

**PENGARUH SELF REGULATION COACHING TERHADAP PERILAKU
PROSOSIAL PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN DI SEKOLAH RA DARUL
KIROM**

Shepti Fahresi¹, Choiriyah Chalid², Ajeng Priendarningtyas³

[¹, sheptifath@gmail.com](mailto:sheptifath@gmail.com)¹, [², choiriyah13@panca-sakti.ac.id](mailto:choiriyah13@panca-sakti.ac.id)², [³, ajengtyas1706@gmail.com](mailto:ajengtyas1706@gmail.com)³

Universitas Panca Sakti Bekasi

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pentingnya pengembangan perilaku prososial pada anak usia dini, khususnya kemampuan dalam berbagi, membantu, bekerja sama, dan menunjukkan kepedulian terhadap orang lain. Salah satu faktor yang berhubungan dengan perkembangan perilaku tersebut adalah kemampuan regulasi diri anak yang dapat dikembangkan melalui pendampingan Self Regulation Coaching. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Self Regulation Coaching terhadap perilaku prososial anak usia 5–6 tahun di RA Darul Kirom. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian Ex Post Facto. Subjek penelitian berjumlah 30 anak usia 5–6 tahun yang dipilih menggunakan teknik Total Sampling. Data dikumpulkan melalui observasi dan kuesioner, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, regresi linear sederhana, dan uji t dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Self Regulation Coaching berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku prososial anak. Hal ini ditunjukkan oleh persamaan regresi $Y = 23,604 + 0,716X$, dengan nilai t hitung sebesar 4,018 dan signifikansi $< 0,001$. Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,366 menunjukkan bahwa Self Regulation Coaching memberikan kontribusi sebesar 36,6% terhadap perilaku prososial anak, sedangkan 63,4% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, Self Regulation Coaching dapat menjadi salah satu pendekatan yang relevan untuk mendukung perkembangan perilaku prososial dan sosial-emosional anak usia dini.

Kata Kunci: Self Regulation Coaching, Perilaku Prososial, Anak Usia Dini, Regulasi Diri, Ex Post Facto.

ABSTRACT

*This study is motivated by the importance of fostering prosocial behavior in early childhood—specifically the ability to share, help, cooperate, and show concern for others. One factor linked to this behavioral development is a child's self-regulation ability, which can be cultivated through Self-Regulation Coaching. This study aims to determine the impact of Self-Regulation Coaching on the prosocial behavior of children aged 5–6 years at RA Darul Kirom. A quantitative approach using an *ex post facto* research design was employed. The study subjects consisted of 30 children aged 5–6 years, selected using total sampling. Data were collected via observation and questionnaires, then analyzed using descriptive statistics, normality tests, linearity tests, simple linear regression, and t-tests with the aid of SPSS. The results indicate that Self-Regulation Coaching has a positive and significant effect on children's prosocial behavior. This is evidenced by the regression equation $Y = 23.604 + 0.716X$, with a calculated t-value of 4.018 and a significance level of < 0.001 . The coefficient of determination (R-squared) of 0.366 indicates that Self-Regulation Coaching contributes 36.6% to children's prosocial behavior, while the remaining 63.4% is influenced by factors outside the scope of this study. Thus, Self-Regulation Coaching serves as a relevant approach to supporting the prosocial and socio-emotional development of young children.*

Keywords: Self-Regulation Coaching, Prosocial Behavior, Early Childhood, Self-Regulation, Ex Post Facto.

PENDAHULUAN

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan fase penting dalam pembentukan karakter dan perkembangan sosial-emosional anak. Pada usia 5–6 tahun, anak mulai mengembangkan kemampuan untuk berinteraksi, berbagi, bekerja sama, membantu, serta menunjukkan empati kepada orang lain. Perilaku prososial tidak muncul secara instan, tetapi berkembang melalui proses pembiasaan, pengalaman sosial, dan pembelajaran dari lingkungan sekitar (Hanita et al., 2024). Perspektif pembelajaran sosial Bandura juga menegaskan bahwa anak mempelajari perilaku melalui proses pengamatan dan peniruan terhadap orang dewasa maupun teman sebaya. Oleh karena itu, lingkungan sekolah, guru, dan pola interaksi sosial memiliki peranan penting dalam membentuk perilaku prososial anak (Saharani dkk., 2021).

Meskipun demikian, perkembangan perilaku prososial pada anak masih menghadapi berbagai permasalahan. Berdasarkan observasi awal di RA Darul Kirom, anak usia 5–6 tahun masih menunjukkan sikap egosentris, seperti kesulitan berbagi mainan, menunggu giliran, membantu teman, dan mengendalikan emosi ketika menghadapi konflik. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara perkembangan perilaku prososial yang diharapkan dengan kondisi aktual di lingkungan pembelajaran. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perilaku prososial dapat dikembangkan melalui berbagai pendekatan, seperti permainan tradisional (Dea Annisa & Nurhayati, 2020), model pembelajaran kolaboratif (Fitri & Safitri, 2022), mendongeng (Nurbaiti, 2024), serta strategi guru dalam pembelajaran (Ardhiani & Darsinah, 2023). Namun, sebagian penelitian tersebut lebih banyak menekankan intervensi eksternal dan belum secara khusus mengintegrasikan kemampuan regulasi diri dengan strategi Coaching untuk mengembangkan perilaku prososial anak. Penelitian mengenai regulasi diri juga cenderung bersifat korelasional, sehingga belum banyak memberikan bukti empiris mengenai penerapan pendekatan yang secara khusus mengembangkan regulasi diri untuk mendukung perilaku prososial.

Kesenjangan tersebut menjadi penting karena kemampuan regulasi diri berkaitan erat dengan kemampuan anak dalam mengelola emosi dan perilaku ketika berinteraksi dengan orang lain. Drupadi dan Syafrudin (2020) menunjukkan adanya hubungan yang positif antara regulasi emosi dan perilaku prososial anak usia dini, sedangkan penelitian Maulidya dkk. (2025) menunjukkan bahwa teknik Coaching memiliki potensi dalam meningkatkan keterlibatan belajar dan kesadaran anak usia 5–6 tahun. Selain itu, Utami dan Tawandorloh (2025) menunjukkan bahwa integrasi permainan dengan latihan regulasi diri dapat mendukung stabilitas emosi anak. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan yang menggabungkan pengembangan regulasi diri dengan Coaching memiliki potensi untuk membantu anak membangun perilaku sosial secara lebih sadar dan mandiri. Dengan demikian, Self Regulation Coaching menjadi penting untuk dikaji karena tidak hanya mengarahkan anak untuk mengikuti aturan, tetapi juga mendorong anak mengenali emosi, memahami dampak perilakunya, dan mengembangkan kemampuan mengendalikan diri.

Berdasarkan permasalahan dan kesenjangan penelitian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Self Regulation Coaching terhadap perilaku prososial anak usia 5–6 tahun di RA Darul Kirom. Penelitian ini secara khusus mengkaji perilaku prososial yang tercermin melalui kemampuan berbagi, bekerja sama, membantu, dan menunjukkan kepedulian terhadap orang lain. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang lebih banyak menggunakan permainan, model pembelajaran, atau pendekatan korelasional, penelitian ini mengintegrasikan Self Regulation sebagai kemampuan internal anak dengan Coaching sebagai strategi bimbingan untuk mendukung perkembangan perilaku prososial. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian ini berupaya memberikan bukti empiris mengenai hubungan pengaruh antara Self Regulation Coaching dan perilaku prososial pada anak usia dini.

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian Pendidikan Anak Usia Dini, khususnya dalam memahami keterkaitan antara regulasi diri,

Coaching, dan perkembangan perilaku prososial anak. Secara teoritis, penelitian ini memperluas kajian mengenai strategi pengembangan sosial-emosional dengan menempatkan Self Regulation Coaching sebagai pendekatan yang mendorong kesadaran dan kontrol diri anak dalam situasi sosial. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi pertimbangan bagi guru dan lembaga PAUD/RA dalam mengembangkan strategi bimbingan yang lebih dialogis, terarah, dan berorientasi pada kemandirian anak. Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya mengintegrasikan Self Regulation sebagai kemampuan internal, Coaching sebagai strategi pendampingan, dan perilaku prososial sebagai hasil perkembangan dalam satu penelitian kuantitatif yang diuji secara empiris pada anak usia 5–6 tahun di RA Darul Kirom.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian Ex Post Facto untuk mengetahui pengaruh Self Regulation Coaching terhadap perilaku prososial anak usia 5–6 tahun di RA Darul Kirom. Subjek penelitian berjumlah 30 anak yang dipilih menggunakan teknik Total Sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Data dikumpulkan melalui observasi perilaku prososial dan kuesioner Self Regulation Coaching menggunakan skala Likert lima tingkat. Instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas, dengan nilai Cronbach's Alpha masing-masing sebesar 0,891 untuk variabel Self Regulation Coaching dan 0,902 untuk perilaku prososial. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS melalui statistik deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, dan regresi linear sederhana. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji t untuk mengetahui signifikansi pengaruh Self Regulation Coaching terhadap perilaku prososial anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 30 anak di RA Darul Kirom. Analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel Self Regulation Coaching (X) memiliki nilai rata-rata sebesar 77,20, median 77,00, modus 82,00, dan standar deviasi 5,94, dengan skor minimum 67 dan maksimum 89. Sementara itu, variabel perilaku prososial (Y) memiliki nilai rata-rata 78,90, median 78,50, modus 74,00, dan standar deviasi 7,03, dengan skor minimum 65 dan maksimum 92. Berikut ini adalah hasil dari Uji yang dilakukan :

1. Uji Validitas dan Reliabilitas

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh butir instrumen pada variabel Self Regulation Coaching dan perilaku prososial dinyatakan valid, karena nilai r hitung setiap butir lebih besar daripada r tabel pada taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, seluruh pernyataan yang digunakan dalam instrumen mampu mengukur variabel penelitian.

Uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen Self Regulation Coaching memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,891, sedangkan instrumen perilaku prososial memperoleh nilai 0,902. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,60, sehingga instrumen penelitian dinyatakan reliabel dan dapat digunakan dalam proses pengumpulan data.

2. Uji Prasyarat Analisis

Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk dengan bantuan SPSS. Hasil pengujian menunjukkan bahwa data penelitian memenuhi asumsi normalitas, sehingga analisis statistik parametrik dapat dilanjutkan. Selanjutnya, uji linearitas menunjukkan nilai Linearity sebesar 0,000 dan Deviation from Linearity sebesar 0,069. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan linear antara Self Regulation Coaching dan perilaku prososial serta tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari hubungan linear.

3. Analisis Regresi Linear Sederhana

Hasil analisis regresi linear sederhana menghasilkan persamaan $Y = 23,604 + 0,716X$. Nilai konstanta sebesar 23,604 menunjukkan nilai dasar perilaku prososial ketika variabel Self Regulation Coaching bernilai nol, sedangkan koefisien regresi sebesar 0,716 menunjukkan arah

hubungan positif antara kedua variabel. Artinya, peningkatan satu satuan pada Self Regulation Coaching diikuti peningkatan sebesar 0,716 satuan pada skor perilaku prososial.

Pengujian hipotesis melalui uji t menghasilkan nilai t hitung sebesar 4,018 dengan nilai signifikansi < 0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa Self Regulation Coaching memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap perilaku prososial anak usia 5–6 tahun di RA Darul Kirom.

4. Koefisien Determinasi

Hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0,366. Nilai tersebut menunjukkan bahwa Self Regulation Coaching memberikan kontribusi sebesar 36,6% terhadap variasi perilaku prososial anak. Sementara itu, sebesar 63,4% variasi perilaku prososial dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Analisis	Hasil
Jumlah Sampel	30 Anak
Mean <i>Self regulation Coaching</i>	77,20
Mean Perilaku Prososial	78,90
Cronbach's Alpha X	0,891
Cronbach's Alpha Y	0,902
Linearity	0,000
Deviation from Linearity	0,069
Persamaan Regresi	$Y + 23,604 + 0,716 X$
t hitung	4,018
Signifikansi	< 0,001
R Square	0,366
Kontribusi X terhadap Y	0,366

Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan bahwa Self Regulation Coaching berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku prososial anak usia 5–6 tahun di RA Darul Kirom, dengan kontribusi sebesar 36,6%. Temuan ini menjadi dasar untuk bagian Pembahasan, yang nantinya perlu mengaitkan hasil tersebut dengan teori dan penelitian terdahulu tanpa sekadar mengulang angka-angka hasil penelitian.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Self Regulation Coaching memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku prososial anak usia 5–6 tahun di RA Darul Kirom. Hal tersebut ditunjukkan melalui hasil analisis regresi linear sederhana dengan persamaan $Y = 23,604 + 0,716X$. Koefisien regresi yang bernilai positif menunjukkan bahwa semakin baik penerapan Self Regulation Coaching, semakin tinggi pula perilaku prososial anak. Hasil uji t memperoleh nilai t sebesar 4,018 dengan signifikansi < 0,001, sehingga hipotesis alternatif diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan anak dalam mengenali dan mengelola emosi serta mengarahkan perilakunya berkaitan dengan kemunculan perilaku sosial positif seperti membantu, berbagi, bekerja sama, dan menunjukkan kepedulian kepada teman.

Temuan tersebut dapat dipahami dari karakteristik Self Regulation Coaching yang menempatkan guru sebagai pendamping anak dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi serta perilakunya. Dalam penelitian ini, Coaching dilakukan melalui pemberian arahan, contoh, motivasi, pembiasaan, dan komunikasi yang membantu anak memahami aturan serta mengembangkan perilaku sosial yang baik. Ketika anak mampu mengenali emosinya dan mengendalikan respons terhadap suatu situasi, anak memiliki kesempatan yang lebih besar untuk mempertimbangkan kebutuhan orang lain sebelum bertindak. Dengan demikian, regulasi diri dapat menjadi dasar bagi munculnya perilaku prososial karena anak tidak hanya diarahkan untuk melakukan perilaku baik, tetapi juga dibimbing untuk memahami dan mengendalikan dirinya

dalam situasi sosial.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Drupadi dan Syafrudin (2020) yang menemukan adanya hubungan positif antara regulasi emosi dan perilaku prososial anak usia dini. Namun, penelitian tersebut menggunakan pendekatan korelasional dan tidak memberikan perlakuan atau intervensi khusus. Penelitian ini memperluas temuan tersebut dengan menempatkan regulasi diri dalam bentuk Self Regulation Coaching dan menguji pengaruhnya terhadap perilaku prososial. Temuan ini juga selaras dengan Nugraha (2023) yang menunjukkan bahwa regulasi diri merupakan prediktor penting munculnya perilaku menolong secara sukarela pada anak. Dengan demikian, hasil penelitian memberikan dukungan empiris bahwa kemampuan regulasi diri tidak hanya berkaitan dengan pengendalian perilaku anak, tetapi juga dapat mendukung terbentuknya respons sosial yang positif.

Temuan penelitian juga memperkuat hasil penelitian Maulidya dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa teknik Coaching memiliki potensi dalam meningkatkan keterlibatan belajar dan kesadaran anak usia 5–6 tahun. Dalam penelitian tersebut, Coaching dipandang sebagai pendekatan yang memungkinkan anak terlibat dalam komunikasi untuk memahami alasan di balik tindakannya. Sementara itu, Utami dan Tawandorloh (2025) menunjukkan bahwa integrasi permainan dengan latihan regulasi diri dapat mendukung stabilitas emosi anak. Apabila kedua temuan tersebut dikaitkan dengan hasil penelitian ini, dapat dipahami bahwa Coaching dan regulasi diri memiliki potensi yang saling melengkapi: Coaching memberikan pendampingan dan refleksi, sedangkan regulasi diri membantu anak mengelola emosi dan perilaku dalam menghadapi situasi sosial.

Hasil penelitian ini juga memperlihatkan bahwa lingkungan dan peran guru tetap menjadi bagian penting dalam perkembangan perilaku prososial anak. Ardhiani dan Darsinah (2023) menegaskan bahwa strategi guru di kelas memiliki peranan penting dalam perkembangan sosial anak. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini, karena Self Regulation Coaching pada dasarnya merupakan proses pendampingan yang dilakukan guru melalui arahan, keteladanan, komunikasi, dan pembiasaan. Anak usia dini masih membutuhkan pendampingan dan latihan secara berkelanjutan agar mampu mengendalikan diri dengan baik. Oleh karena itu, penerapan Coaching yang konsisten serta dukungan lingkungan sekolah menjadi faktor penting agar kemampuan regulasi diri dapat berkembang dan selanjutnya mendukung perilaku prososial anak.

Besarnya kontribusi Self Regulation Coaching terhadap perilaku prososial dalam penelitian ini ditunjukkan melalui nilai R Square sebesar 0,366, yang berarti bahwa Self Regulation Coaching memberikan kontribusi sebesar 36,6% terhadap perilaku prososial anak. Sementara itu, sebesar 63,4% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti, seperti pola asuh, lingkungan sosial, dan pengalaman belajar anak. Temuan ini menunjukkan bahwa Self Regulation Coaching merupakan salah satu faktor yang berperan dalam perkembangan perilaku prososial, tetapi bukan satu-satunya faktor penentu. Perilaku prososial anak merupakan perkembangan yang kompleks dan dapat dipengaruhi oleh berbagai pengalaman serta lingkungan yang berlangsung secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa Self Regulation Coaching dapat menjadi salah satu pendekatan yang relevan dalam mendukung perkembangan sosial-emosional anak usia dini. Penerapan Coaching yang dilakukan secara konsisten dapat membantu anak mengenali emosi, mengendalikan impuls, memahami konsekuensi perilaku, dan mengarahkan tindakannya pada perilaku yang lebih positif. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya perubahan perilaku yang tercermin dalam kemampuan anak untuk berbagi, menunggu giliran, menunjukkan kepedulian, dan memiliki empati terhadap teman. Dengan demikian, kontribusi utama penelitian ini terletak pada penguatan bukti empiris bahwa pengembangan regulasi diri melalui pendampingan Coaching dapat digunakan sebagai salah satu strategi untuk mendukung pembentukan perilaku prososial pada anak usia 5–6 tahun.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa Self Regulation Coaching berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku prososial anak usia 5–6 tahun di RA Darul Kirom. Hasil regresi linear sederhana menunjukkan persamaan $Y = 23,604 + 0,716X$ dengan nilai t sebesar 4,018 dan signifikansi $< 0,001$. Nilai R Square sebesar 0,366 menunjukkan bahwa Self Regulation Coaching memberikan kontribusi sebesar 36,6% terhadap perilaku prososial anak, sedangkan 63,4% dipengaruhi oleh faktor lain. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendampingan regulasi diri melalui Coaching dapat menjadi salah satu strategi yang relevan untuk mendukung perkembangan sosial-emosional dan perilaku prososial anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardhiani, &. D. (2023). Strategi guru dalam mengembangkan prososial anak. *Jurnal Murhum*.
- Cahyani, A. D. (2025). Analisis perilaku prososial anak usia 5–6 tahun. *Early Childhood Education and Development Journal*.
- Cici Hifni, &. M. (2024). Analisis perkembangan sikap prososial anak usia dini menurut Bandura. *Asian Journal of Early Childhood and Elementary Education*.
- Dea Annisa, &. N. (2020). Meningkatkan perilaku prososial anak usia 5–6 tahun melalui permainan tradisional Babington. *Jurnal AUDHI (Anak Usia Dini Holistik Integratif)*.
- Drupadi, R. (2020). Pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku prososial anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Fitri, A. W. (2020). Stimulasi perilaku prososial melalui model pembelajaran kooperatif tipe STAD pada anak usia 5–6 tahun. *Indonesian Journal of Early Childhood*.
- Hanita, d. (2024). Sumber mengenai perkembangan perilaku prososial anak melalui pembiasaan dan pembelajaran sosial.
- Hardiansyah, d. (2021). Pengembangan model garden-based learning meningkatkan perilaku prososial anak usia dini. *Jurnal PAUD*.
- Maulidya, F. N. (2025). Efektivitas teknik coaching dalam membangun keterlibatan belajar anak usia 5–6 tahun. *AULAD: Journal on Early Childhood*.
- Nugraha. (2023). Self-regulation sebagai prediktor perilaku menolong pada siswa taman kanak-kanak. *Jurnal Ilmiah Visi PTK PAUD*.
- Nurbaiti, A. (2024). Mendongeng dan perilaku prososial. *Jurnal Obsesi*.
- Saharani, d. (2021). Perkembangan perilaku prososial anak usia 4–5 tahun. *Jurnal UNESA*.
- Sari, &. P. (2025). Stimulasi regulasi diri melalui reflective dialogue untuk meningkatkan karakter sosial anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Utami, R. D. (2025). RPG & Self-Regulation anak. *Jurnal PAUD*.