



Efektivitas Afirmasi Positif dalam Pengembangan *Self Awareness* Anak Usia 4-5 Tahun

Arumdapta Ginta Safitri¹, Pepi Nuroniah², Deri Hendriawan³

^{1 2 3} Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini

Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang

*Correspondence: E-mail: arumdaptagintasafitri@upi.edu

ABSTRACT

Social-emotional development in this case is closely related to the ability of early childhood self-awareness which has an important role in recognizing and managing emotions and building healthy social relationships. In early childhood learning, of course, fun and meaningful methods are needed so that children are able to recognize themselves positively, one of which is through positive affirmations. Positive affirmations are positive statements that children are accustomed to saying or hearing consistently so that they are able to form a positive mindset towards themselves. This study aims to determine the effectiveness of positive affirmations in the development of early childhood self-awareness in group A aged 4–5 years. This study uses a pre-experimental research design with a one group pretest-posttest design, where to determine the ability to self-awareness is tested before and after positive affirmations are applied. Based on the results of the normality test calculation, the pretest and posttest data are distributed normally with a p result of 0.05. Then it was followed by a hypothesis test in the form of a paired t -test using the help of the IBM SPSS Statistics 20 application which showed a sig result of 0.000 which means a sig < 0.05 and a t -value calculated $> t$ table, so that the H_a hypothesis was accepted. Based on the results of the research and the results of data analysis, it can be concluded that positive affirmations are effective in the development of early childhood self-awareness.

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted/Received April 2025

First Revised 03 May 2025

Accepted 10 Jul 2025

First Available online 11 Jul 2025

Publication Date 01 Nov 2025

Keyword:

Positive Affirmation, Self

Awareness, Early Child

1. INTRODUCTION

Masa usia dini juga dikenal sebagai masa emas (*Golden period*). Dimana hampir semua tahap perkembangan dan pertumbuhan anak berkembang dengan baik (Ferlin & Putri, 2022). Anak usia dini berada dalam fase yang sangat efektif untuk mengembangkan berbagai potensi yang di miliki, karena perkembangan otak anak mencapai sekitar 80%, membuatnya menjadi periode penting untuk pertumbuhan dan pembelajaran (Larasani et al., 2020). Respon anak sangat bervariasi, tergantung pada perkembangan dan pertumbuhan individu masing-masing (Arzaqi, R. N., & Diana, D., 2019). Penting bagi anak untuk mendapatkan rangsangan yang mendukung tumbuh kembangnya secara menyeluruh, mencakup aspek fisik-motorik, agama dan moral, bahasa, kognitif, serta sosio-emosional (Nuruliyah, 2023).

Anak usia dini (0 – 8 tahun) adalah individu yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Bahkan dikatakan sebagai lompatan perkembangan karena itulah maka usia dini dikatakan sebagai *golden age* (usia emas) yaitu usia yang sangat berharga dibanding usia-usia selanjutnya. Usia tersebut merupakan fase kehidupan yang unik. Menurut (Wulandari, 2016) Usia 0 hingga 6 tahun merupakan tahap yang sangat krusial dalam membentuk karakter anak, baik dari segi sikap, perilaku, maupun kepribadian yang akan memengaruhi kehidupan mereka di masa mendatang, perkembangan *self awareness* anak juga menjadi sangat penting, karena bagaimana anak dibimbing dan didukung oleh orang tua serta pendidik dalam lingkungan tersebut akan membentuk dasar *self awareness* anak di kemudian hari. *Self awareness* (kesadaran diri) menjadi salah satu diantara hal penting yang butuh distimulasikan kepada anak sejak berada pada usia *golden age*, dimana National Association For The Education Of Young Children (NAEYC) menyampaikan usia *golden age* anak terdapat saat rentang usia anak 0-8 tahun. Dengan demikian, masa tersebut menjadi masa yang efektif guna memberikan stimulus yang penting terhadap pertumbuhan dan perkembangannya baik pada intelektual, sosial emosional, dan fisik anak (Atmojo et al., 2021).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan, masih ditemukan anak usia 4-5 tahun yang menunjukkan rendahnya *self-awareness*. Hal ini terlihat dari perilaku anak yang belum mampu mengenali dan mengungkapkan perasaannya dengan tepat, kurang percaya diri saat mencoba hal baru, serta belum mampu memahami perasaan orang lain. Kondisi ini dapat menghambat perkembangan sosial-emosional anak, terutama dalam hal berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, stimulasi yang tepat diperlukan guna menunjang keberhasilan perkembangan anak secara optimal.

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji upaya peningkatan *self-awareness* pada anak usia dini, namun sebagian besar berfokus pada pendekatan berbasis aktivitas fisik, permainan peran, maupun intervensi berbasis kognitif (misalnya *mindfulness* dan *bibliotherapy*). Sementara itu, penggunaan afirmasi positif sebagai strategi intervensi yang terstruktur dan berulang dalam konteks pendidikan anak usia dini masih relatif terbatas dikaji, khususnya pada kelompok usia 4–5 tahun. Padahal, afirmasi positif memiliki potensi besar sebagai alat stimulasi yang sederhana, mudah diterapkan oleh guru maupun orang tua, dan dapat menjangkau dimensi emosional serta kognitif anak secara bersamaan. Penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan menguji secara sistematis efektivitas afirmasi positif dalam mengembangkan *self-awareness* anak usia 4–5 tahun.

Hal tersebut sejalan dengan teori Vygotsky, yang menegaskan bahwa perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial dan dukungan dari orang-orang di sekitarnya, yang dikenal sebagai *Zone of Proximal Development* (ZPD) atau zona perkembangan proksimal. Vygotsky (dalam Arzaqi, R. N., Rahayu, A. K., & Hendriawan, D, 2025) menjelaskan bahwa anak dapat mencapai potensi optimalnya melalui bimbingan dan *scaffolding* dari orang dewasa atau teman sebaya yang lebih mampu. Dalam konteks afirmasi positif, anak usia 4–5 tahun

dapat mulai dilatih untuk mengenali dan mengungkapkan perasaan serta pikirannya secara positif dengan bantuan dan pemodelan dari orang tua maupun guru, sehingga proses internalisasi nilai diri yang positif dapat berlangsung secara bertahap dan bermakna.

Hasil penelitian menyebutkan bahwa afirmasi positif efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri (Dilla Adinda et al., 2024). Berdasarkan hasil penelitian lainnya dalam upaya kendali emosi anak melalui afirmasi positif hasil diketahui bahwa anak-anak yang rutin melakukan afirmasi positif jauh lebih tenang, sabar, lebih tekun serta lebih percaya diri. Pada penelitian ini afirmasi positif dilakukan dengan berbagai cara, antara lain memberi apresiasi kepada anak, tidak membandingkan, serta hal-hal yang lainnya (Mayumi & Kurniati, 2022).

Penelitian ini berfokus pada penerapan afirmasi positif dalam pengembangan *self-awareness* anak usia 4–5 tahun. Afirmasi positif diterapkan melalui kegiatan pembelajaran yang menyenangkan dan sesuai dengan dunia anak, seperti menggunakan lagu afirmasi, kartu afirmasi yang ditempel di cermin, serta tepuk afirmasi. Melalui kegiatan-kegiatan tersebut, anak didorong untuk mengenali potensi dirinya, membangun rasa percaya diri, serta mampu mengekspresikan perasaannya secara lebih terbuka. Oleh karena itu, peneliti mengangkat judul “Efektivitas Afirmasi Positif dalam Pengembangan *Self-Awareness* Anak Usia 4–5 Tahun”.

2. METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre eksperimental desain penelitian one group pretest posttest design, yang hanya ada satu kelompok penelitian tanpa adanya kelas kontrol. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas afirmasi positif dalam pengembangan *self-awareness* anak usia 4-5 tahun di PAUD Kharisma. Afirmasi positif merupakan variabel bebas dan *Self awareness* variabel terikat. Subjek penelitian ini melibatkan anak kelompok A yang berjumlah 14 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi terstruktur yang disusun berdasarkan indikator *self-awareness* menurut Goleman (dalam Fadillah, S., & Wahyuni, S. 2021) yang telah disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak usia 4–5 tahun. Indikator tersebut meliputi: (1) kemampuan mengenali perasaan dan perilaku diri sendiri, yaitu anak mampu menyebutkan perasaan yang sedang dialaminya serta mengenali perilaku yang ditunjukkannya; (2) kemampuan mengenali kelebihan dan kekurangan diri sendiri, yaitu anak mulai mampu mengidentifikasi hal-hal yang dapat dan belum dapat dilakukannya; (3) sikap mandiri, yaitu anak menunjukkan dorongan untuk melakukan sesuatu berdasarkan keyakinan pada kemampuan dirinya sendiri tanpa bergantung pada orang lain; (4) kemampuan membuat keputusan sederhana dengan tepat, yaitu anak mampu menentukan pilihan dalam situasi sehari-hari secara mandiri; (5) keterampilan mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pendapat, yaitu anak memiliki keberanian untuk menyampaikan apa yang dirasakan dan dipikirkannya; serta (6) kemampuan mengevaluasi diri, yaitu anak mampu menilai tindakannya sendiri dan menerima umpan balik dari orang dewasa di sekitarnya. Setiap indikator dinilai menggunakan skala penilaian empat tingkat, yaitu BB (Belum Berkembang), MB (Mulai Berkembang), BSH (Berkembang Sesuai Harapan), dan BSB (Berkembang Sangat Baik), yang sesuai dengan standar penilaian perkembangan anak usia dini. Instrumen ini telah melalui proses validasi ahli oleh dosen ahli perkembangan anak dan praktisi PAUD untuk memastikan kesesuaian indikator dengan tahapan perkembangan anak usia 4–5 tahun.

Hasil penelitian akan dianalisis secara bertahap yaitu dengan deskripsi statistik data, uji normalitas dan uji hipotesis. Pada pengujian normalitas penelitian ini menggunakan rumus

shapiro wilk karena data kurang dari 50. Sementara itu, pada pengujian hipotesis menggunakan uji paired t-test atau uji T. Perolehan skor membaca permulaan siswa baik pretest maupun posttest, selisih nilai akan digunakan untuk membandingkan rata-rata dua variabel dalam satu grup sampel. Kemudian hasil uji-t sampel akan dipasangkan dengan hasil evaluasi pengetahuan dan kemampuan siswa.

3. RESULTS AND DISCUSSION

Perkembangan sosial-emosional menjadi salah satu aspek yang sangat krusial karena berperan penting dalam pembentukan karakter anak di masa mendatang. Tingkat pencapaian perkembangan sosial-emosional anak terbagi menjadi tiga, di antaranya: kesadaran diri (*self-awareness*), rasa tanggung jawab untuk diri dan orang lain, serta perilaku prososial (Permendikbud No. 137, 2014). Kesadaran diri (*self-awareness*) merupakan aspek pertama pencapaian perkembangan sosial-emosional dalam pembelajaran anak usia dini. Kesadaran diri anak-anak adalah kemampuan mereka untuk mengenali perasaan dan emosi yang sedang mereka alami, serta bagaimana mereka menyesuaikan diri dengan situasi yang tengah dihadapi. Kesadaran diri merupakan bagian penting yang mampu mengundang banyak hal positif terhadap diri individu (Fadillah, S., & Wahyuni, S., 2021).

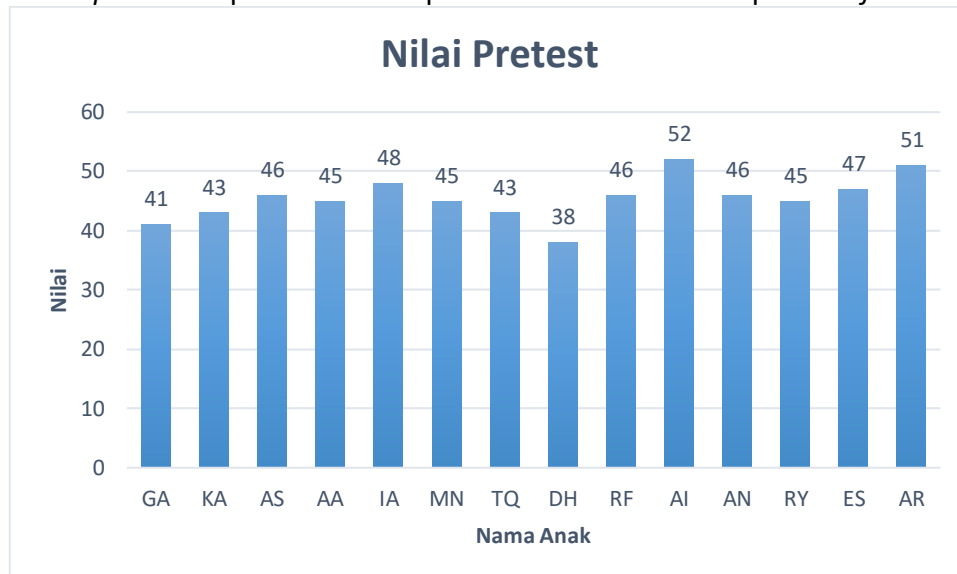
Anak usia dini cenderung memiliki sifat egois, di mana keinginan mereka harus dituruti dan lebih mengutamakan kepentingan diri sendiri. Namun, dengan adanya kesadaran diri, anak diharapkan mampu mengontrol emosi, bertanggung jawab, berani, dan lebih percaya diri. Kesadaran diri (*self-awareness*) juga menjadi salah satu dasar penting dalam pembentukan kepribadian anak sejak usia dini (Fadillah & Wahyuni, 2021). Berdasarkan pada tingkatan perkembangan yang dijelaskan dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 tahun 2014. Anak-anak dapat menggambarkan dirinya secara negatif, seperti “Aku malu, aku tidak bisa, aku takut, aku tidak bisa bergaul” dan banyak lagi pernyataan negatif lainnya. Namun, ada kemungkinan anak-anak lain justru memandang dirinya sendiri secara positif seperti “Aku pintar, aku bisa, aku hebat,” dll. Anak-anak berbicara tentang kesadaran diri mereka sendiri (Arzaqi, R. N., Rahayu, A. K., & Hendriawan, D., 2025).

Penelitian ini berupaya meningkatkan kemampuan *self-awareness* anak melalui penggunaan afirmasi positif yang dikemas dalam aktivitas yang menyenangkan, bermakna, serta disesuaikan dengan kebutuhan emosional dan tahapan perkembangan usia anak. Oleh karena itu, pendekatan ini dianggap tepat untuk diterapkan pada anak usia dini dan dapat membantu mereka dalam mengingat materi yang telah dipelajari (Damayanti et al., 2020). Dalam konteks pendidikan, afirmasi memiliki peranan penting, khususnya dalam memberikan dorongan semangat bagi diri sendiri. Biasanya, afirmasi digunakan sebagai cara untuk mengatasi rasa jenuh dalam proses belajar. Afirmasi positif sendiri merupakan kalimat atau pernyataan bernada positif yang bertujuan untuk melawan pikiran-pikiran negatif atau yang tidak membangun (Yuangga et al., 2022).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di PAUD Kharisma tentang “Efektivitas Afirmasi Positif Dalam Pengembangan *Self Awareness*”, peneliti telah memperoleh data dari kegiatan pretest dan posttest. Penulis melakukan penelitian pada tanggal 18 Februari sampai dengan 25 Februari 2025. Penelitian ini terdiri dari 8 sesi, yang mencakup sesi pretest, sesi 2-7 untuk treatment, dan sesi 8 untuk posttest.

Pretest dilakukan pada 14 anak untuk melihat kemampuan awal *self-awareness* mereka sebelum diberikan intervensi. Seperti biasa, di awal kegiatan, peneliti melakukan penyambutan anak, dilanjutkan dengan pembukaan yang mencakup salam, doa, dan Uraian aktivitas yang akan dilaksanakan pada hari itu. Pretest dilakukan pada kegiatan inti yang

berlangsung selama 120 menit. dari 14 anak yang berpartisipasi, 14 anak hadir dalam sesi pretest. Setelah itu, peneliti memberikan treatment selama 6 hari berturut-turut dengan menerapkan afirmasi positif dalam berbagai kegiatan. Pada hari ke-8, posttest dilaksanakan untuk mengevaluasi adanya perbedaan atau perkembangan yang terjadi setelah pemberian intervensi. Dari *pretest* ini peneliti mendapatkan hasil awal kemampuan *self awareness* anak.

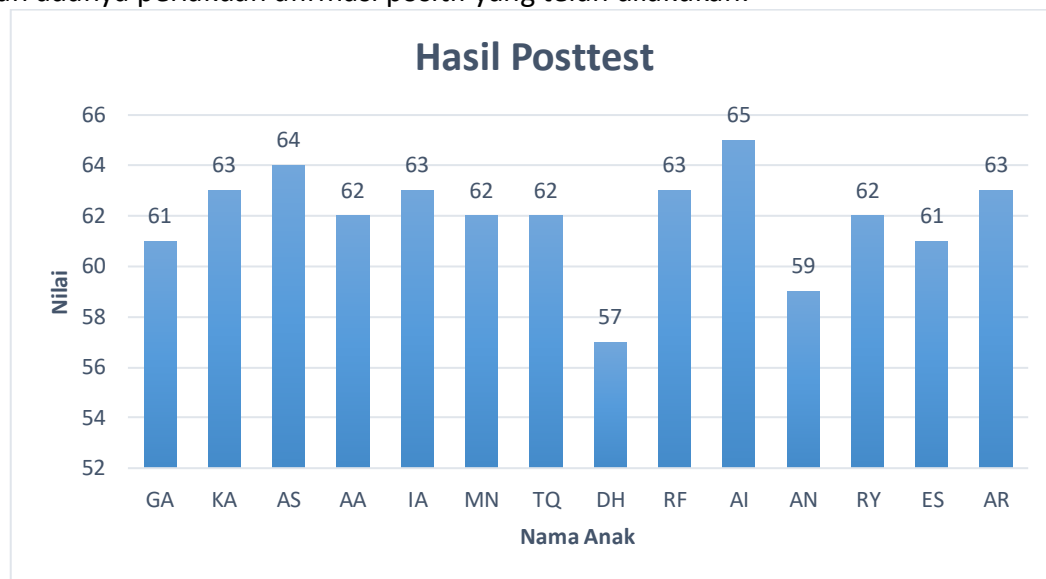


Grafik 3.1 Hasil Pretest

Berdasarkan grafik diperoleh bahwa hasil pretest dari 14 anak usia dini di kelas A PAUD Kharisma masih berada pada kategori sedang. Nilai tertinggi pada pretest ini yaitu dengan skor 52, yang menunjukkan bahwa anak dengan skor ini memiliki kemampuan pengungkapan diri yang cukup baik, meskipun masih membutuhkan bimbingan dalam beberapa aspek. Sementara itu, nilai terendah adalah 38, yang menunjukkan bahwa anak dengan skor ini masih mengalami kesulitan dalam mengungkapkan diri dan memerlukan dorongan yang lebih intensif dari guru.

Penelitian ini terdapat 6 sesi, yang diselenggarakan 1 kali dalam sehari, Setiap sesi dilakukan secara terintegrasi dengan kegiatan pembelajaran agar anak dapat menerima afirmasi positif secara alami dalam rutinitas belajar mereka. Perlakuan dalam penelitian ini dilakukan melalui afirmasi positif yang terintegrasi dalam setiap sesi pembelajaran tema Cuaca dengan subtema Awan, Angin, dan Pelangi pada anak usia 4–5 tahun. Afirmasi positif diberikan secara konsisten dalam tiga momen utama: pembukaan, kegiatan inti, dan penutup. Pada bagian pembukaan, afirmasi ditanamkan melalui aktivitas rutin seperti menyanyikan lagu afirmasi “Aku anak manis”, menempelkan kartu afirmasi di cermin sambil mengucapkannya, dan pemberian stiker tersenyum bahagia. Hal ini bertujuan untuk membangun suasana belajar yang menyenangkan, positif, dan membuat anak merasa dihargai sejak awal kegiatan. Dalam kegiatan inti, afirmasi diberikan dalam bentuk intervensi langsung saat anak mulai kehilangan fokus atau tampak ragu-ragu. Kalimat afirmasi yang digunakan yaitu “Aku bisa!” yang direspon anak dengan “Aku pasti bisa!” sambil mengangkat tangan dengan percaya diri. Strategi ini diulang hingga anak-anak kembali fokus, termotivasi, dan mampu menyelesaikan tugas dengan keyakinan diri. Afirmasi juga menjadi bagian dari penutup sesi, di mana guru atau peneliti memberikan apresiasi berbentuk afirmasi positif atas usaha dan partisipasi anak selama kegiatan. Selain itu, kegiatan pembelajaran yang dilakukan seperti mencocokkan huruf, menebalkan huruf Arab, mewarnai, menggunting, melipat, dan bermain peran dirancang untuk tidak hanya melatih keterampilan kognitif dan motorik, tetapi juga mengembangkan *self-awareness* anak. Anak-anak diajak menyadari kemampuan dirinya,

mengenai perasaannya, serta meningkatkan kepercayaan diri melalui pengalaman belajar yang bermakna dan menyenangkan. Selanjutnya posttest untuk melihat kemampuan anak setelah adanya perlakuan afirmasi positif yang telah dilakukan.



Grafik 3.2 Hasil Posttest

Berdasarkan hasil pretest yang dilakukan pada kelas A Terlihat bahwa kemampuan self-awareness anak masih belum menunjukkan perkembangan yang maksimal. Hal tersebut tercermin dari hasil rata-rata nilai yang diperoleh 45,43 dengan nilai minimum 38 dan nilai maximum 52. Disisi lain pada hasil posttest menunjukkan hasil dengan nilai tertinggi 65 dan nilai terendah 57. Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan, maka dapat dikemukakan bahwa kemampuan self awareness anak usia dini di PAUD Kharisma ada perbedaan sebelum dan sesudah diterapkan afirmasi positif.

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest	14	38	52	45.43	3.631
posttest	14	57	65	61.93	2.018
Valid N (listwise)	14				

Tabel 3.1 Hasil Statistik Deskriptif

Selanjutnya dilakukan uji normalitas dengan rumus shapiro wilk dilakukan pada setiap data hasil pretest dan posttest kemampuan self-awareness anak telah dianalisis menggunakan uji normalitas. Adapun ketentuannya, apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka data dinyatakan berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji, nilai signifikansi untuk pretest adalah 0,75 dan untuk posttest adalah 0,12. Karena kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest memiliki distribusi normal.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.167	14	.200 [*]	.962	14	.753
posttest	.228	14	.046	.902	14	.120

Tabel 3.2 Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh nilai t-hitung sebesar 23.020 dan t-tabel sebesar 1.770. Karena t-hitung lebih besar dari t-tabel, serta nilai signifikansi (sig) sebesar 0.000 yang lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata skor kemampuan self-awareness sebelum diberikan perlakuan afirmasi positif dan rata-rata skor kemampuan self-awareness anak usia dini di PAUD Kharisma setelah diberikan perlakuan tersebut.

Paired Samples Test

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttest	-16.500	2.682	.717	-18.048	-14.952	-23.020	13	.000

Tabel 3.3 Hasil Uji Paired t-test

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan membandingkan nilai t hitung dan tabel t dari hasil uji paired test. Adanya perubahan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa afirmasi positif terhadap kelompok A diketahui nilai t hitung harus lebih besar dari nilai t tabel. Pada penelitian ini nilai t hitung (23.020) > t tabel (1.770) maka diketahui perbedaan nilai rata-rata kemampuan *self awareness* saat pretest yaitu sebelum perlakuan, dan posttest setelah perlakuan. Dengan demikian $H_0: \mu_1 = \mu_2$ dinyatakan ditolak, sementara $H_a: \mu_1 \neq \mu_2$, "Terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan *self awareness* anak kelompok A PAUD Kharisma sebelum dan sesudah afirmasi positif" dinyatakan diterima.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan afirmasi positif secara konsisten dalam kegiatan pembelajaran di kelompok A PAUD Kharisma mampu meningkatkan *self-awareness* anak usia 4–5 tahun secara signifikan. Temuan ini sejalan sekaligus memperkuat sejumlah hasil penelitian terdahulu, baik di tingkat nasional maupun internasional.

Secara teoritis, hasil ini bertumpu pada *Self-Affirmation Theory* yang digagas oleh Steele (1988). Teori ini menegaskan bahwa proses afirmasi diri dipicu oleh situasi yang mengancam kecukupan atau integritas diri seseorang, dan individu yang merasa yakin akan nilai dirinya cenderung lebih mampu menghadapi tantangan tanpa mekanisme pertahanan yang defensif. Dalam konteks anak usia dini, afirmasi positif yang diulang secara rutin berfungsi sebagai fondasi awal pembentukan integritas diri tersebut, bahkan sebelum anak mampu melakukan refleksi diri yang abstrak. Secara internasional, penelitian menurut Hill, Spiegel, dan Gennetian (2020) dalam *Frontiers in Psychology* menemukan bahwa latihan afirmasi diri berbasis kebanggaan (*pride-based self-affirmation*) secara signifikan meningkatkan konsep diri yang positif serta keterbukaan individu terhadap program pengembangan diri, terutama pada mereka yang memiliki kekhawatiran tinggi terhadap penilaian orang lain. Temuan ini relevan dengan konteks penelitian pada anak usia dini, di mana pembentukan konsep diri yang positif melalui afirmasi terstruktur terbukti berdampak langsung pada keterbukaan anak dalam mengenali dan mengekspresikan dirinya. Lebih lanjut, Easterbrook, Harris, dan Sherman (2021) menegaskan bahwa intervensi afirmasi nilai dapat memberikan manfaat jangka panjang terhadap perkembangan identitas diri, dengan kunci keberhasilannya terletak pada ketepatan waktu pelaksanaan serta relevansinya dengan konteks sosial dan budaya peserta didik. Penelitian ini memperkuat kedua temuan tersebut dengan menunjukkan

bahwa afirmasi positif yang diterapkan secara terstruktur sejak usia dini dalam konteks pembelajaran PAUD di Indonesia juga menghasilkan dampak yang positif dan terukur.

Di tingkat nasional, penelitian Nurhasanah et al (2021) pada anak kelompok B TK As-Salam menemukan bahwa pemberian penguatan positif berupa pujian dan pembiasaan perilaku positif berkontribusi pada perkembangan sosial emosional anak. Penelitian ini memperluas temuan tersebut dengan memfokuskan pada afirmasi positif sebagai strategi pembelajaran yang lebih terstruktur dan eksplisit, bukan sekadar pembiasaan umum, serta mengaitkannya secara langsung dengan pengembangan *self-awareness* sebagai salah satu dimensi kecerdasan sosial-emosional yang belum banyak diteliti secara terpisah pada anak usia 4–5 tahun di Indonesia.

Perbedaan signifikan yang menjadi kontribusi ilmiah penelitian ini dibandingkan studi sebelumnya terletak pada spesifikasi usia dan variabel dependen yang digunakan. Menurut Rochat, perkembangan *self-awareness* pada anak usia 4–5 tahun berada pada fase transisi dari kesadaran fisik menuju manifestasi psikologis yang lebih luas, di mana kemampuan berpikir abstrak dan refleksi diri mulai meningkat. Dengan demikian, penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa jendela usia 4–5 tahun merupakan periode strategis untuk intervensi afirmasi positif, karena bertepatan dengan tumbuhnya kapasitas anak dalam mengenali dan mengartikulasikan dirinya. Hal ini belum banyak dibuktikan dalam penelitian sebelumnya yang mayoritas menggunakan rentang usia lebih luas atau variabel yang lebih umum seperti kepercayaan diri dan perilaku sosial.

4. CONCLUSION

Penelitian ini menunjukkan bahwa afirmasi positif di PAUD Kharisma secara signifikan berhasil meningkatkan *self-awareness* anak usia dini. Melalui pendekatan yang interaktif dan menyenangkan, afirmasi positif mampu menarik minat anak untuk lebih mengenal dirinya sendiri serta membangun rasa percaya diri. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan skor *self-awareness* anak setelah diberikan perlakuan berupa afirmasi positif. Keberhasilan ini tidak hanya terlihat dari kemampuan anak dalam mengenali dan mengekspresikan perasaan, tetapi juga dari meningkatnya sikap optimis dan keterlibatan mereka dalam kegiatan pembelajaran. Dengan demikian, afirmasi positif terbukti efektif sebagai metode yang dapat digunakan dalam pembelajaran anak usia dini untuk mendukung perkembangan sosial-emosional, khususnya dalam aspek *self-awareness*. Keterbatasan waktu menjadi salah satu hambatan dalam penelitian ini, sehingga disarankan pada penelitian selanjutnya untuk menambah jumlah sesi perlakuan agar hasil yang diperoleh lebih optimal dan valid.

5. AUTHORS' NOTE

Selaku penulis kami mengucapkan terima kasih kepada banyak pihak yang telah membantu dan berpartisipasi dalam keberhasilan penelitian ini. Kami berharap hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi siapa pun yang membacanya. Menyadari masih banyaknya kurang kami dalam penyusunan artikel ini kami mohon maaf sebesar-besarnya.

6. REFERENCES

Atmojo, A. M., Sakina, R. L., & Wantini, W. (2021). Permasalahan Pola Asuh Dalam Mendidik Anak Di Era Digital. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 1965–1975. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1721>

- Arzaqi, R. N., & Diana, D. (2019). The Learning Management For Children With Special Needs (Study In Efata PAUD, Semarang City). *Belia: Early Childhood Education Papers*, 8(2), 105-112.
- Arzaqi, R. N., Rahayu, A. K., & Hendriawan, D. (2025). Pengembangan Media Scavenger Hunt Sensorial pada Pembelajaran Ekologi di PAUD Inklusi. *JEA (Jurnal Edukasi AUD)*, 11(2), 85-99.
- Arzaqi, R. N., Rahayu, A. K., & Hendriawan, D. (2025). Integration of Prasiaga Values in The Independent Curriculum to Foster Early Childhood Independence. *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 13(2), 315-334.
- Damayanti, M. S., Rasmani, U. E. E., & Syamsuddin, M. M. (2020). Penerapan Metode Jolly Phonics Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengenal Huruf Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Kumara Cendekia*, 8(1), 23. <https://doi.org/10.20961/Kc.V8i1.32822>
- Dilla Adinda, F., Septi Artanti, A., Savira, D., Juwita, R., & Zahra, A. (2024). *Efektivitas Afirmasi Positif Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Mahasiswa The Effectiveness Of Positive Affirmations On Increasing College Students' Self-Confidence*.
- Easterbrook, M. J., Harris, P. R., & Sherman, D. K. (2021). Self-affirmation theory in educational contexts. *Journal of Social Issues*, 77(3), 683-701.
- Fadillah, S., & Wahyuni, S. (2021). Peningkatan Self-Awareness Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Pembelajaran Lagu Daerah Riau. In *PERNIK Jurnal PAUD* (Issue 1).
- Ferlin, M., & Putri, D. L. (2022). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 6(2), 118-123. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JLC>
- Hill, Z., Spiegel, M., & Gennetian, L. A. (2020). Pride-based self-affirmations and parenting programs. *Frontiers in psychology*, 11, 910.
- Karunia, A., Roby Naufal Arzaqi, Nur Faizah Romadona, & Ocih Setiasih. (2025). ADAPTIVE STRATEGIES OF PARENTS WITH DIFFERENT EDUCATIONAL BACKGROUNDS IN FOSTERING CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIOR (CHLB) IN EARLY CHILDHOOD. *Pratama Widya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 10(2), 139-157. <https://doi.org/10.25078/pw.v10i2.4724>
- Larasani, N., Yeni, I., & Mayar, F. (2020). Hubungan Pola Asuh Orangtua Dengan Kepercayaan Diri Anak Usia Dini Di Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Pendidikan Tambusai, Volume 4 Nomor 3*.
- Mayumi, E., & Kurniati, E. (2022). *Upaya Kendali Emosi Anak Usia 4-6 Tahun Melalui Afirmasi Positif Di Masa Pasca Pandemi PASCA PANDEMI*.
- Nurhasanah, N., Sari, S. L., & Kurniawan, N. A. (2021). Perkembangan sosial dan emosional anak usia dini. *Mitra Ash-Shibyan: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(02), 91-102.

- Nuruliyah, I. (2023). *Meningkatkan Kesadaran Diri Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Kegiatan Memasak (COOKING CLASS) DI TPA CERIA SPNF SKB KOTA PANGKALPINANG*. Universitas Sriwijaya.
- Permendikbud No. 137. (2014). *Permendikbud No. 137 Tahun 2014 - SN-PAUD*.
- Rochat, P. (2003). Five levels of self-awareness as they unfold early in life. *Consciousness and cognition*, 12(4), 717-731.
- Steele, C. M. (1988). The psychology of self-affirmation: Sustaining the integrity of the self. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 21, pp. 261-302). Academic Press.
- Vygotsky, L. S. , & C. M. (1978). *Mind In Society: Development Of Higher Psychological Processes*.
- Wulandari, R. (2016). *The Difference In Social Development Of Children Aged 3-6 Years With Early Childhood Education And Without Early Childhood Education*.
- Yuangga, K. D., Mulyadi, M., Septiana, Y., Irmal, I., & Hlomoan, K. Y. (2022). Problem Solving Mengatasi Kejenuhan Belajar Mandiri Dengan Teknik Afiriasi Untuk Remaja Masjid. *Jurnal Peradaban Masyarakat*, 2(1). <https://Elearning.Kemenag.Go.Id/>