



# Children's Self-Control through Play Methods and Interactive Activities for 7-10 Year Olds

## Self-Control Anak melalui Metode Bermain dan Kegiatan Interaktif Usia 7–10 Tahun

Asya Afifa Putri Ramadhan<sup>1</sup>, Nadia Nashwa Kamila<sup>2</sup>, Dinda Fatikawardhani<sup>3</sup>, Astri A. Hapsara<sup>4</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta, Indonesia

*This research was conducted using play methods and interactive activities that aim to improve self-control skills in children aged 7-10 years in RPTRA West Jakarta. Self-control is an important aspect that must be developed early on so that children are able to think logically, manage emotions, and make decisions independently. For three weeks we have implemented an intervention program with a total of five main activities; (a) Mewarnai; (b) Berburu Harta Karun; (c) Daur Ulang Jadi Karya; (d) Jendela Perasaanku; dan (e) Layar Ceria. Measurement was carried out using the pre-test and post-test method, which is a measurement with a self-control questionnaire. The analysis showed a significant increase in the three dimensions of self-control, namely behavioral control, cognitive control, and decisional control. Therefore, game-based interactive activities are proven to be effective in improving children's self-control as a whole.*

### OPEN ACCESS

ISSN 2548 2254 (online)

ISSN 2089 3833 (print)

Edited by:  
Ghozali Rusyid Affandi

Reviewed by:  
Latipun Latipun  
Cholicul Hadi

\*Correspondence:  
Asya A. Ramadhan  
[asya.705220156@stu.untar.ac.id](mailto:asya.705220156@stu.untar.ac.id)

Received: 20 May 2025

Accepted: 02 June 2025

Published: 10 June 2025

Citation:  
Asya Afifa Putri Ramadhan,  
Nadia Nashwa Kamila,  
Dinda Fatikawardhani, Astri  
A. Hapsara (2025) Children's  
Self-Control through Play  
Methods and Interactive  
Activities for 7-10 Year Olds

Psikologia : Jurnal Psikologi. 10i2.  
doi: 10.21070/psikologia.v10i2.1929

**Keywords:** Self-Control, Children, Play Method, Interactive Activities

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode bermain dan kegiatan interaktif yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pengendalian diri (self-control) pada anak usia 7-10 tahun di RPTRA Jakarta Barat. Self-control merupakan aspek penting yang harus dikembangkan sejak dini agar anak mampu berpikir logis, mengelola emosi, dan membuat keputusan secara mandiri. Selama tiga minggu kami telah melaksanakan program intervensi dengan total lima kegiatan utama; (a) Mewarnai; (b) Berburu Harta Karun; (c) Daur Ulang Jadi Karya; (d) Jendela Perasaanku; dan (e) Layar Ceria. Pengukuran dilakukan menggunakan metode pre-test dan post-test merupakan pengukuran dengan kuesioner self-control. Pada hasil analisis menunjukkan peningkatan yang signifikan pada ketiga dimensi self-control yaitu behavioral control, cognitive control, dan decisional control. Maka dari itu, kegiatan interaktif berbasis permainan terbukti efektif dalam meningkatkan self-control anak secara menyeluruh.

**Kata Kunci :** Self-Control, Anak, Metode Bermain, Kegiatan Interaktif

## PENDAHULUAN

Pengendalian diri (self-control) merupakan penanganan emosi dan perasaan agar tersampaikan dengan takaran yang sesuai dan telah berkembang pesat sejak konsep emotional intelligencen (Goleman, 2004). Individu yang memiliki self-control yang tinggi, akan berperilaku dengan cara yang tepat berdasarkan berbagai situasi yang dihadapi. Self-control merupakan salah satu aspek yang sangat penting dimiliki oleh individu dalam kehidupan sehari-hari. Seorang individu yang ingin mencapai suatu tujuan, sangat memerlukan self-control untuk mengarahkan perilaku mereka dalam proses pencapaian tujuan. Hurlock (2004) mengatakan bahwa individu yang berperilaku sesuai dengan cara-cara yang lebih diterima, seperti sesuai dengan adat istiadat, norma, dan nilai ajaran yang ada di lingkungannya, merupakan individu yang memiliki self-control serta dibantu dengan metode efektif untuk melatih regulasi emosi dan perilaku pada anak usia 7-10 tahun, fase perkembangan di mana kemampuan kognitif dan sosial (Honiah, 2022).

Self-control adalah suatu aspek yang penting untuk diajarkan kepada anak (Yanti, 2022). Anak-anak yang tidak memiliki self-control, cenderung akan berperilaku tergantung dengan lingkungan sekitar mereka, seperti orang tua, guru, teman sebaya, bahkan orang dewasa dalam mengambil keputusan mereka. Anak yang tidak belajar self-control sejak kecil cenderung bergantung pada keputusan orang lain, sehingga lebih mudah terpengaruh oleh pilihan yang kurang baik. Menurut Ghufroon & Risnawati (2012) faktor yang mempengaruhi self-control pada anak dibagi menjadi dua bagian, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal, yaitu usia, cara orang tua merespon dan berkomunikasi dengan anak, pengalaman sosial, serta besarnya kemampuan intelektual individu. Sedangkan faktor eksternal, yaitu lingkungan dan keluarga. Menurut Baumeister & Boden (1998) faktor lingkungan yang dimaksud adalah budaya yang diajarkan pada lingkungan yang ditinggali, sedangkan faktor keluarga yang dimaksud adalah bagaimana orang tua mendidik anak dalam kemandirian dan menentukan pilihannya sendiri (Marsela & Supriatna, 2019).

Berdasarkan hasil wawancara dengan pengelola dan observasi terkait Ruang Publik Terpadu Ramah Anak (RPTRA) di Jakarta Barat, diperoleh informasi bahwa; (a) Anak-anak memperebutkan fasilitas RPTRA sesama teman, seperti berebut mainan yang ada di taman bermain RPTRA; (b) Anak-anak mengobrol bersama teman saat ada orang yang sedang berbicara didepan; (c) Kurangnya kesadaran anak-anak dalam menyelesaikan konflik antar teman, sehingga pengelola RPTRA harus menjadi penengah

saat terjadi konflik. Hal tersebut menunjukkan bahwa anak-anak masih kurang memiliki self-control yang baik karena seharusnya konflik seperti yang sudah disebutkan dapat diselesaikan secara mandiri.

Jika tidak dilakukan intervensi yang tepat, anak-anak akan terbiasa dengan perilaku yang kurang disiplin atau impulsif yang tentunya akan berdampak pada perkembangan sosial maupun emosional. Kurangnya self-control sejak dini dapat berpotensi menyebabkan kesulitan mengikuti aturan, berinteraksi, maupun bertanggung jawab di masa mendatang. Sebagai ruang publik yang berfungsi sebagai tempat belajar dan bermain RPTRA memiliki potensi dalam membentuk karakter anak-anak melalui berbagai aktivitas yang mendukung pengendalian mereka, seperti pembelajaran interaktif dan kreatif untuk membantu mereka memahami pentingnya disiplin, berbagi, kesabaran maupun kepedulian terhadap lingkungan (Eka, 2020).

Maka dari itu, kami memilih pendekatan belajar sambil bermain dan kreativitas. Program pertama yang kami rancang adalah “Mewarnai”, dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan berimajinasi warna yang dapat meningkatkan kemampuan visual dan estetika mereka. Kegiatan ini membantu seseorang menciptakan kendali dalam dirinya (Salawaty et al., 2024). Kedua, kami merancang program Berburu Harta Karun”, anak-anak diajak untuk bermain sambil belajar melalui aktivitas permainan edukatif. Dalam kegiatan tersebut, beberapa jenis sampah organik dan anorganik disembunyikan di area RPTRA, kemudian anak-anak diminta untuk menemukannya dan membuangnya ke tempat sampah sesuai dengan jenisnya. Anak-anak yang berhasil mengumpulkan semua sampah akan mendapatkan reward. Reward dalam aktivitas belajar bertujuan untuk menciptakan suasana yang menyenangkan serta meningkatkan semangat dan motivasi siswa dalam belajar (Arianty & Watini, 2022). Kegiatan ini bertujuan untuk merangsang kemampuan berpikir logis dan menumbuhkan kesadaran anak akan pentingnya menjaga kebersihan lingkungan dan mendukung pengembangan keterampilan sosial melalui kerja sama tim. Ketiga, kami merancang program “Daur Ulang Jadi Karya”, kami memanfaatkan kardus bekas yang sebelumnya telah dikumpulkan pada program kedua untuk digunakan sebagai media daur ulang. Kardus-kardus tersebut dihias dan diubah menjadi kotak P3K dan tempat tisu. Konsep tersebut merupakan salah satu cara untuk mengelola sampah dengan bijak serta mengurangi sampah yang ada (Astuti, 2019). Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan melatih kemampuan anak dalam bekerja sama dan mengatur strategi. Keempat, kami melaksanakan program “Jendela Perasaanku”, anak-anak diminta untuk menggambarkan objek atau

kegiatan yang mereka sukai untuk meningkatkan suasana hati ketika sedang dalam kondisi buruk. Tujuan dari program ini tidak hanya membantu anak mengenali dan mengekspresikan perasaan mereka, tetapi mengajarkan mereka bahwa mengungkapkan perasaan dengan cara yang tepat jauh lebih baik daripada mengungkapkannya secara impulsif, seperti berbicara kasar (Larasati et al., 2025). Kelima, kami melakukan program “Layar Ceria”, anak-anak diajak untuk menonton video edukasi mengenai self-control, dengan tujuan memberi hiburan sekaligus melatih mereka untuk bersikap disiplin dalam menyimak dan memahami informasi yang dapat meningkatkan fokus mereka. Selain itu, sesi refleksi setelah menonton membantu anak-anak memahami perasaan, serta nilai-nilai yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam berpikir dan bertindak (Pratama et al., 2024). Melalui kegiatan ini, anak-anak diharapkan mampu lebih baik dalam mengatur perilaku, melatih kesabaran, serta mengendalikan emosi mereka. Selain itu metode belajar sambil bermain yang diterapkan dalam program ini diharapkan dapat membantu mereka mengembangkan kedisiplinan serta kreativitas secara seimbang, baik di rumah, sekolah, maupun lingkungan sekitar (Ramadhan & Wirawanda, 2020).

## METODE

Metode yang dilakukan dalam program Proyek Kemanusiaan ini menggunakan pre-test dan post-test yang dilakukan dalam bentuk kuesioner skala pengendalian diri (self-control) yang dikembangkan oleh Nurfauliyanti (Nurfauliyanti, 2010). Setiap butir pernyataan dinilai menggunakan skala Likert yang terdiri dari 4 poin: Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Setuju, Sangat Setuju. Pre-test dilakukan sebelum program intervensi dimulai terkait permasalahan pada RPTRA. Kemudian program intervensi dikembangkan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yang berfokus pada aspek self-control. Setelah itu dilakukan post-test untuk melihat apakah ada peningkatan self-control setelah dilakukannya program intervensi (Lubis et al., 2022).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Pengamatan dan Pengalaman selama Pelaksanaan

Program ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan self-control anak-anak RPTRA. Asesmen yang digunakan dalam program ini berupa pre-test dan post-test yang akan menjadi dasar perbandingan. Hasil dari kegiatan yang

dilakukan oleh kami selama 3 minggu dapat dilihat dari tabel perbandingan pre-test dan post-test di bawah ini :

[Tabel 1. About here]

[Figure 1. About here]

Grafik batang tersebut menunjukkan rata-rata skor dari 9 responden pada tiga dimensi, yaitu cognitive control (CC), behavioral control (BC), dan decisional control (DC). Diketahui bahwa pada ketiga dimensi tersebut, skor rata-rata mengalami peningkatan dari pre-test ke post-test. Pada dimensi cognitive control, skor meningkat dari sekitar 16,33 menjadi lebih dari 23,56. Peningkatan juga terlihat pada dimensi behavioral control, dari sekitar 12,22 menjadi 14,78, serta pada dimensi decisional control, dari sekitar 15,33 menjadi lebih dari 21,22. Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan memberikan pengaruh dalam meningkatkan skor yang dihasilkan responden.

[Tabel 2. About here]

Tabel tersebut menampilkan data statistik deskriptif dari skor pre-test dan post-test yang mencakup keseluruhan serta masing-masing dimensi, yaitu cognitive control (CC), behavioral control (BC), dan decisional control (DC), dengan jumlah responden sebanyak 9 orang. Rata-rata total skor pre-test adalah 43,89 dengan standar deviasi 7,474, sedangkan rata-rata post-test meningkat menjadi 59,56 dengan standar deviasi 4,773. Peningkatan skor ini menunjukkan adanya peningkatan setelah intervensi dilakukan.

Selain itu, diketahui dimensi cognitive control menunjukkan peningkatan rata-rata dari 16,33 (SD = 2,958) menjadi 23,56 (SD = 2,242), menunjukkan peningkatan pemahaman kognitif. Pada dimensi behavioral control, terjadi peningkatan dari rata-rata 12,22 (SD = 3,193) menjadi 14,78 (SD = 1,922), yang menunjukkan peningkatan dalam aspek kontrol perilaku. Sementara itu, dimensi decisional control juga mengalami kenaikan dari rata-rata 15,33 (SD = 3,775) menjadi 21,22 (SD = 1,563), yang menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mengambil keputusan. Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa kegiatan intervensi yang dilakukan berpengaruh positif terhadap peningkatan semua dimensi pada responden.

[Tabel 3. About here]

Pada tabel di atas diketahui nilai signifikansi dari seluruh skor pre-test dan post-test memiliki nilai yang lebih kecil dari taraf nyata 5%, sehingga  $H_0$  ditolak. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan pada skor responden dari sebelum intervensi dan sesudah intervensi, baik pada skor total maupun setiap dimensi. Dengan kata lain, kegiatan intervensi yang diberikan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap skor yang dihasilkan responden (Septiani, 2023).

## **B. Analisis dan Pembahasan terhadap Pengamatan dan Kegiatan yang Telah Dilaksanakan**

Program ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan self-control anak-anak di RPTRA. Data yang dikumpulkan sebelum dan sesudah kegiatan untuk mengukur perubahan pada tingkat self-control anak-anak RPTRA. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang dirancang untuk mengukur berbagai dimensi self-control, seperti behavioral control (BC), cognitive control (CC), dan decisional control (DC). Menurut Nurbaniyah (Rahmadhani et al., 2023) mengatakan, behavioral control (BC) adalah kemampuan seseorang dalam mengelola stimulus untuk menghasilkan dan mempertahankan perilaku positif. Cognitive control (CC) adalah kemampuan seseorang untuk memahami dan mengevaluasi informasi agar dapat mencegah dampak negatif dengan melihat aspek positif dari suatu situasi. Decisional control (DC) adalah kemampuan seseorang untuk mengambil keputusan yang diyakininya (Suherman, 2016).

Hasil pengumpulan data sebelum dan sesudah kegiatan yang telah dirancang menunjukkan bahwa anak-anak mengalami peningkatan pada setiap dimensi self-control. Namun, pada subjek WL terjadi penurunan skor pada dimensi behavioral control karena subjek sudah merasa nyaman terhadap teman-teman baru dan kami sebagai penyelenggara kegiatan, sehingga subjek cenderung menjadi lebih membuka diri dan menunjukkan perilaku yang lebih apa adanya selama kegiatan intervensi terakhir. Hal tersebut menyebabkan subjek mengabaikan instruksi kami dan fokus menjadi menurun saat pengerjaan post-test. Sementara itu, subjek AL tidak terjadi kenaikan atau penurunan skor pada dimensi behavioral control karena sedari awal pertemuan subjek selalu mengikuti instruksi dan menunjukkan sikap yang baik.

### **1. Deskripsi Data Kegiatan Implementasi 1**

Pada tahap pertama kami melakukan evaluasi atau pre-test kepada anak-anak sebelum diberikan intervensi untuk meningkatkan self-

control, dalam kondisi ini pengetahuan anak masih berada pada tahap awal. Kami menggunakan metode bermain dan berkegiatan interaktif sebagai metode dalam pelaksanaan kelima intervensi yang akan dilakukan selama tiga minggu. Pada awal pertemuan, subjek menunjukkan respons yang bermacam-macam, seperti malu bertanya, takut untuk berbicara serta beberapa menunjukkan sikap yang kurang sopan, namun dari seluruh jumlah subjek yang ada rata-rata menunjukkan respons yang baik, seperti ramah dan mengikuti instruksi dengan cukup baik.

### **2. Deskripsi Data Kegiatan Implementasi 2**

Pada kegiatan implementasi dua, anak-anak mulai aktif mengikuti kegiatan yang diselenggarakan. Anak-anak menunjukkan respons positif pada pelaksanaan kegiatan intervensi seperti datang tepat waktu atau lebih awal dari waktu yang ditentukan, bersemangat selama kegiatan berlangsung, dan merasakan antusias kepada setiap kegiatan intervensi yang akan dijalankan. Pada kegiatan intervensi pertama, kami melakukan kegiatan "Mewarnai". Berdasarkan informasi yang kami dapatkan anak-anak menyukai kegiatan mewarnai, sehingga kami memilih kegiatan ini untuk meningkatkan semangat dan antusias anak-anak pada pertemuan awal sebagai perkenalan. Pada kegiatan ini, kami menyediakan alat mewarnai dengan jumlah terbatas. Hal ini bertujuan untuk menstimulasi kemampuan subjek dalam berbagi dan bergiliran. Melalui kegiatan ini, anak-anak diharapkan mampu untuk melatih pengelolaan emosi, meningkatkan kesabaran, serta mengembangkan self-control ketika menghadapi situasi yang membutuhkan kemampuan mengatur diri sendiri.

Pada kegiatan intervensi kedua, kami melaksanakan kegiatan "Berburu Harta Karun", kegiatan tersebut memiliki tujuan untuk merangsang kemampuan berpikir logis dan kreatif anak, serta memberikan rasa pencapaian saat menemukan "harta karun" tersebut. Pada saat kegiatan berlangsung, kami akan menyembunyikan beberapa sampah anorganik seperti kardus bekas atau botol bekas di sekitar RPTRA dan membagi anak-anak menjadi 4 kelompok untuk bekerjasama mencari harta karun tersebut yang sudah dilengkapi dengan petunjuk sederhana. Pada kegiatan ini, kami memberikan reward kepada satu kelompok yang berhasil mengumpulkan jumlah sampah

terbanyak. Dengan pemberian reward ini, anak-anak menjadi semakin antusias ketika pelaksanaan kegiatan. Melalui kegiatan ini, diharapkan mereka dapat memahami pentingnya membuang sampah pada tempatnya sebagai suatu kebiasaan yang harus dilakukan secara konsisten, bukan hanya ketika ada pengawasan. Selain itu, intervensi ini juga difokuskan untuk mengembangkan keterampilan sosial anak-anak melalui kerja sama tim. Kegiatan ini mendorong mereka untuk berkomunikasi secara efektif, mendengarkan pendapat teman, mengambil keputusan secara bersama-sama, serta melatih kemampuan dalam mengelola konflik kecil yang mungkin muncul selama permainan, seperti perbedaan pendapat atau persaingan antar kelompok.

Pada kegiatan intervensi ketiga, kami melaksanakan kegiatan “Daur Ulang Jadi Karya”, kami memanfaatkan kardus bekas yang sebelumnya telah dikumpulkan pada intervensi kedua untuk digunakan sebagai media daur ulang. Kardus-kardus tersebut dihias dan diubah menjadi kotak P3K dan tempat tisu. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan melatih kerja sama anak-anak, sekaligus kepedulian untuk menjaga kebersihan lingkungan sebagai bentuk tanggung jawab bersama.

Pada kegiatan intervensi keempat, kami melaksanakan kegiatan “Jendela Perasaanku”. Pada kegiatan ini, anak-anak akan diminta untuk menggambarkan objek atau kegiatan yang mereka sukai untuk meningkatkan suasana hati ketika sedang dalam kondisi buruk. Alat dan bahan akan kami sediakan secara terbatas seperti intervensi pertama dengan tujuan yang serupa. Kegiatan ini membantu anak-anak mengenali serta mengekspresikan perasaan mereka melalui gambar mereka, selain itu meningkatkan keterampilan komunikasi emosional dengan berbagi cerita. Kegiatan ini juga dapat membantu anak-anak untuk mengalokasikan emosi negatif mereka dengan kegiatan atau pikiran yang lebih positif.

Pada kegiatan intervensi kelima, kami melaksanakan kegiatan “Layar Ceria”. Pada kegiatan ini, anak-anak diminta untuk menyaksikan video edukasi berdurasi 6 menit dengan judul “Self-Control: Mastering the Inner-Beast”. Setelah menyaksikan video, anak-anak akan diminta untuk menuliskan pesan-pesan positif yang dapat mereka ambil berdasarkan video edukasi tersebut di kertas. Kami memberikan kesempatan kepada dua anak yang berani mengajukan diri untuk mempresentasikan tulisannya, akan diberikan reward. Pemberian

reward ini merupakan sebuah bentuk apresiasi kepada kedua anak yang berani mengajukan diri mempresentasikan tulisannya di depan semua teman-teman tanpa takut merasa malu atau salah. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan hiburan yang mendidik dan inspiratif, membangun kebersamaan melalui kegiatan nonton bersama.

### 3. Deskripsi Data Kegiatan Implementasi 3

Pada akhir kegiatan keseluruhan dari pertemuan sebelumnya, kami melakukan pengambilan data post-test kepada anak-anak sebagai cara untuk mengukur hasil dari kegiatan yang telah dilakukan. Hasil perbandingan dari pre-test dan post-test akan dibandingkan untuk menilai apakah terjadi peningkatan, penurunan, atau di tingkat yang stabil pada self-control yang dimiliki oleh anak-anak.

Berdasarkan data yang terlampir pada tabel persentase kenaikan self-control subjek, subjek BQ menunjukkan hasil peningkatan yang cukup terlihat jelas yaitu behavioral control sebesar 20%. Subjek BQ memiliki peningkatan paling tinggi pada dimensi cognitive control yaitu sebesar 22,22% dan memiliki peningkatan yang paling sedikit pada dimensi decisional control sebesar 4,35%. Berdasarkan hasil persentase ini, subjek BQ memiliki peningkatan self-control yang merata pada semua dimensi.

Pada subjek kedua yaitu subjek AF, memiliki peningkatan yang sangat tinggi pada hasil post-test dibandingkan dengan hasil pre-test. Subjek AF memiliki peningkatan sebesar 20% pada dimensi behavioral control. Subjek AF memiliki peningkatan paling besar pada dimensi cognitive control yaitu sebesar 59,26%. Peningkatan decisional control juga terlihat sangat tinggi yaitu sebesar 47,83%. Berdasarkan hasil persentase ini, subjek AF memiliki peningkatan self-control yang sangat baik pada semua dimensi.

Pada hasil persentase subjek ketiga yaitu subjek WL, memiliki sedikit perbedaan pada dimensi behavioral control. Behavioral control subjek WL memiliki sedikit penurunan sebesar 10%. Namun, pada dimensi cognitive control dan decisional control memiliki peningkatan yang terlihat cukup signifikan. Cognitive control subjek WL memiliki peningkatan sebesar 33,33%, sedangkan decisional control sebesar 8,70%. Berdasarkan hasil persentase ini, subjek WL memiliki sedikit penurunan pada satu dimensi dan memiliki peningkatan pada dua dimensi lainnya.



Hasil persentase pada subjek keempat yaitu subjek IS, memiliki peningkatan yang merata pada semua dimensi. Dimensi behavioral control subjek IS memiliki peningkatan sebesar 10%. Kemudian, dimensi cognitive control memiliki peningkatan yang sedikit lebih tinggi yaitu sebesar 11,11% dan peningkatan yang paling tinggi berada pada dimensi decisional control yaitu sebesar 17,39%. Berdasarkan hasil persentase tersebut, subjek IS memiliki peningkatan yang hampir sama pada setiap dimensi dari self-control.

Pada subjek kelima yaitu subjek RD, memiliki peningkatan yang cukup signifikan pada setiap dimensi. Dimensi pertama yaitu dimensi behavioral control memiliki peningkatan sebesar 20%. Pada dimensi kedua yaitu dimensi cognitive control memiliki peningkatan sebesar 22,22% dan peningkatan paling tinggi berada pada dimensi terakhir yaitu decisional control sebesar 39,13%. Berdasarkan hasil persentase ini, subjek RD memiliki peningkatan yang cukup tinggi pada setiap dimensi dari self-control.

Subjek keenam yaitu subjek AD, memiliki peningkatan yang cukup tinggi pada setiap dimensi self-control. Dimensi pertama yaitu dimensi behavioral control memiliki peningkatan sebesar 30%. Dimensi kedua yaitu dimensi cognitive control memiliki peningkatan yang sedikit lebih besar dari dimensi pertama yaitu sebesar 37,04%. Peningkatan paling tinggi berada pada dimensi terakhir yaitu decisional control sebesar 43,38%. Berdasarkan hasil persentase tersebut, subjek AD memiliki peningkatan yang signifikan pada setiap dimensi dari self-control.

Hasil persentase pada subjek ketujuh yaitu subjek HN, memiliki peningkatan yang signifikan pada dimensi terakhir yaitu dimensi decisional control sebesar 26,09%. Pada dimensi kedua yaitu cognitive control, subjek HN mengalami peningkatan sebesar 11,11%, namun pada dimensi pertama yaitu behavioral control subjek HN hanya mengalami kenaikan sebesar 5%.

Pada subjek kedelapan yaitu subjek FG, memiliki peningkatan yang cukup signifikan pada setiap dimensi self-control. Dimensi pertama yaitu behavioral control subjek FG mengalami peningkatan sebesar 20%. Pada dimensi kedua yaitu cognitive control subjek FG mengalami peningkatan yang signifikan yaitu sebesar 40,74%, sedangkan pada dimensi terakhir yaitu decisional control meningkat sebesar 21,74%.

Pada hasil persentase subjek terakhir yaitu subjek AL memiliki kenaikan yang cukup signifikan. Dimensi pertama yaitu behavioral control, subjek AL terlihat tidak ada kenaikan karena persentase sebesar 0%. Pada dimensi kedua yaitu cognitive control mengalami kenaikan sebesar 3,70%, sedangkan pada dimensi terakhir yaitu decisional control cukup signifikan sebesar 21,74%.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas menunjukkan intervensi yang dilakukan oleh kelompok untuk meningkatkan self-control pada anak-anak di RPTRA Jakarta Barat telah berhasil. Setelah melakukan kegiatan, kami mendapatkan hasil bahwa dengan menggunakan kegiatan tersebut dapat meningkatkan self-control yang cukup signifikan dari setiap dimensi. Upaya peningkatan self-control terhadap anak-anak di RPTRA Jakarta Barat membuahkan hasil yang bermanfaat bagi anak-anak sebagai subjek.

## REFERENSI

- Arianty, A., & Watini, S. (2022). Implementasi “Reward Asyik” untuk meningkatkan motivasi belajar anak kelompok B di TK Yapis II Baiturrahman. *JiIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(3), 939–944. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i3.1234>
- Astuti, R. D. (2019). *Efektivitas teknik self-control untuk mengurangi penggunaan online game secara adiksi pada peserta didik kelas VIII di MTsN 1 Bandar Lampung tahun pelajaran 2019/2020* [(PhD thesis,]. UIN Raden Intan Lampung.
- Eka, D. R. (2020). *Pendekatan konseling behaviour dengan teknik self-control untuk mengatasi kecanduan game online peserta didik di SMA N 1 Mesuji Timur tahun pelajaran 2019/2020* [(PhD thesis,]. UIN Raden Intan Lampung.
- Honiah, U. (2022). *Manajemen pengembangan diri siswa madrasah melalui ekstrakurikuler dalam meningkatkan self-control*.
- Larasati, N., Kustiawan, U., & Tirtaningsih, M. T. (2025). Pengaruh kegiatan menggambar ekspresif di luar ruangan terhadap kreativitas anak usia dini. *Jurnal CARE (Children Advisory Research and Education)*, 13, 31–40.
- Lubis, H. Z., Fadila, R., Daulay, M. M., & Fadhillah, N. (2022). Stimulasi kegiatan mewarnai untuk perkembangan anak usia dini. *Jurnal Pema Tarbiyah*, 1, 11–19.

- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling*, 3, 65–69. <https://doi.org/10.1234/jic.v3i1.567>
- Nurfaujiyanti. (2010). *Hubungan pengendalian diri (self-control) dengan agresivitas anak jalanan* [(Unpublished undergraduate thesis,]. Universitas Indonesia.
- Pratama, M. J. F., Putri, S. A., Meutia, S., Husniati, J., J., S., N., Z., F., C., & Ardana, S. P. (2024). Psikoedukasi teknik-teknik self-control pada remaja yang mengalami konflik diri. *Jurnal Malikussaleh Mengabdi*, 3, 311–316.
- Rahmadhani, T. I., Nurizalia, M., & Andriani, D. S. (2023). Tingkat kontrol diri remaja dalam menggunakan aplikasi TikTok di Kelurahan Timbangan. *SATUKATA: Jurnal Sains, Teknik, dan Studi Kemasyarakatan*, 1(4), 189–202.
- Ramadhan, M. M., & Wirawanda, Y. (2020). *Self-control dalam game online: Studi deskriptif kualitatif self-control gamer PUBG Mobile (Player Unknown's Battle Grounds) remaja SMA Kota Surakarta* [(PhD thesis,]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Salawaty, D., Nurul, M., Serlyna, & Young, S. (2024). Coloring your day: Mewarnai mandala untuk menurunkan stres akademik. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 6, 6–14.
- Septiani, A. (2023). *Upaya guru PAI dalam meningkatkan self-control siswa melalui kegiatan keagamaan di MA Ma'arif Al-Ishlah Bungkal Kabupaten Ponorogo* [(PhD thesis,]. IAIN Ponorogo.
- Suherman, M. M. (2016). Efektivitas strategi permainan dalam mengembangkan self-control siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 16, 194–201.
- Yanti, D. (2022). Peningkatan kemampuan motorik halus melalui kegiatan practical life Montessori pada anak usia 4–5 tahun di KOBAR An Nisa. *E-Jurnal Aksioma Al-Asas*, 3(2).

**DAFTAR TABEL**

1. Data Hasil Pre-Test dan Post-Test .....	198
2. Data Statistik Deskriptif Pre-Test dan Post-Test.....	198
3. Data Nilai Signifikansi Skor Pre-Test dan Post-Test .....	198



**Tabel 1 /** Data Hasil Pre-Test dan Post-Test

No	Nama	Dimensi	Pre-Test	Post-Test	Kenaikan (dalam %)
1.	BQ	Behavioral Control	11	15	20%
		Cognitive Control	17	23	22.22%
		Decisional Control	20	21	4.35%
2.	AF	Behavioral Control	9	13	20%
		Cognitive Control	11	27	59.26%
		Decisional Control	12	23	47.83%
3.	WL	Behavioral Control	20	18	-10%
		Cognitive Control	15	24	33.33%
		Decisional Control	21	23	8.70%
4.	IS	Behavioral Control	11	13	10%
		Cognitive Control	19	22	11.11%
		Decisional Control	16	20	17.39%
5.	RD	Behavioral Control	11	15	20%
		Cognitive Control	17	23	22.22%
		Decisional Control	10	19	39.13%
6.	AD	Behavioral Control	10	16	30%
		Cognitive Control	13	23	37.04%
		Decisional Control	12	22	43.38%
7.	HN	Behavioral Control	12	13	5%
		Cognitive Control	20	23	11.11%
		Decisional Control	14	20	26.09%
8.	FG	Behavioral Control	13	17	20%
		Cognitive Control	16	27	40.74%
		Decisional Control	18	23	21.74%

---

9.	AL	Behavioral Control	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>0%</b>
		Cognitive Control	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>3.70%</b>
		Decisional Control	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>21.74%</b>

---

**Tabel 2 /** Data Statistik Deskriptif Pre-Test dan Post-Test**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PreTest	43.89	9	7.474	2.491
	PostTest	59.56	9	4.773	1.591
Pair 2	CC_PreTest	16.33	9	2.958	.986
	CC_PostTest	23.56	9	2.242	.747
Pair 3	BC_PreTest	12.22	9	3.193	1.064
	BC_PostTest	14.78	9	1.922	.641
Pair 4	DC_PreTest	15.33	9	3.775	1.258
	DC_PostTest	21.22	9	1.563	.521

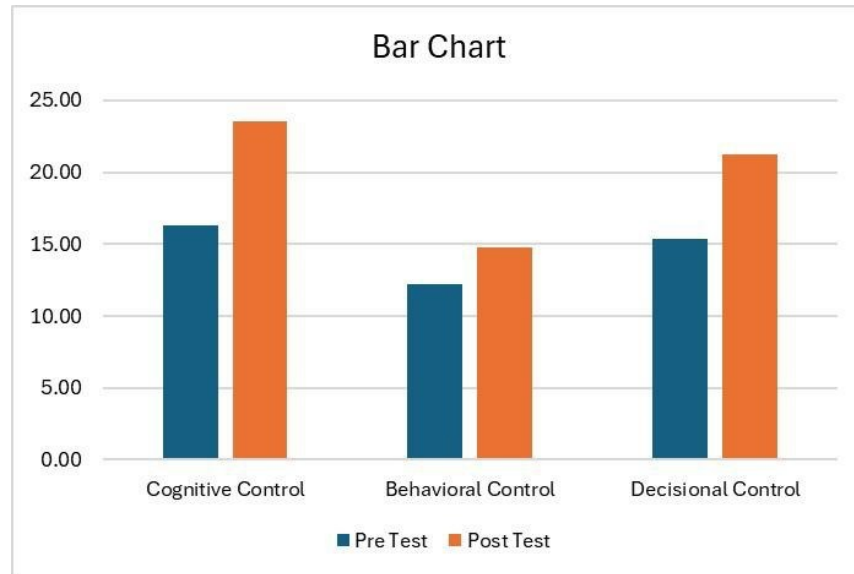
**Tabel 3 /** Data Nilai Signifikansi Skor Pre-Test dan Post-Test

		Paired Samples Test							
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	PreTest - PostTest	-15.667	8.718	2.906	-22.368	-8.966	-5.391	8	<.001
Pair 2	CC_PreTest - CC_PostTest	-7.222	4.738	1.579	-10.864	-3.581	-4.573	8	.002
Pair 3	BC_PreTest - BC_PostTest	-2.556	2.506	.835	-4.481	-.630	-3.060	8	.016
Pair 4	DC_PreTest - DC_PostTest	-5.889	3.480	1.160	-8.564	-3.214	-5.076	8	<.001

**DAFTAR GAMBAR**

1. Grafik Rata-Rata Skor Responden pada Tiga Dimensi ..... 198





**Gambar 1** / Grafik Rata-Rata Skor Responden pada Tiga Dimensi