



Bentuk Kemandirian yang Muncul Melalui Pembiasaan Program Gempita di TK PKK Dharma Bhakti Ngarum Kabupaten Tuban

Rika Nur Malasari¹, Dwi Imam Efendi²

rikacom@gmail.com¹, jarsono.gas13@gmail.com²

Universitas PGRI Ronggolawe Tuban, Jawa Timur, Indonesia

ARTICLE INFO:

Article history:

Received: 05-06-2026

Accepted: 19-06-2026

Published: 03-07-2026

Kata Kunci:

Program GEMPITA, Kemandirian Anak, Anak Usia Dini, Pembiasaan, Pendidikan Karakter.

Keywords:

GEMPITA Program, Child Independence, Early Childhood Education, Habituation, Character Education.

ABSTRAK

Kemandirian merupakan aspek penting dalam perkembangan sosial-emosional yang perlu ditumbuhkan sejak usia dini, karena hal ini memengaruhi kemampuan anak untuk mengatur diri sendiri dan beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menumbuhkan kemandirian adalah melalui pembiasaan dalam kegiatan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk-bentuk kemandirian yang muncul melalui pembiasaan Program GEMPITA (Gerakan Makan Bergizi Pagi Setiap Hari) di TK PKK Dharma Bhakti Ngarum Kabupaten Tuban. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, dengan subjek penelitian meliputi siswa, guru, dan kepala sekolah dari Kelompok B di sekolah tersebut. Data dikumpulkan dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Selanjutnya, model Miles dan Huberman digunakan untuk menganalisis data, yang meliputi penarikan kesimpulan, penyederhanaan data, dan penyajiannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembiasaan Program GEMPITA mampu menumbuhkan beberapa bentuk kemandirian pada anak, yaitu kemampuan mengurus diri sendiri (*self-help skills*), keberanian mengambil inisiatif, kepercayaan diri, tanggung jawab, dan disiplin. Kemandirian tersebut berkembang melalui keterlibatan aktif anak dalam kegiatan mengambil makanan, menggunakan peralatan makan, makan secara mandiri, serta merapikan kembali perlengkapan yang digunakan.

ABSTRACT

Independence is an important aspect of socio-emotional development that should be fostered from an early age, as it influences children's ability to manage themselves and adapt to their environment. One effort to develop independence is through habituation in daily activities. This study aimed to describe the forms of independence that emerge through the habituation of the GEMPITA Program (Gerakan Makan Bergizi Pagi Setiap Hari) at TK PKK Dharma Bhakti Ngarum, Tuban Regency. A descriptive qualitative approach was used in this study. The research subjects included the principal, teachers, and students from Group B. Setelah data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, model Miles and Huberman digunakan untuk menganalisisnya. Model ini mencakup data reduction, display, dan conclusion drawing. The results indicated that the habituation process implemented through the GEMPITA Program fostered several forms of independence among children, including self-help skills, initiative, self-confidence, responsibility, and discipline. These forms of independence developed through children's active involvement in taking food, using eating utensils, eating independently, and tidying up their equipment after use.

PENDAHULUAN

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir hingga usia enam tahun melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani maupun rohani agar anak memiliki kesiapan memasuki jenjang pendidikan berikutnya. PAUD memiliki peran strategis dalam mengoptimalkan seluruh aspek perkembangan anak, meliputi aspek fisik-motorik, kognitif, bahasa, sosial-emosional, nilai agama, dan moral (Elan & Handayani, 2023). Optimalisasi seluruh aspek perkembangan tersebut menjadi fondasi penting dalam pembentukan karakter serta kesiapan belajar anak pada masa selanjutnya. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa layanan PAUD yang berkualitas berkontribusi terhadap perkembangan karakter, keterampilan sosial, dan kemandirian anak sejak usia dini (Idhayani et al., 2023).

Kemandirian merupakan salah satu aspek perkembangan sosial-emosional yang perlu ditanamkan sejak usia dini. Kemandirian diartikan sebagai kemampuan anak dalam melakukan berbagai aktivitas dan memenuhi kebutuhan dirinya tanpa ketergantungan yang berlebihan kepada orang lain. Selain kemampuan mengurus diri sendiri, kemandirian juga mencakup kemampuan mengambil keputusan sederhana, bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan, memiliki rasa percaya diri, serta mampu mengendalikan perilaku sesuai dengan norma yang berlaku. Menurut (Lestari et al., 2023), kemandirian merupakan bagian penting dalam proses perkembangan anak menuju kedewasaan yang perlu dibangun melalui pengalaman belajar yang terstruktur (Lestari et al., 2023).

Kemampuan seorang anak untuk melakukan tugas sehari-hari secara mandiri menjadi salah satu indikator keberhasilan perkembangan sosial-emosional pada usia dini. Namun demikian, berbagai penelitian masih menemukan bahwa sebagian anak usia 5–6 tahun belum mampu melakukan aktivitas sederhana secara mandiri, seperti memakai sepatu, merapikan perlengkapan pribadi, atau menyelesaikan tugas tanpa bantuan orang dewasa (Lestari et al., 2023). Kemandirian anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pola asuh, lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan kesempatan yang diberikan kepada anak untuk melakukan aktivitas secara mandiri (Novera & Setiawati, 2023).

Pembentukan perilaku mandiri pada anak usia dini memerlukan proses yang berlangsung secara terus-menerus melalui kegiatan yang terstruktur dan berulang. Aktivitas yang dilakukan secara rutin memungkinkan anak memahami tahapan suatu kegiatan, mengenali tanggung jawab yang harus dilakukan, serta membangun kebiasaan positif melalui pengalaman langsung. Dalam konteks pendidikan anak usia dini, pembiasaan tidak hanya berfungsi sebagai metode pengajaran, tetapi juga sebagai sarana internalisasi nilai dan karakter. Melalui keterlibatan aktif dalam kegiatan sehari-hari, anak memperoleh kesempatan untuk mengembangkan kontrol diri, disiplin, dan tanggung jawab yang menjadi dasar terbentuknya perilaku mandiri. Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan Program GEMPITA tidak terlepas dari proses pembiasaan yang dilakukan secara konsisten sehingga perilaku mandiri berkembang sebagai bagian dari rutinitas anak sehari-hari (Dewi & Fajriah, 2025).

Salah satu strategi yang efektif dalam mengembangkan kemandirian anak adalah melalui pembiasaan. Pembiasaan merupakan proses penanaman perilaku melalui aktivitas yang dilakukan secara berulang dan konsisten sehingga menjadi bagian dari kebiasaan anak. Pembiasaan memungkinkan anak memperoleh pengalaman langsung yang berkelanjutan dalam melakukan perilaku positif. Penelitian Wahyuni & Al Rasyid, (2022) menunjukkan bahwa pembiasaan memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan kemandirian anak usia dini. Selain itu, pembiasaan yang dilakukan secara rutin juga berkontribusi terhadap pembentukan karakter disiplin, tanggung jawab, dan kemampuan mengendalikan diri pada anak (Am et al., 2023).

Lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam menyediakan pengalaman belajar yang mendorong terbentuknya kemandirian. Melalui berbagai aktivitas terstruktur yang dilakukan secara berulang, anak memperoleh kesempatan untuk belajar mengambil keputusan, bertanggung jawab terhadap tugasnya, serta mengembangkan rasa percaya diri. Penelitian Akbar et al., (2025) menunjukkan bahwa lingkungan belajar yang memberikan kesempatan kepada anak untuk aktif dalam kegiatan sehari-hari mampu meningkatkan keterampilan *self-help skills* dan kemandirian sosial anak (Akbar et al., 2025). Sementara itu, penelitian Suci dan Fathiyah (2023) menjelaskan bahwa keterlibatan aktif anak dalam kegiatan pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan menyelesaikan tugas secara mandiri, rasa tanggung jawab, dan keberanian mengambil inisiatif (Ratu Ayuning Suci & Fathiyah, 2023).

Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan di TK PKK Dharma Bhakti Ngarum Kabupaten Tuban, ditemukan bahwa Program GEMPITA (Gerakan Makan Bergizi Pagi Setiap Hari) tidak hanya berorientasi pada pemenuhan kebutuhan gizi anak, tetapi juga menjadi sarana pembiasaan perilaku mandiri. Dalam pelaksanaannya, anak dibiasakan mengambil alat makan sendiri, mengambil makanan melalui sistem prasmanan, makan secara mandiri, merapikan perlengkapan makan, serta membersihkan area makan setelah kegiatan selesai. Guru dan kepala sekolah menyampaikan bahwa setelah program berjalan secara rutin, anak menunjukkan perubahan perilaku berupa meningkatnya keberanian mencoba, tanggung jawab, disiplin, dan kemampuan mengurus dirinya sendiri.

Permasalahan yang muncul adalah bahwa sebagian besar program pembiasaan di lembaga PAUD lebih banyak difokuskan pada aspek kesehatan dan kedisiplinan, sedangkan kajian yang secara khusus mengungkap bentuk-bentuk kemandirian yang muncul melalui program pembiasaan makan bergizi masih relatif terbatas. Padahal, pembiasaan yang dilakukan secara konsisten dalam aktivitas sehari-hari memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan karakter anak. Penelitian (Sholiha et al., 2025) menunjukkan bahwa kegiatan rutin yang melibatkan keterlibatan aktif anak secara langsung mampu meningkatkan kemandirian dan kedisiplinan anak usia dini (Mukhlis, 2025). Selain itu, penelitian Febriyani & Arbarini, (2025) menjelaskan bahwa kesempatan yang diberikan kepada anak untuk berpartisipasi aktif dalam aktivitas sehari-hari berkontribusi terhadap perkembangan keterampilan sosial dan kemandirian (Febriyani & Arbarini, 2025).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kemandirian anak dipengaruhi oleh pengalaman belajar, pola asuh, lingkungan sosial, dan kesempatan yang diberikan kepada anak untuk melakukan aktivitas secara mandiri. Penelitian (Khotimah, 2019) menjelaskan bahwa dukungan keluarga dan sekolah memiliki peran penting dalam pembentukan karakter mandiri anak usia dini. Penelitian Novera dan Setiawati (2023) menunjukkan bahwa lingkungan sosial dan hubungan interpersonal anak berkontribusi terhadap perkembangan kemandirian (Wulan Rahmadia Novera & Setiawati, n.d.). Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pengalaman langsung dan pembiasaan merupakan faktor penting dalam pembentukan perilaku mandiri pada anak usia dini.

Salah satu bentuk pembiasaan yang diterapkan pada lembaga PAUD di Kabupaten Tuban adalah Program GEMPITA (Gerakan Makan Bergizi Pagi Setiap Hari). Program ini dirancang untuk membangun kebiasaan sarapan sehat sekaligus meningkatkan kesadaran anak mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi. Selain berfungsi sebagai upaya pemenuhan kebutuhan gizi anak, kegiatan makan bersama yang dilakukan secara rutin juga dapat menjadi sarana pembentukan karakter melalui keterlibatan aktif anak dalam berbagai aktivitas sebelum, selama, dan sesudah makan.

Pelaksanaan Program GEMPITA memberikan kesempatan kepada anak untuk melakukan berbagai aktivitas secara mandiri, seperti menyiapkan perlengkapan makan, membuka bekal sendiri, menghabiskan makanan tanpa bantuan orang lain, membersihkan tempat makan, serta merapikan kembali peralatan yang telah digunakan. Aktivitas-aktivitas tersebut secara tidak langsung melatih tanggung jawab, disiplin, dan kemampuan mengurus diri sendiri yang merupakan indikator penting dalam perkembangan kemandirian anak usia dini.

Berdasarkan hasil observasi awal di TK PKK Dharma Bhakti Ngarum Kabupaten Tuban, pelaksanaan Program GEMPITA tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan pemenuhan gizi, tetapi juga menunjukkan munculnya berbagai perilaku mandiri pada anak. Anak terlihat mampu mengambil dan menyiapkan perlengkapan makan sendiri, mengikuti aturan kegiatan dengan disiplin, membersihkan peralatan makan setelah digunakan, serta menunjukkan rasa tanggung jawab terhadap barang miliknya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa Program GEMPITA memiliki potensi sebagai sarana pembentukan kemandirian anak melalui proses pembiasaan yang dilakukan secara berkelanjutan. Berbagai penelitian terdahulu telah membahas pentingnya pembiasaan dalam membentuk karakter dan kemandirian anak usia dini. Namun, sebagian besar penelitian lebih berfokus pada pengaruh metode pembiasaan, pola asuh orang tua, atau model pembelajaran terhadap perkembangan kemandirian anak. Sementara itu, penelitian yang secara khusus mendeskripsikan bentuk-bentuk kemandirian anak yang muncul melalui implementasi program pembiasaan terstruktur seperti Program GEMPITA di lingkungan taman kanak-kanak masih terbatas. Selain itu, karakteristik pelaksanaan Program GEMPITA sebagai kegiatan pembiasaan harian belum banyak dikaji secara mendalam, khususnya dalam konteks pembentukan kemandirian anak usia dini (Lilianti et al., 2023). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk-bentuk kemandirian yang muncul melalui Program GEMPITA pada anak Kelompok B di TK PKK Dharma Bhakti Ngarum Kabupaten Tuban.

METODE PENELITIAN

Untuk memahami dan memberikan gambaran menyeluruh mengenai peristiwa yang diamati di lapangan berdasarkan kondisi alami subjek penelitian, penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Pendekatan kualitatif ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengumpulkan informasi terperinci mengenai proses pelaksanaan Program GEMPITA serta jenis-jenis kemandirian yang dikembangkan anak-anak usia dini selama mengikuti program tersebut. Meskipun (Moelong, 2021) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian secara holistik melalui deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, (Sugiyono, 2023) menegaskan bahwa penelitian kualitatif digunakan untuk menyelidiki kondisi alami objek penelitian, dengan peneliti sebagai instrumen utama.

Kepala sekolah, 1 guru Kelas B, dan 21 anak-anak di Kelompok B yang berpartisipasi dalam pelaksanaan Program GEMPITA menjadi subjek penelitian dalam studi ini, yang dilakukan di Taman Kanak-kanak Dharma Bhakti Ngarum PKK di Kabupaten Tuban. Sampling purposif digunakan untuk memilih subjek, dengan mempertimbangkan bahwa informan memiliki pengalaman dan informasi yang relevan dengan topik penelitian (Sugiyono, 2023).

Penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi sebagai metode pengumpulan data. Pelaksanaan Program GEMPITA serta perilaku anak-anak selama kegiatan berlangsung diamati secara langsung. Para guru dan kepala sekolah diwawancarai untuk mengetahui lebih lanjut mengenai tujuan program, cara pelaksanaannya, serta pengaruhnya terhadap perkembangan kemandirian anak-anak. Foto-foto kegiatan, catatan sekolah, dan dokumen pendukung lainnya digunakan untuk melengkapi data penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Program GEMPITA tidak hanya mendorong kebiasaan makan yang sehat, tetapi juga menumbuhkan kemandirian pada anak-anak usia dini. Berdasarkan pengamatan, wawancara, dan dokumentasi, teridentifikasi lima jenis kemandirian di kalangan anak-anak Kelompok B: keterampilan mandiri, keberanian untuk mencoba hal-hal baru, rasa percaya diri, tanggung jawab, dan kedisiplinan.

Tabel 1. Bentuk Kemandirian yang Muncul Melalui Program GEMPITA

Bentuk Kemandirian	Temuan Penelitian
Kemandirian mengurus diri sendiri	Anak makan tanpa dibantu, mencuci peralatan makan setelah digunakan, serta mengambil dan menyajikan makanannya sendiri.
Keberanian mencoba	Anak berusaha menyelesaikan aktivitas sendiri sebelum meminta bantuan guru
Kepercayaan diri	Anak menunjukkan keyakinan dalam melakukan kegiatan makan mandiri
Tanggung jawab	Anak merapikan dan membersihkan peralatan makan setelah selesai digunakan
Disiplin	Anak antre, mengikuti aturan kegiatan, dan tertib selama Program GEMPITA berlangsung

Sumber: Hasil observasi dan wawancara penelitian.

Kemandirian Mengurus Diri Sendiri (*Self-Help Skills*)

Anak dibiasakan mengambil peralatan makan, mengambil makanan secara mandiri melalui sistem prasmanan, makan sendiri, serta membersihkan peralatan makan setelah digunakan. Guru

menjelaskan bahwa anak terlibat langsung dalam seluruh kegiatan mulai dari mengambil alat makan hingga membereskan kembali peralatan yang digunakan.

Aktivitas mengurus perlengkapan makan secara mandiri juga dapat dipahami sebagai bagian dari pengembangan practical life skill pada anak usia dini. Kegiatan practical life memberikan kesempatan kepada anak untuk melatih koordinasi gerak, konsentrasi, tanggung jawab, dan kemampuan menyelesaikan tugas secara mandiri melalui aktivitas yang dekat dengan kehidupan sehari-hari. Melalui pengalaman tersebut, anak tidak hanya belajar melakukan suatu pekerjaan, tetapi juga memahami urutan dan prosedur dalam menyelesaikan aktivitas secara mandiri.

Jika dianalisis menggunakan teori Montessori, aktivitas tersebut termasuk dalam kegiatan *practical life*, yaitu aktivitas kehidupan sehari-hari yang bertujuan melatih kemampuan anak dalam mengurus dirinya sendiri (Montessori, 197 C.E.) menjelaskan bahwa anak memperoleh kemandirian melalui pengalaman langsung, bukan melalui instruksi verbal semata. Ketika anak diberi kesempatan untuk melakukan pekerjaan yang nyata dan bermakna, anak akan belajar mengendalikan dirinya serta mengembangkan rasa kompeten terhadap kemampuan yang dimiliki. Kemampuan anak-anak untuk melakukan tugas sehari-hari secara mandiri ditingkatkan melalui kegiatan kehidupan praktis atau *practical life*. Oleh karena itu, Program GEMPITA dapat dipandang sebagai bentuk pembelajaran berbasis pengalaman yang memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk mengembangkan keterampilan hidup sejak usia dini.

Penelitian mengenai kemandirian anak usia dini menunjukkan bahwa aktivitas kehidupan sehari-hari yang dilakukan secara berulang memberikan kontribusi terhadap perkembangan kemampuan mengurus diri sendiri (Lestari et al., 2023). Anak yang secara rutin dilibatkan dalam aktivitas praktis seperti makan sendiri, merapikan perlengkapan, dan menjaga kebersihan diri menunjukkan perkembangan kemampuan *self-help skills* yang lebih baik dibandingkan anak yang sering memperoleh bantuan dari orang dewasa. Kemampuan tersebut menjadi dasar penting bagi perkembangan kemandirian pada tahap usia berikutnya karena membantu anak memahami fungsi, urutan, dan tanggung jawab dalam menyelesaikan suatu aktivitas secara mandiri (Sholiha et al., 2025).

Keberanian Mencoba dan Inisiatif Anak

Selain kemampuan mengurus diri sendiri, penelitian ini menemukan bahwa anak menunjukkan keberanian untuk mencoba melakukan sesuatu secara mandiri sebelum meminta bantuan orang lain. Sebelum mengikuti Program GEMPITA, beberapa anak masih bergantung pada bantuan orang tua. Namun setelah mengikuti program secara rutin, anak mulai berinisiatif menyelesaikan aktivitas sendiri. Teori Erikson menyatakan bahwa anak-anak berusia lima hingga enam tahun berada pada tahap inisiatif versus rasa bersalah. Pada usia ini, anak-anak termotivasi untuk menjelajahi hal-hal baru dan memamerkan kemampuan mereka. Anak-anak akan menjadi lebih percaya diri dan mandiri dalam lingkungan yang memberi mereka kesempatan untuk menjelajahi hal-hal baru (Thahir, 2023).

Tabel 2. Perilaku Anak Sebelum dan Sesudah Mengikuti Program GEMPITA

Sebelum Program	Sesudah Program
Menunggu bantuan guru	Berinisiatif mengambil alat makan sendiri
Sering meminta bantuan saat makan	Berusaha makan sendiri
Ragu mengambil keputusan sederhana	Berani memilih dan mengambil makanan sendiri
Pasif dalam kegiatan	Aktif mengikuti seluruh tahapan kegiatan

Sumber: Hasil wawancara guru dan wali murid.

Menurut teori perkembangan psikososial Erikson, anak-anak berusia empat hingga enam tahun berada pada tahap inisiatif versus rasa bersalah. Anak-anak pada usia ini memiliki keinginan yang kuat untuk mencoba hal-hal baru, menjelajahi lingkungan sekitar, dan berpartisipasi dalam berbagai kegiatan atas inisiatif mereka sendiri. Inisiatif dan rasa percaya diri anak-anak akan tumbuh dalam lingkungan yang memberi mereka kesempatan untuk mencoba hal-hal baru (Nisa'uz Zahroh & Maulah, 2022).

Karena anak-anak adalah pelaku utama dalam seluruh rangkaian kegiatan, program GEMPITA memberi mereka banyak kesempatan untuk mengembangkan inisiatif. Dengan demikian, kemauan anak-anak untuk mencoba dapat dilihat sebagai hasil dari kesempatan yang secara konsisten diberikan melalui praktik sehari-hari.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ketika anak diberikan kesempatan untuk menentukan pilihan, menyelesaikan tugas sederhana, dan terlibat aktif dalam kegiatan sehari-hari, kemampuan inisiatif berkembang secara lebih optimal (Febriyani & Arbarini, 2025). Lingkungan yang memberikan ruang eksplorasi kepada anak memungkinkan munculnya perilaku mencoba, mengambil keputusan sederhana, serta keberanian menghadapi tantangan baru tanpa ketergantungan yang berlebihan terhadap bantuan orang dewasa. Pengalaman tersebut berperan dalam membangun kesiapan anak menghadapi situasi belajar yang lebih kompleks pada masa berikutnya (Idhayani et al., 2023).

Kepercayaan Diri sebagai Dampak Pembiasaan

Bentuk kemandirian berikutnya yang ditemukan adalah meningkatnya kepercayaan diri anak. Hasil wawancara menunjukkan bahwa anak menjadi lebih yakin terhadap kemampuannya sendiri setelah mengikuti Program GEMPITA. Anak tidak lagi ragu mengambil makanan, menggunakan alat makan, ataupun menyelesaikan tugas sederhana yang diberikan guru. Menurut Bandura, kepercayaan diri terbentuk melalui pengalaman keberhasilan (*mastery experience*) yang dialami individu secara berulang (Sidiq & Rohmai, 2024) Setiap kali anak berhasil menyelesaikan aktivitas makan secara mandiri, anak memperoleh pengalaman sukses yang memperkuat keyakinan terhadap kemampuan dirinya.

Kepercayaan diri pada anak usia dini tidak hanya terbentuk melalui keberhasilan menyelesaikan tugas, tetapi juga melalui kesempatan untuk memperoleh pengakuan atas usaha yang dilakukan. Anak yang terbiasa diberi kesempatan melakukan aktivitas secara mandiri cenderung memiliki persepsi positif terhadap kemampuan dirinya. Kondisi tersebut membantu

anak mengembangkan efikasi diri yang lebih kuat sehingga lebih siap menghadapi tugas-tugas baru dan berinteraksi dengan lingkungan sosial secara lebih aktif (Elan & Handayani, 2023).

Dalam konteks penelitian ini, pengalaman keberhasilan tersebut terjadi setiap hari melalui aktivitas yang sederhana tetapi bermakna. Oleh karena itu, kepercayaan diri yang muncul pada anak bukan sekadar hasil motivasi verbal dari guru, melainkan hasil pengalaman nyata yang dialami secara langsung. Kepercayaan diri menjadi bentuk kemandirian berikutnya yang berkembang melalui Program GEMPITA. Hasil wawancara dengan wali murid menunjukkan bahwa setelah mengikuti program, anak menjadi lebih mandiri, berani mencoba sendiri, dan tidak langsung meminta bantuan kepada orang tua.

Peningkatan kepercayaan diri tersebut dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran sosial Bandura. Bandura menyatakan bahwa pengalaman keberhasilan (*mastery experience*) merupakan faktor utama yang membentuk efikasi diri (*self-efficacy*). Ketika anak berhasil menyelesaikan suatu tugas secara mandiri, anak akan semakin yakin terhadap kemampuannya untuk melakukan tugas yang sama pada kesempatan berikutnya (Douglas Frederick Kauffman, Jesús de la Fuente, 2023). Dalam Program GEMPITA, pengalaman keberhasilan tersebut terjadi setiap hari. Anak berhasil mengambil makanan sendiri, makan secara mandiri, serta merapikan perlengkapannya. Pengalaman yang berulang inilah yang akhirnya memperkuat keyakinan anak terhadap kemampuan dirinya.

Tanggung Jawab terhadap Tugas dan Peralatan yang Digunakan

Rasa tanggung jawab anak-anak semakin berkembang, menurut temuan penelitian ini. Anak-anak mulai menyadari bahwa setiap tindakan yang mereka lakukan memiliki konsekuensi yang perlu ditangani. Anak-anak didorong untuk merapikan meja, mengumpulkan peralatan makan, dan menyimpan barang-barang yang mereka gunakan setelah makan. Anak-anak bertanggung jawab untuk membersihkan dan menyimpan peralatan makan yang mereka gunakan setelah makan.

Menurut (Nur Mahmudah, Elan, 2023), tanggung jawab merupakan tanda penting dari kemandirian karena menunjukkan bahwa seorang anak mampu memenuhi kewajibannya. Selain menyelesaikan suatu tugas, seorang anak yang bertanggung jawab dapat melaksanakannya hingga tuntas.

Berdasarkan temuan studi ini, Program GEMPITA mengajarkan tanggung jawab kepada anak-anak melalui pengalaman praktis. Proses pembentukan kebiasaan ini penting karena, pada tahun-tahun awal mereka, anak-anak belajar lebih baik melalui pengalaman praktis daripada hanya melalui bimbingan atau nasihat verbal. Orang tua juga menyebutkan bahwa anak-anak mulai menyajikan makanan mereka sendiri dan membersihkan peralatan makan mereka setelah digunakan di rumah sebagai hasil dari praktik-praktik ini. Hal ini menunjukkan bahwa kemandirian anak-anak mulai meresap ke dalam kehidupan sehari-hari mereka dan tidak hanya bersifat situasional di dalam kelas.

Karakter tanggung jawab pada anak usia dini berkembang melalui keterlibatan langsung dalam aktivitas yang memiliki konsekuensi nyata (Ulya & Cholimah, 2024). Ketika anak

dibiasakan menyelesaikan tugas hingga tuntas dan bertanggung jawab terhadap barang yang digunakan, anak mulai memahami hubungan antara tindakan dan konsekuensinya. Proses ini membantu pembentukan kontrol diri serta kesadaran bahwa setiap aktivitas yang dilakukan memerlukan penyelesaian dan pertanggungjawaban (Idhayani & Salma, 2023).

Disiplin sebagai Bentuk Kemandirian Sosial

Disiplin merupakan bentuk kemandirian terakhir yang ditemukan dalam penelitian ini. Selama kegiatan berlangsung, anak dibiasakan mengikuti aturan yang telah ditetapkan, seperti mencuci tangan sebelum makan, antre mengambil makanan, berdoa sebelum dan sesudah makan, serta membersihkan perlengkapan makan setelah digunakan. Menurut para ahli perilaku, perilaku yang disiplin terbentuk melalui proses habituasi yang bertahap. Hal ini menunjukkan bahwa suatu perilaku akan menjadi kebiasaan yang bertahan lama jika terus-menerus diperkuat. Kegiatan sehari-hari dalam Program GEMPITA membentuk pola perilaku yang berulang, sehingga anak-anak dapat secara bertahap memahami dan mematuhi aturan tanpa perlu diingatkan terus-menerus.

Pembiasaan yang dilakukan melalui aktivitas makan secara teratur memiliki kontribusi terhadap pembentukan perilaku disiplin pada anak usia dini. Rutinitas yang dilakukan secara konsisten membantu anak memahami urutan kegiatan, mengenali aturan yang berlaku, serta mengembangkan kemampuan mengendalikan perilaku sesuai dengan harapan lingkungan. Melalui pola kegiatan yang berulang, anak secara bertahap belajar mematuhi aturan bukan hanya karena arahan guru, tetapi juga karena telah memahami pentingnya keteraturan dalam aktivitas sehari-hari (Sadiah & Surbiantoro, 2024).

Pembiasaan yang dilakukan secara konsisten terbukti mampu membentuk pola perilaku yang relatif stabil pada anak usia dini. Kegiatan yang dilaksanakan secara teratur setiap hari membantu anak memahami urutan kegiatan, mengenali aturan, serta mengembangkan kemampuan mengendalikan perilaku sesuai dengan harapan lingkungan. Melalui rutinitas yang berulang, anak secara bertahap tidak hanya mematuhi aturan karena arahan guru, tetapi juga karena telah memahami pentingnya aturan tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Am et al., 2023).

Penelitian ini juga mendukung penelitian Wahyuni dan Al Rasyid (2022) yang menyimpulkan bahwa pembiasaan memiliki pengaruh signifikan terhadap pembentukan kemandirian anak usia dini. Melalui pembiasaan yang dilakukan setiap hari, anak tidak hanya memahami aturan, tetapi juga belajar mengendalikan perilakunya berdasarkan kesadaran diri (Rasyid, 2022).

Penelitian ini juga sesuai dengan teori pembiasaan (*habit formation*) yang menyatakan bahwa perilaku yang dilakukan secara berulang dalam situasi yang konsisten akan berkembang menjadi kebiasaan yang menetap dalam diri individu. Program GEMPITA menerapkan prinsip tersebut melalui kegiatan makan bergizi yang dilakukan setiap hari sehingga anak terbiasa melakukan aktivitas secara mandiri dan disiplin (Burhus Frederic Skinner, 1953).

Berdasarkan hasil penelitian, Program GEMPITA di Taman Kanak-kanak PKK Dharma Bhakti Ngarum, Kabupaten Tuban, tidak hanya memenuhi kebutuhan gizi anak-anak, tetapi juga menumbuhkan kemandirian melalui latihan rutin. Kemandirian pada masa kanak-kanak didukung oleh kegiatan yang memberikan pengalaman langsung kepada anak-anak dalam menyajikan makanan, makan sendiri, dan membersihkan diri sendiri.

Program GEMPITA menumbuhkan beberapa bentuk kemandirian, seperti keterampilan merawat diri, inisiatif, kepercayaan diri, tanggung jawab, dan disiplin. Kelima elemen ini menjadi kebiasaan positif dalam kehidupan sehari-hari anak-anak sebagai hasil dari tindakan sederhana yang dilakukan secara rutin. Kegiatan rutin yang menggabungkan kebiasaan telah terbukti berhasil dalam memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk memperoleh kemandirian melalui pengalaman langsung, bukan hanya arahan atau instruksi dari instruktur.

Secara umum, kemandirian yang ditanamkan oleh Program GEMPITA mencakup kemampuan merawat diri sendiri, keberanian untuk mengambil inisiatif, rasa percaya diri, tanggung jawab, dan kedisiplinan, selain kemampuan untuk makan sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa mendorong kemandirian pada anak-anak usia dini dapat dicapai melalui latihan rutin dengan tugas-tugas sehari-hari yang sederhana. Dengan demikian, Program GEMPITA bermanfaat bagi pertumbuhan sosial-emosional dan pengembangan karakter anak-anak, selain memenuhi kebutuhan kesehatan dan gizi mereka. Teori tentang pembentukan kebiasaan, yang menyatakan bahwa tindakan yang dilakukan secara sering akan menjadi kebiasaan yang bertahan lama, didukung oleh penelitian ini (Muhammad Mukhlis Arief, Dwi Hermina, 2022). Oleh karena itu, keefektifan Program GEMPITA tidak hanya bergantung pada pemenuhan kebutuhan gizi anak-anak, tetapi juga pada kemampuannya untuk berfungsi sebagai instrumen pendidikan karakter yang kuat yang mendorong kemandirian pada anak-anak usia dini melalui pengalaman langsung dan pembentukan kebiasaan jangka panjang.

KESIMPULAN

Selain mendorong pola makan sehat, program GEMPITA di Taman Kanak-Kanak PKK) Dharma Bhakti Ngarum di Kabupaten Tuban juga menjadi alat yang berguna untuk mengembangkan kemandirian anak-anak usia dini. Anak-anak diberikan kesempatan untuk terlibat aktif dalam berbagai kegiatan melalui kegiatan yang rutin dan berkelanjutan, yang mendorong mereka untuk bertindak mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Program GEMPITA menumbuhkan keterampilan merawat diri (*self-help*), inisiatif, kepercayaan diri, tanggung jawab, dan disiplin, serta berbagai bentuk kemandirian lainnya. Anak-anak mendapatkan kemandirian ini dengan berpartisipasi aktif dalam proses mendapatkan makanan, menggunakan peralatan makan, menyelesaikan tugas sendiri, dan membereskan diri sendiri. Kebiasaan positif ini bisa menjadi bagian dari kehidupan anak jika dilakukan secara konsisten.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan dasar yang dimasukkan ke dalam aktivitas sekolah rutin bisa membantu mendorong kemandirian pada anak-anak kecil. Sehingga, program GEMPITA tidak hanya membantu anak-anak memenuhi kebutuhan gizi dan kesehatan mereka,

tetapi juga memperkuat pendidikan karakter, terutama di bidang pengembangan kemandirian, yang merupakan keterampilan penting yang harus ditanamkan sejak dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. K., Ashari, M. Y., & Qomariana, A. (2025). *Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Pembiasaan Akhlak Mahmudah Siswa Kelas XI di Madrasah Aliyah Negeri 2 Mojokerto*.
- Am, S. Asnaeni., Am, St. Asriati., & Siska, S. (2023). Penanaman Nilai Karakter Religius melalui Pembiasaan Morning Activity pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 5495–5505. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.5071>
- Dewi, R., & Fajriah, H. (2025). Analisis Metode Pembiasaan dalam Membentuk Karakter Tanggung Jawab pada Anak. *Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2), 282–294. <https://doi.org/10.37985/murhum.v6i2.1558>
- Dewi, T. A., & Widyasari, C. (2022). Keterlibatan Orang Tua dalam Mengembangkan Karakter Kemandirian Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 5691–5701. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.3121>
- Elan, E., & Handayani, S. (2023). Pentingnya Peran Pola Asuh Orang Tua untuk Membentuk Karakter Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 2951–2960. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.2968>
- Febriyani, V. R., & Arbarini, M. (2025). Pola Asuh dan Perannya dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial dan Kemandirian pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(5), 1568–1581. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i5.7060>
- Ihdayani, N., Nurlina, N., Risnajayanti, R., Salma, S., Halima, H., & Bahera, B. (2023). Inovasi Pembelajaran Anak Usia Dini : Pendekatan Kearifan Lokal Dalam Praktik Manajemen. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(6), 7453–7463. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i6.5624>
- Khotibatul Ulya, N., & Cholimah, N. (2024). Peran Orang Tua terhadap Karakter Tanggung Jawab Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(4), 821–829. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v8i4.6057>
- Khotimah, D. N. (2019). Implementasi Program Penguatan Pendidikan Karakter (PPK) Melalui Kegiatan 5S di Sekolah Dasar. *INOPENDAS: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2(1). <https://doi.org/10.24176/jino.v2i1.2928>
- Lestari, N., Putri Fathiyah, A., Nafisah, D., Amini, F., Salsabila, K., & Fadillah Azzahr, S. (2023). Bekal Bergizi Seimbang bagi Anak Sekolah Dasar Kelas 6 SD Negeri Galunggung Tasikmalaya. *Jurnal Lentera Karya Edukasi*, 3(1), 43–50. <https://doi.org/10.17509/lentera.v3i1.56127>
- Lilianti, L., Rohmiati, R., Adam, A., Hermanto, H., Risnajayanti, R., & Salma, S. (2023). Mengoptimalkan Pembentukan Karakter untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1676–1684. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.418>

- Motimona, P. D., & Maryatun, I. B. (2023). Implementasi Metode Pembelajaran STEAM pada Kurikulum Merdeka pada PAUD. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(6), 6493–6504. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i6.4682>
- Mukhlis. (2025). The Relationship between Teacher Motivation and Student Learning Achievement: Positive Influence on Student Academic Achievement. In *Jurnal Pendidikan Terpadu* (Vol. 2, Number 2). <https://jurnal.stai-aljami.my.id/index.php/jpt>
- Nisa'uz Zahroh, A., & Maulah, R. (2022). SINERGITAS GURU DAN ORANG TUA DALAM MENGEMBANGKAN KEMANDIRIAN ANAK USIA DINI. *Journal of Islamic Education for Early*, 4(2). <https://doi.org/10.30587/jieec.v%vi%i.3931>
- Novera, W. R., & Setiawati, F. A. (2023). Pengaruh Secure Attachment Ibu terhadap Kemandirian Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2059–2068. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.3665>
- Rizkyani, F., Adrany, V., & Syaodih, E. (2019). KEMANDIRIAN ANAK USIA DINI MENURUT PANDANGAN GURU DAN ORANG TUA.
- Sadiyah, S. H., & Surbiantoro, E. (2024). Korelasi Pembiasaan Pola Makan pada Anak dengan Sikap Disiplin Anak Usia Dini. *Jurnal Riset Pendidikan Guru Paud*, 25–30. <https://doi.org/10.29313/jrpgp.v4i1.3714>
- Sholiha, M., Mukhlis, A., Rahmanto, K. D., & Huda, M. (2025). Peran Tempat Penitipan Anak terhadap Kemandirian dan Kedisiplinan Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(6), 2347–2360. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i6.6993>
- Sidiq, A. M., & Rohmai, N. S. (2024). Pemberian Reward dan Kelekatan Anak dengan Ibu terhadap Tingkat Kemandirian Anak Usia 5-6 Tahun Di Sekolah RA Ukhuwah Al-Ikhlash Kureksari. *Journal of Islamic Education for Early*, 6. <https://doi.org/10.30587/jieec.v%vi%i.7992>
- Wahyuni, W., & Al Rasyid, H. (2022). Pengaruh Pembiasaan, Kecerdasan Emosional dan Dukungan Orang Tua Terhadap Kemandirian Anak. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3034–3049. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2301>