



PENINGKATAN *SELF HELP SKILL* ANAK USIA DINI MELALUI *EXERCISE OF PRACTICAL LIFE (EPL)* DI PAUD AR-RAUYANI KELURAHAN MUARA PIJOAN

Bunga Anggeraini¹, Herwina Dewi Librianty², Erdiyan Saputra³, Novi
Susanti⁴

¹Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Batang Hari, Jambi, Indonesia

²Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Batang Hari, Jambi, Indonesia

³Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Batang Hari, Jambi, Indonesia

⁴Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Batang Hari, Jambi, Indonesia

Email : bunga.bung.bang@gmail.com¹, wienalb75@gmail.com², saputraerdiyan@gmail.com³,
Novihen328@gmail.com⁴

E-Issn: 3063-8313

Received: Juli 2026

Accepted: Juli 2026

Published: Juli 2026

Abstrac:t

This study aimed to improve early childhood self-help skills through the implementation of Exercise of Practical Life (EPL) activities at PAUD Ar-Rauyani, Muara Pijoan Village. The background of this research was the low level of children's independence in performing simple daily activities, such as wearing shoes, opening lunch boxes, tidying toys, and using eating utensils independently. The study employed Classroom Action Research using the Kemmis and Taggart model conducted in two cycles consisting of planning, action, observation, and reflection stages. The participants were ten children aged five to six years in Group B. Data were collected through observation, interviews, and documentation. The findings showed that the implementation of Exercise of Practical Life effectively improved children's self-help skills. During the pre-cycle stage, most children were categorized as undeveloped. After the second cycle, all children reached the categories of developing as expected and developing very well. This method also increased children's confidence, responsibility, and independence in everyday learning activities.

Keywords: *Exercise of Practical Life, self-help skill, independence*

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan *self help skill* anak usia dini melalui penerapan *Exercise of Practical Life (EPL)* di PAUD Ar-Rauyani Kelurahan Muara Pijoan. Latar belakang penelitian ini adalah rendahnya kemampuan kemandirian anak dalam melakukan aktivitas sederhana, seperti memakai sepatu, membuka bekal, merapikan mainan, dan menggunakan alat makan secara mandiri. Penelitian menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas model Kemmis dan Taggart yang dilaksanakan dalam dua siklus melalui tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah sepuluh anak kelompok B usia lima sampai enam tahun. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *Exercise of Practical Life* efektif meningkatkan *self help skill* anak. Pada pra-siklus sebagian besar anak berada pada kategori belum berkembang. Setelah tindakan siklus kedua, seluruh anak mencapai kategori berkembang sesuai harapan dan berkembang sangat baik. Dengan demikian, metode EPL mampu menumbuhkan kemandirian anak secara bertahap, menyenangkan, dan berkelanjutan. Metode ini juga membantu anak menjadi percaya diri dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: *Exercise of Practical Life, self help skill, kemandirian*

PENDAHULUAN

Pendidikan anak usia dini merupakan fondasi penting dalam membentuk karakter, sikap, serta keterampilan dasar anak untuk kehidupan di masa depan. Anak usia dini berada pada masa emas (*golden age*), yaitu masa perkembangan yang sangat pesat baik dari aspek fisik, kognitif, sosial, emosional, maupun moral sehingga memerlukan stimulasi yang tepat agar seluruh potensinya berkembang secara optimal (Susanto, 2017). Salah satu aspek penting yang perlu dikembangkan sejak dini adalah kemandirian anak dalam melakukan aktivitas sehari-hari atau yang dikenal dengan self help skill.

Dalam dunia pendidikan anak usia dini, pembentukan karakter kemandirian menjadi salah satu aspek penting yang harus dikembangkan sejak dini. Anak-anak pada usia emas sedang berada dalam tahap eksplorasi dan belajar melalui pengalaman langsung sehingga membutuhkan lingkungan yang mendukung mereka untuk belajar menolong dirinya sendiri. Kemandirian tidak muncul secara otomatis, melainkan tumbuh melalui pembiasaan dan dukungan berkelanjutan baik dari lingkungan keluarga maupun sekolah (Davina S. Maladjai et al., 2025). Self help skill merupakan bagian dari life skill yang mencakup kemampuan anak melakukan aktivitas sederhana secara mandiri seperti memakai sepatu sendiri, membuka dan menutup bekal, makan sendiri, merapikan mainan, menjaga kebersihan diri, serta membereskan perlengkapan setelah digunakan (Ayu Rahayu Kusuma et al., 2020).

Kemampuan self help skill memiliki peran penting dalam membentuk rasa tanggung jawab, percaya diri, disiplin, dan kemampuan sosial anak. Anak yang terbiasa mandiri akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan serta memiliki kesiapan menghadapi jenjang pendidikan berikutnya. Namun, pada kenyataannya masih banyak anak usia dini yang menunjukkan tingkat kemandirian rendah. Anak sering kali bergantung pada bantuan guru maupun orang tua dalam melakukan aktivitas sederhana sehari-hari. Kondisi ini dipengaruhi oleh kurangnya pembiasaan mandiri, pola asuh yang terlalu melindungi anak, serta metode pembelajaran yang belum memberikan kesempatan optimal kepada anak untuk melakukan aktivitas secara mandiri (Antika, 2024).

Menurut teori pembelajaran sosial Albert Bandura, anak belajar melalui proses pengamatan dan peniruan terhadap perilaku orang-orang di sekitarnya. Ketika anak sering melihat perilaku mandiri dari guru maupun orang tua, maka anak akan terdorong untuk meniru perilaku tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Halimatussa'diah, 2023). Selain itu, teori Zona Proksimal Perkembangan Lev Vygotsky menjelaskan bahwa anak dapat menyelesaikan tugas tertentu apabila mendapatkan bantuan dan bimbingan yang sesuai dari orang dewasa atau teman sebaya yang lebih terampil. Dengan latihan yang dilakukan secara berulang, kemampuan anak akan berkembang hingga akhirnya mampu melakukan tugas tersebut secara mandiri.

Teori perkembangan psikososial Erik Erikson juga menjelaskan bahwa anak usia dini berada pada tahap initiative versus guilt, yaitu tahap ketika anak mulai memiliki dorongan untuk mencoba berbagai aktivitas secara mandiri.

Pada tahap ini anak membutuhkan kesempatan dan dukungan untuk melakukan sesuatu sendiri agar tumbuh rasa percaya diri serta inisiatif dalam dirinya. Sebaliknya, apabila anak terlalu sering dibantu atau dibatasi, maka anak akan merasa ragu terhadap kemampuannya sendiri dan cenderung bergantung pada orang lain (Kamilla et al., 2022). Oleh sebab itu, pembiasaan perilaku mandiri melalui aktivitas sederhana menjadi sangat penting untuk mendukung perkembangan self help skill anak usia dini.

Dalam perspektif Islam, kemandirian juga menjadi bagian dari tanggung jawab manusia sebagai makhluk Allah Swt. Sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Ahzab ayat 72 mengenai amanah yang dipikul manusia sebagai bentuk tanggung jawab dalam menjalani kehidupan (Departemen Agama RI, 2019). Nilai tersebut dapat diterapkan dalam pendidikan anak usia dini melalui pembiasaan kegiatan sederhana seperti merapikan barang, memakai sepatu sendiri, dan membereskan mainan sebagai bentuk latihan tanggung jawab dan kemandirian sejak dini.

Salah satu metode yang relevan untuk mengembangkan self help skill anak adalah *Exercise of Practical Life* (EPL). Metode ini merupakan bagian dari pendekatan Montessori yang menekankan aktivitas kehidupan sehari-hari sebagai media pembelajaran anak. Montessori menjelaskan bahwa melalui kegiatan *practical life* seperti menuang air, mengancingkan baju, membersihkan meja, atau menggunakan alat makan sendiri, anak belajar mengembangkan koordinasi motorik, disiplin, konsentrasi, serta tanggung jawab terhadap dirinya dan lingkungan sekitar (Montessori, 1964). Joosten menambahkan bahwa EPL memiliki ciri khas berupa aktivitas yang dilakukan secara berulang, terstruktur, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak sehingga mampu membentuk kebiasaan positif dan rasa percaya diri pada anak.

Penerapan *Exercise of Practical Life* sangat sesuai dengan karakteristik pembelajaran anak usia dini yang menekankan pengalaman nyata dan keterlibatan langsung anak dalam proses belajar. Selain membantu meningkatkan kemampuan motorik, metode ini juga dapat melatih kemandirian anak dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari secara bertahap dan menyenangkan. Melalui pembiasaan yang konsisten, anak akan belajar bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri tanpa harus selalu bergantung pada bantuan orang dewasa.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di PAUD Ar-Rauyani Kelurahan Muara Pijoan pada tanggal 7, 14, 21, dan 28 April 2025 ditemukan bahwa kemampuan *self help skill* anak kelompok B masih tergolong rendah. Beberapa anak belum terbiasa menyusun sepatu dengan rapi, membereskan mainan setelah digunakan, membuka dan menutup botol atau tempat bekal sendiri, serta masih meminta bantuan guru dalam melakukan aktivitas sederhana. Selain itu, sebagian anak juga belum mampu berpisah dengan orang tua selama proses pembelajaran berlangsung sehingga menunjukkan ketergantungan yang cukup tinggi (Observasi, 2025).

Melihat kondisi tersebut, diperlukan suatu metode pembelajaran yang mampu meningkatkan *self help skill* anak melalui kegiatan yang konkret,

menyenangkan, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak usia dini. *Exercise of Practical Life* dipandang sebagai metode yang tepat karena memberikan pengalaman langsung kepada anak untuk belajar mandiri melalui aktivitas kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana penerapan *Exercise of Practical Life* (EPL) dalam meningkatkan self help skill anak usia dini di PAUD Ar-Rauyani Kelurahan Muara Pijoan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kemmis dan McTaggart yang terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Penelitian dilaksanakan di PAUD Ar-Rauyani Kelurahan Muara Pijoan pada kelompok B usia 5–6 tahun yang berjumlah 10 anak. Untuk mencapai tujuan penelitian, yaitu meningkatkan *self help skill* anak melalui *Exercise of Practical Life* (EPL), langkah penelitian dilakukan sebagai berikut.

1. Persiapan

- a. Observasi awal kemampuan *self help skill* anak dilakukan untuk mengetahui tingkat kemandirian anak dalam melakukan aktivitas sehari-hari, seperti memakai sepatu, membuka dan menutup bekal, menggunakan alat makan, dan merapikan mainan setelah digunakan.
- b. Penyiapan materi pembelajaran dilakukan dengan menentukan kegiatan *Exercise of Practical Life* yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak usia dini. Kegiatan tersebut meliputi latihan memakai sepatu, membuka dan menutup resleting, membuka bekal makanan, menuang air, menggunakan alat makan, serta membereskan perlengkapan setelah digunakan.
- c. Penyiapan media dan alat pembelajaran, yaitu menyiapkan sepatu, tempat bekal, botol minuman, alat makan anak, meja, kursi, dan perlengkapan lain yang digunakan dalam kegiatan *Exercise of Practical Life*.
- d. Penyusunan instrumen penelitian berupa lembar observasi perkembangan *self help skill* anak yang digunakan untuk menilai perkembangan kemampuan anak selama proses pembelajaran berlangsung.

2. Pelaksanaan

Kegiatan penelitian ini dilaksanakan di PAUD Ar-Rauyani Kelurahan Muara Pijoan pada kelompok B usia 5–6 tahun. Pelaksanaan tindakan dilakukan dalam dua siklus pembelajaran dengan menerapkan metode *Exercise of Practical Life* (EPL) melalui aktivitas kehidupan sehari-hari yang dekat dengan anak.

Pada siklus I, kegiatan difokuskan pada *dressing skill*, seperti memakai dan melepas sepatu, membuka dan menutup resleting, serta menggunakan perlengkapan pribadi secara mandiri. Selanjutnya pada siklus II kegiatan difokuskan pada *self feeding*, seperti membuka bekal makanan, menggunakan alat makan, menuang minuman, dan membereskan perlengkapan makan setelah digunakan.

Guru terlebih dahulu memberikan contoh cara melakukan kegiatan,

kemudian anak diminta mempraktikkan aktivitas tersebut secara mandiri. Selama kegiatan berlangsung guru berperan sebagai fasilitator yang memberikan arahan, motivasi, dan bantuan seperlunya apabila anak mengalami kesulitan.

3. Pegevaluasian

Pada tahap evaluasi awal, anak-anak diminta untuk memperkenalkan diri dengan menggunakan Bahasa Inggris. Dari hasil evaluasi awal tersebut, maka ditemukan bahwa 3 dari 15 anak mengalami kesulitan dalam memahami dan melafalkan bacaan Bahasa Inggris.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di PAUD Ar-Rauyani Kelurahan Muara Pijon, penerapan *Exercise of Practical Life* (EPL) dapat meningkatkan *self help skill* anak usia dini. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus dengan fokus kegiatan pada kemampuan *dressing skill* dan *self feeding*. Adapun tahapan-tahapannya ialah sebagai berikut:

Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, peneliti melakukan observasi awal untuk mengetahui kemampuan self help skill anak kelompok B. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar anak masih mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri, seperti memakai sepatu, membuka dan menutup bekal, menggunakan alat makan, serta membereskan mainan setelah digunakan. Selanjutnya peneliti menyiapkan materi pembelajaran berbasis *Exercise of Practical Life* (EPL), media pembelajaran, alat praktik, serta lembar observasi perkembangan anak. Kegiatan yang dipersiapkan meliputi latihan memakai sepatu, membuka dan menutup resleting, membuka bekal makanan, menggunakan alat makan, dan membereskan perlengkapan sendiri.



Gambar 1. PAUD Ar-Rauyani



Gambar 2.
Pondok Pertama PAUD Ar-Rauyani 2008

Tahap Pelaksanaan

Adapun langkah-langkah kegiatan *Exercise of Practical Life* (EPL) dalam meningkatkan *self help skill* anak usia dini ialah sebagai berikut:

1. Pengenalan kegiatan *practical life*, guru memperkenalkan berbagai aktivitas sederhana yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari, seperti memakai sepatu, membuka dan menutup bekal makanan, menggunakan alat makan, serta merapikan mainan setelah digunakan.
2. Demonstrasi kegiatan oleh guru, pada tahap ini guru memberikan contoh cara melakukan kegiatan *Exercise of Practical Life* secara perlahan dan bertahap agar anak dapat memperhatikan setiap langkah kegiatan dengan baik.
3. Praktik kegiatan secara mandiri, setelah guru memberikan contoh, anak diminta mempraktikkan langsung kegiatan yang telah dicontohkan.

Adapun kegiatan yang dilakukan meliputi:

- Memakai dan melepas sepatu sendiri
 - Membuka dan menutup resleting tas atau bekal
 - Menggunakan alat makan secara mandiri
 - Menuang minuman ke dalam gelas
 - Membereskan mainan dan perlengkapan setelah digunakan
4. Pembiasaan dan pengulangan kegiatan, kegiatan *Exercise of Practical Life* dilakukan secara berulang dalam proses pembelajaran sehingga anak terbiasa melakukan aktivitas secara mandiri tanpa bantuan guru.
 5. Pemberian motivasi dan apresiasi, guru memberikan pujian, motivasi, dan arahan kepada anak agar lebih percaya diri dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri.



Gambar 3.

Proses pendampingan *Exercise of Practical Life* (EPL)

Gambar 3 Menunjukkan proses pendampingan kegiatan *Exercise of Practical Life* (EPL). Pada kegiatan ini, anak dibimbing oleh peneliti secara bertahap melalui contoh dan praktik langsung dalam melakukan aktivitas sehari-hari, seperti memakai sepatu, membuka dan menutup bekal, menggunakan alat makan, serta membereskan perlengkapan sendiri hingga anak mampu melakukannya secara mandiri.



Gambar 4.

Proses Anak belajar menuang jus jeruk dari teko kecil ke gelas secara perlahan agar tidak tumpah.

Tahap Evaluasi

Hasil proses pendampingan melalui penerapan *Exercise of Practical Life* (EPL) yang dilakukan kepada anak menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *self help skill*, seperti memakai sepatu sendiri, membuka dan menutup bekal, menggunakan alat makan, serta membereskan perlengkapan secara mandiri sebagaimana terlihat pada Tabel 1.

Tabel. Hasil Tes

No	Nama	Aspek Yang Dinilai	Sebelum Pendampingan	Sesudah Pendampingan	Keterangan Peningkatan
1	Hsn	Kemandirian	Cukup	Baik	Meningkat
		Self-Feeding	Kurang	Cukup	Meningkat
		Tanggung Jawab	Kurang	Baik	Meningkat Signifikan
2	Aq	Kemandirian	Kurang	Cukup	Meningkat
		Self-Feeding	Cukup	Baik	Meningkat
		Tanggung Jawab	Cukup	Baik	Meningkat
3	Fr	Kemandirian	Cukup	Baik	Meningkat
		Self-Feeding	Kurang	Cukup	Meningkat
		Tanggung Jawab	Kurang	Baik	Meningkat Signifikan

Berdasarkan Tabel 1, penerapan *Exercise of Practical Life* (EPL) dalam proses pembelajaran terbukti efektif meningkatkan kemampuan *self help skill* anak usia dini. Seluruh anak menunjukkan perkembangan pada setiap indikator yang dinilai, seperti kemampuan memakai sepatu sendiri, membuka dan menutup bekal, menggunakan alat makan, serta membereskan perlengkapan setelah digunakan. Peningkatan yang paling terlihat terjadi pada aspek kemandirian dan tanggung jawab, di mana anak yang sebelumnya masih memerlukan bantuan guru mulai mampu melakukan aktivitas secara mandiri. Selain itu, kemampuan anak berkembang secara bertahap dari kategori belum berkembang menjadi berkembang sesuai harapan dan berkembang sangat baik. Temuan ini menunjukkan bahwa metode *Exercise of Practical Life* mampu membantu anak membangun kebiasaan mandiri melalui aktivitas sederhana yang dilakukan secara berulang, sehingga efektif diterapkan dalam pembelajaran anak usia dini.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan *Exercise of Practical Life* (EPL) mampu meningkatkan *self help skill* anak usia dini secara bertahap melalui kegiatan yang berorientasi pada pengalaman langsung. Peningkatan tersebut terlihat dari kemampuan anak dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri, seperti memakai sepatu, membuka dan menutup bekal, menggunakan alat makan, serta membereskan perlengkapan setelah digunakan. Temuan ini sejalan dengan teori Montessori (1964) yang menyatakan bahwa aktivitas *Practical Life* dirancang untuk membantu anak mengembangkan koordinasi gerak, konsentrasi, disiplin, tanggung jawab, dan kemandirian melalui latihan yang dilakukan secara berulang dalam situasi kehidupan nyata. Melalui pengalaman langsung tersebut, anak memperoleh kesempatan untuk membangun rasa percaya diri sekaligus membentuk kebiasaan mandiri yang akan terbawa dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh teori perkembangan sosial

Vygotsky yang menjelaskan bahwa kemampuan anak berkembang secara optimal ketika memperoleh bimbingan (*scaffolding*) dari orang dewasa atau teman sebaya yang lebih mampu. Dalam penelitian ini guru berperan sebagai fasilitator yang memberikan contoh, arahan, dan bantuan seperlunya sehingga anak secara bertahap mampu menyelesaikan aktivitas tanpa bantuan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran melalui EPL tidak hanya meningkatkan keterampilan bantu diri, tetapi juga mendorong perkembangan kemandirian melalui proses belajar yang berlangsung secara bertahap sesuai dengan Zona Perkembangan Proksimal (*Zone of Proximal Development*).

Selain didukung oleh teori, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Kusuma dkk. (2020) yang menyatakan bahwa kemampuan *self-help* anak usia dini berkembang lebih optimal ketika anak diberikan kesempatan melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri dibandingkan apabila seluruh aktivitas selalu dibantu oleh orang dewasa. Penelitian Halimatussa'diah (2023) juga menemukan bahwa metode pembiasaan secara konsisten mampu meningkatkan kemandirian anak karena memberikan kesempatan kepada anak untuk mengulang perilaku positif hingga menjadi kebiasaan. Demikian pula penelitian Antika (2024) menunjukkan bahwa pembiasaan aktivitas mandiri di lingkungan sekolah berpengaruh terhadap meningkatnya rasa tanggung jawab, disiplin, dan kepercayaan diri anak. Sementara itu, penelitian Maladjai dkk. (2025) menjelaskan bahwa kemandirian anak usia dini berkembang lebih baik ketika lingkungan sekolah memberikan stimulasi melalui aktivitas yang kontekstual dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak. Oleh karena itu, hasil penelitian ini semakin memperkuat bahwa penerapan *Exercise of Practical Life* merupakan salah satu strategi pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan *self help skill* sekaligus membentuk karakter mandiri pada anak usia dini.

KESIMPULAN

Penerapan *Exercise of Practical Life* (EPL) memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan *self help skill* anak usia dini di PAUD Ar-Rauyani Kelurahan Muara Pijoan. Metode ini membantu anak mengembangkan kemampuan kemandirian melalui berbagai aktivitas kehidupan sehari-hari, seperti memakai sepatu sendiri, membuka dan menutup bekal, menggunakan alat makan, serta membereskan perlengkapan setelah digunakan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh anak mengalami peningkatan kemampuan pada setiap indikator *self help skill*, dengan peningkatan paling terlihat pada aspek kemandirian dan tanggung jawab. Oleh karena itu, *Exercise of Practical Life* (EPL) dapat direkomendasikan sebagai salah satu metode pembelajaran yang efektif dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini dalam melatih kemampuan bantu diri dan membentuk kebiasaan mandiri sejak dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Antika, Meli. "Penerapan Metode Pembiasaan dalam Meningkatkan Kemandirian pada Anak Usia Kelompok B1 di TKIT Ya Bunayya Sambas." *Jurnal Kajian Keluarga, Gender dan Anak*, Vol. 7, No. 1, 2024.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019.
- Halimatussa'diah, Yulia. "Penerapan Metode Pembiasaan untuk Mendorong Perkembangan Kemandirian Anak." *Jurnal Pelita PAUD*, Vol. 8, No. 1, 2023.
- Joosten, A.M. *Exercise of Practical Life*. Amsterdam: AMI, 2013.
- Kamilla, Khairunnisa Nazwa et al. "Teori Perkembangan Psikososial Erik Erikson." *Early Childhood Journal*, Vol. 7, No. 2, 2022.
- Kusuma, Ayu Rahayu et al. "Self-Help Abilities of Children Age 4-5 Years Viewed from Preschool Education." *Journal Early Childhood Education Papers*, Vol. 9, No. 2, 2020.
- Maladjai, Davina S. et al. "Analisis Kemandirian Anak Usia Dini di Kelas B di TK Negeri Pembina Kota Gorontalo." *Jurnal Inovasi Pendidikan dan Anak Usia Dini*, Vol. 2, No. 1, 2025.
- Montessori, Maria. *The Montessori Method*. New York: Schocken Books, 1964.
- Observasi Awal di PAUD Ar-Rauyani Kelurahan Muara Pijoan, tanggal 7, 14, 21, dan 28 April 2025.
- Susanto, Ahmad. *Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2017.
- Montessori, M. (1964). *The Montessori Method*. New York: Schocken Books.
- Kusuma, A. R., dkk. (2020). *Self-Help Abilities of Children Age 4-5 Years Viewed from Preschool Education*. *Journal Early Childhood Education Papers*, 9(2).
- Halimatussa'diah, Y. (2023). *Penerapan Metode Pembiasaan untuk Mendorong Perkembangan Kemandirian Anak*. *Jurnal Pelita PAUD*, 8(1).
- Antika, M. (2024). *Penerapan Metode Pembiasaan dalam Meningkatkan Kemandirian pada Anak Usia Kelompok B1 di TKIT Ya Bunayya Sambas*. *Jurnal Kajian Keluarga, Gender dan Anak*, 7(1).
- Maladjai, D. S., dkk. (2025). *Analisis Kemandirian Anak Usia Dini di Kelas B di TK Negeri Pembina Kota Gorontalo*. *Jurnal Inovasi Pendidikan dan Anak Usia Dini*, 2(1).