersikap pasif, berbeda dengan anak laki – laki yang agresif dan ekspansif. Sehingga anak perempuan lebih lama tergantung pada orang tua daripada anak laki – laki.

b) Kondisi Psikologis

Sebagian ahli berpendapat bahwa faktor bawaan juga berpengaruh terhadap keberhasilan lingkungan dan pengembangan kecerdasan anak, namun lingkungan seseorang juga memengaruhi kecerdasan atau kemampuan berpikir anak. Paradigma nativisme adalah pendekatan ilmu pendidikan. Sementara mereka yang berpendapat kecerdasan atau kemampuan berpikir seorang anak dipengaruhi oleh lingkungannya disebut dengan paradigma empirisme. Perpaduan antara keduanya adalah paradigma konvergensi. Dengan demikian, kecerdasan atau kemampuan kognitif yang dimiliki seorang anak memiliki pengaruh terhadap pencapaian kemandirian anak.

2) Faktor Eksternal

a) Lingkungan

Lingkungan merupakan factor yang sangat berpengaruh dalam pembentukan kemandirian anak usia dini. Memberikan stimulasi yang terarah dan teratur di lingkungan keluarga, anak akan semakin cepat mandiri dibandingkan anak yang kurang dalam stimulasi.

b) Rasa cinta dan kasih sayang

Rasa cinta dan kasih sayang orangtua kepada anak dapat diberikan sewajarnya karena dapat berpengaruh terhadap kemandirian anak. Apabila rasa cinta dan kasih sayang diberikan berlebihan, maka anak menjadi kurang mandiri.

c) Pola asuh orangtua dalam keluarga

Orangtua sangat berperan dalam pembentukan karakter kemandirian dan pengasuhan anak. Anak-anak yang dilatih untuk mandiri sejak dini tidak akan merasa takut ketika harus meninggalkan asuhan orangtua untuk hidup mandiri. Sebaliknya orang tua yang keras dan pola asuh yang berlebihan dapat menghambat anak menjadi mandiri.

d) Pengalaman dalam kehidupan

Pengalaman kehidupan anak meliputi pengalaman dilingkungan sekolah dan masyarakat. Lingkungan sekolah berpengaruh dalam pembentukan kemandirian anak, baik melalui hubungan dengan teman dan guru. Interaksi dengan teman sebayanya dilingkungan sekitar dan sekolah juga berpengaruh terhadap kemandiriannya. Faktor budaya dan kelas sosial juga mempengaruhi kemandirian anak usia dini. Anak dalam lingkup tempat tinggal mengalami

tertekan untuk mengembangkan suatu kepribadian tertentu sesuai dengan standar yang ditentukan budayanya.

Berdasarkan beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa faktor mendorong terbentuknya kemandirian Anak Usia Dini yaitu factor eksternal dan internal yang menggambarkan kondisi terbentuknya perilaku mandiri.

e. Upaya Mengembangkan Kemampuan Bantu Diri

Pengembangan kemampuan bantu diri meliputi beberapa hal yang dapat dilakukan untuk menstimulasi anak. Menurut pendapat Utami dan Yunitami (2014) mengutip dari Conger dan Rose, yaitu

(1) Giving them many opportunities and encouragement to do things for themselves and others, (2) praising them for their efforts to care to for themselves, (3) accepting their interest in trying new tasks and skills, and giving support only when needed, (4) allowing enough time for them to do things for themselves, without having the the pressure of having to hurry, (5) encouraging them to ask for assistance if they need it, and avoiding taking over from children if they are slow or experiencing difficulty with a tasks, (6) breaking new and more complex tasks down into smaller steps that can either be explained or demonstrated to children.

Orang dewasa sangat berperan dalam mengembangkann kemampuan bantu diri anak. Pengembangan kemampuan bantu diri terkait memberikan kesempatan, pujian, dorongan, dan intruksi yang diberi. Pemberian kesempatan dan dorongan untuk anak agar mencoba memenuhi kebutuhan dasar secara mandiri.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa upaya mengembangkan kemampuan diri dapat dilakukan dengan memberikan kesempatan, pujian, dorongan, dan intruksi yang diberi. Serta pemahaman dan pemenuhan kebutuhan bagi anak secara sederhana agar melatih mandiri.

f. Karakteristik kemampuan bantu diri anak usia 4-5 tahun

Karakteristik kemampuan bantu diri atau *self-help* anak usia dini usia 4 hingga 5 tahun (Doll, 1945) sebagai berikut :

Tabel 2.2 Karakteristik kemampuan *self-help* (bantu diri)

Aspek	Indikator
<i>Self-help general</i> (Bantu diri umum)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meminta pergi ke toilet (2-3 tahun) 2. Mengatasi bahaya sederhana (2-3 tahun) 3. Perduli dengan diri sendiri saat di toilet (4-5 tahun)
<i>Self-help eating</i> (Bantu diri makan)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Makan menggunakan garpu (2-3 tahun) 2. Mendapat minum tanpa bantuan (2-3 tahun)
<i>Self-help dressing</i> (Bantu diri berpakaian)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melepas baju (2-3 tahun) 2. Mengeringkan tangan sendiri (2-3 tahun) 3. Mengenakan pakaian tanpa bantuan (2-3 tahun) 4. Mengancingkan pakaian (3-4 tahun) 5. Mencuci tangan tanpa bantuan (3-4 tahun) 6. Mencuci wajah tanpa bantuan (4-5 tahun)

Karakteristik kemampuan bantu diri atau *self – care* anak usia dini usia 4 hingga 5 tahun (Henderson & Pehoski, 2006) sebagai berikut :

Tabel 2.3 Karakteristik kemampuan *self-care*

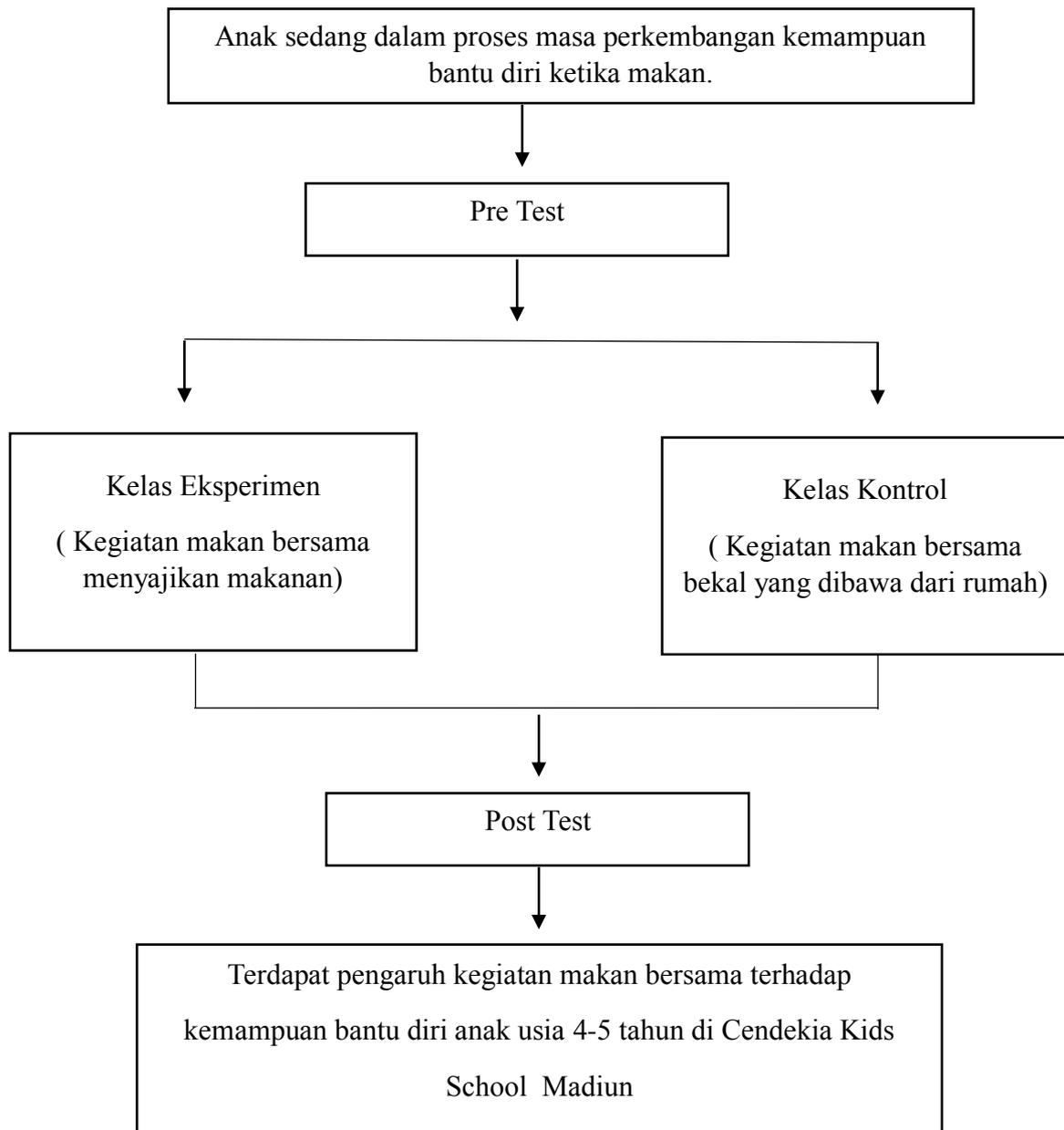
Aspek	Indikator
Table 10-3 Self-feeding : use of utensils	
<i>Spoon</i> (Menyendok)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggunakan sendok dengan baik sedikit tumpah (2 – 2 ½ tahun) 2. Memasukan ujung sendok kemulut (2 tahun) 3. Memasukan sendok dalam mulut tanpa diputar (2 tahun) 4. Mengisi dengan menekan ujung sendok ke dalam makanan (2 tahun) 5. Memegang sendok dengan jari (3 tahun) 6. Mengisi sendok dengan menekan atau memutar (3 tahun) 7. Memegang sendok dengan jari untuk makan (4 tahun)
<i>Fork</i> (garpu)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggarpu menggunakan jari (4 ½ tahun)
Table 10-4 Serving and preparing food	
<i>Prepares food</i> (Menyiapkan makan)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memperbaiki snack (4-5 tahun) 2. Melayani diri sendiri (4-5 tahun)
<i>Prepares drinks</i> (Menyiapkan minum)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menuang minuman dari teko atau botol (4-4½ tahun)
<i>Other skills</i> (Keahlian lainnya)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggunakan serbet (4 tahun) 2. Mengatur meja tanpa bantuan (4-5 tahun)
Tabel 10-5 Antecedents of self-dressing skills	
<i>Trunk stability</i> (Stabilitas)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meraih ke belakang tangan rapat (3-6 tahun) 2. Mencapai belakang kepala bersatu (4-6 tahun)
Table 10-6 Undressing : clothes unfastened or without fasteners	
<i>Shirts, coats, and sweaters</i> (Mantel, kemeja, dan sweter)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membutuhkan bantuan sedikit yang diperlukan (4 tahun)
Table 10-7 Self-dressing : without fasteners	
<i>Socks</i> (Kaos kaki)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memakai sampai tumit dengan benar

Aspek	Indikator
	(3-3½ tahun) 2. Menarik kaus kaki hingga ekstensi penuh (4 tahun)
<i>Shoes</i> (Sepatu)	1. Memakai sepatu salah kaki (3-3½ tahun) 2. Memakai sepatu dengan kaki yang benar (4½-5 tahun) 3. Memakai sepatu jika longgar (3-4 tahun) 4. Mengikat sepatu sendiri (4½-5 tahun)
<i>Coats and open – front shirt</i> (Mantel dan kemaja depan terbuka)	1. Memakai baju bagian depan yang terbuka (3½-4 tahun)
<i>Pullover garments, t-shirts, and dresss</i> (Pakaian pullover, kaos, dan gaun)	1. Menggunakan pakaian besar (3-3½ tahun) 2. Mengenakan pakaian dengan memasukkan Lengan melalui lubang pakaian (3½ tahun) 3. Membedakan depan dan belakang, dalam dan luar (4 tahun)
<i>Pants and pull – up garments</i> (Celana dan pakaian)	1. Memakai berorientasi secara verbal (3-3½ tahun) 2. Memakai dengan benar dan menempati posisi (4 tahun) 3. Dapat membelok kanan ke luar (4 tahun)
Table 10-8 Fasteners : ties, buckles, velcro, snaps, zippers, buttons	
<i>Shoes : lace and tie</i> (Sepatu: renda dan dasi)	1. Menali sepatu (4-5 tahun) 2. Mengikat simpul diatas tangan (5 tahun 3 bulan)
<i>Sashes and neckties</i> (Ikat pinggang dan dasi)	1. Melepaskan kembali ikat pinggang gaun atau celemek (5 tahun)
<i>Buckles</i> (Gesper)	1. Gesper ikat pinggang atau sepatu (4 tahun) 2. Memasukkan sabuk ke dalam lubang (4½ tahun)
<i>Velcro fasteners</i> (Pengencang)	1. Mengelola sepatu (4½-5 tahun)
<i>Snaps</i> (Memotret)	1. Memotret paling banyak, depan dan samping (3½-4 tahun)
<i>Zippers</i>	1. Membuka ritsleting depan

Aspek	Indikator
(Ritsleting)	<p>(4½ tahun)</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Membuka risleting belakang (4 tahun 9 bulan) 3. Menutup risleting belakang (5½ tahun) 4. Risleting, membuka risleting, menggakitkan, membuka tutup risleting (5½-6 tahun)
<i>Buttons</i> (Kancing)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tombol dan membuka kancing yang besar (4-4½ tahun)
Table 10-9 Hygiene	
<i>Washing and drying hands</i> (Mencuci dan mengeringkan tangan)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengeringkan tangan secara menyeluruh 2. (3½-4 tahun) 3. Mengeringkan tanpa pengawasan (3½ tahun) 4. Mencuci tangan secara menyeluruh (3½- 4 tahun) 5. Mencuci tanpa pengawasan (3 tahun 9 bulan) 6. Membuang handuk kertas atau mengganti handuk (4 tahun)
<i>Washing face</i> (Mencuci wajah)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mencuci muka tanpa pengawasan (4 tahun 9 bulan)
<i>Bathing Body</i> (Mandi)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mencuci tubuh dengan baik (3½-4 tahun) 2. Menggunakan sabun kain dan cucian (4 ½ tahun)
<i>Teeth Brushing</i> (Menyikat gigi)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyikat gigi secara menyeluruh (4½-5 tahun) 2. Menyiapkan sikat, membasahi dan mengoleskan pasta (4½-5 tahun)
<i>Toileting</i> (Toilet)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peduli pada diri sendiri saat di toilet (5 tahun)
Table 10-10 Grooming	
<i>Other grooming skills</i> (Ketrampilan perawatan lainnya)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengosok kuku dengan sikat (5½ tahun)

B. Kerangka Berpikir

Peneliti menerapkan kegiatan makan bersama yang dilakukan disekolah ingin mengetahui apakah efektif dilakukan untuk kemampuan bantu diri anak usia 4 hingga 5 tahun. Peneliti ini menggunakan penelitian Eksperimen dengan *Pre-test*, *treatment*, dan *Post-test*. Pada *post-test* kelas eksperimen dan kontrol diberikan kegiatan makan bersama jajan tradisional. Pada saat *treatment* diberikan kegiatan menyajikan makanan tradisional pada kelas eksperimen, anak diminta untuk mengambil makanan tradisional sesuai aturan yang sudah di buat pendidik. Sehingga dalam kegiatan makan bersama tersebut anak belajar membantu diri ketika makan sendiri sesuai tata caranya. Setelah diberikan *treatment* anak diberi *post- test* untuk melihat hasil akhir setelah diberikan perlakuan. Diharapkan kegiatan makan bersama ini efektif untuk dilakukan pada kemampuan bantu diri anak – anak di Cendekia Kids School, sehingga anak dapat melatih kemampuan bantu diri dengan baik. Berikut kerangka berpikir pada penelitian ini :



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian ini adalah mengetahui kegiatan makan bersama dapat efektif dilakukan pada kemampuan bantu diri anak usia 4-5 tahun kelompok A di Cendekia Kids School Madiun.

Rumusan hipotesis penelitian sebagai berikut :

H_0 = Kegiatan Makan Bersama tidak berpengaruh terhadap kemampuan bantu diri anak usia 4-5 tahun kelompok A di Cendekia Kids School Madiun.

H_1 = Kegiatan Makan Bersama berpengaruh terhadap kemampuan bantu diri anak usia 4-5 tahun kelompok A di Cendekia Kids School Madiun.