

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Teori Behavioristik

1. Pengertian Teori Behavioristik

Teori behavioristik membahas perilaku manusia secara mendalam dengan menekankan pada peranan proses pembelajaran dalam menjelaskan tingkah laku seseorang. Pendekatan behavioristik mempelajari bagaimana suatu perilaku timbul sebagai respons terhadap stimulus berdasarkan hukum-hukum mekanis yang berlaku. Landasan pemikiran teori ini menegaskan bahwa perilaku manusia pada dasarnya dapat ditentukan, diprediksi, dan dikendalikan sepenuhnya. Seorang menampilkan perilaku tertentu karena perilaku tersebut telah dipelajari melalui serangkaian pengalaman sebelumnya, yang dikaitkan dengan pemberian penguatan maupun hadiah sebagai konsekuensinya. Sebaliknya, suatu perilaku cenderung melemah bahkan berhenti apabila penguatan tidak diberikan atau apabila individu memperoleh hukuman atas perilaku tersebut. Dengan demikian, keseluruhan perilaku manusia baik yang bersifat positif, adaptif, maupun yang merugikan merupakan

hasil dari proses pembelajaran yang telah dilalui oleh seseorang yang bersangkutan.⁶

Behaviorisme sebagai salah satu aliran dalam psikologi menekankan keterlibatan dimensi kognitif individu serta mengembangkan berbagai metode yang berfokus pada tindakan dalam membantu terjadinya perubahan perilaku yang dapat diamati. Menurut Baraja, pendekatan ini memandang bahwa permasalahan individu timbul akibat pengambilan keputusan atau sikap yang kurang tepat dalam menghadapi situasi tertentu. Oleh karena itu, dalam praktik konseling, pendekatan perilaku memusatkan perhatian pada perilaku spesifik yang bertentangan dengan lingkungan atau merugikan diri sendiri.

Istilah behaviorisme berasal dari kata behavior dalam bahasa Inggris yang berarti tingkah laku atau perilaku. Aliran dalam psikologi ini memusatkan perhatian pada perilaku sebagai objek utama kajian, yang menjadi dasar dalam pengembangan teori tanpa melibatkan pengalaman subjektif maupun kesadaran individu. Prinsip mendasar behaviorisme berdasarkan pada hubungan antara rangsangan (stimulus) dan tanggapan (respons). Teori ini menegaskan bahwa perilaku dapat diukur dan dipahami melalui stimulus yang diberikan serta respons yang dihasilkan oleh individu. Pendekatan ini memiliki perbedaan yang

⁶Rizka Amalia and Ahmad Nur Fadholi, "Teori Behavioristik," in *Teori Behavioristik* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, 2018), 1–11.

mendasar dalam hal lebih mengutamakan proses pembelajaran berdasarkan pengetahuan sebagai inti dari pembentukannya.⁷ Menurut B. F. Skinner, behaviorisme merupakan suatu bentuk perilaku seseorang yang memberikan pengaruh terhadap lingkungan sekitarnya melalui interaksi dan hubungan yang terkait dengan orang lain.⁸

Behavioristik merupakan salah satu teori belajar yang telah mendapat diterima secara umum dan banyak diterapkan di Indonesia. Aliran behavioris memandang manusia sebagai subjek yang seluruh perilakunya diyakini sepenuhnya dipengaruhi oleh stimulus yang berasal dari lingkungan sekitarnya. Berdasarkan pandangan tersebut, perilaku manusia pada prinsipnya dapat diarahkan dan dikendalikan melalui pengaturan serta pengelolaan stimulus-stimulus yang terdapat di lingkungan individu yang bersangkutan.

Behaviorisme merupakan salah satu aliran psikologi yang memandang bahwa perilaku manusia dipahami melalui pengalaman yang dapat diamati secara langsung, bukan berdasarkan proses mental yang terjadi di dalam diri individu. Proses mental yang dimaksud mencakup pikiran, perasaan, serta motivasi yang dirasakan dan dialami oleh seseorang secara pribadi, namun tidak dapat diamati maupun

⁷A. Mangunhardjana, *Isme Isme Dalam Etika Dari A Sampai Z* (Yogyakarta: Kanisius, 1997),

⁸B. F. Skinner, *Verbal Behavior* (Massachusetts: B.F. Skinner Foundation Reprint Series, 1957),

diverifikasi oleh pihak lain secara langsung. Teori behavioristik menjelaskan bahwa proses belajar ditandai dengan adanya Perubahan perilaku yang dapat diamati maupun diukur berlangsung sebagai akibat dari hubungan antara stimulus dan respons. yang salah satunya dipengaruhi oleh penerapan hukuman.

Menurut B. F. Skinner, konsep belajar yang ia kembangkan dianggap lebih maju dibandingkan dengan beberapa tokoh sebelumnya. Tokoh-tokoh yang dimaksud berasal dari aliran behaviorisme awal dan teori belajar. Salah satunya adalah Ivan Pavlov yang dikenal melalui eksperimen anjing dan bel. Tokoh lain adalah Edward Thorndike yang memperkenalkan hukum akibat dalam belajar. Selain itu, terdapat John B. Watson yang menegaskan bahwa perilaku dibentuk oleh lingkungan.

Skinner menjelaskan bahwa belajar merupakan perubahan perilaku yang terjadi sebagai akibat dari pengalaman. Ia menekankan bahwa manusia belajar dari konsekuensi yang diterima setelah melakukan suatu tindakan. Apabila suatu tindakan menghasilkan dampak yang menyenangkan, maka tindakan tersebut akan diulang. Sebaliknya, apabila dampak yang dihasilkan tidak menyenangkan, maka tindakan tersebut akan dihentikan. Teori pembelajaran behaviorisme memiliki pengaruh yang signifikan terhadap permasalahan pendidikan karena mendefinisikan pembelajaran sebagai serangkaian latihan yang dirancang untuk membentuk keterkaitan antara stimulus dan respons. Melalui

pemberian stimulus, peserta didik akan bereaksi dan merespons stimulus tersebut.

2. Tokoh-tokoh Teori Behavioristik

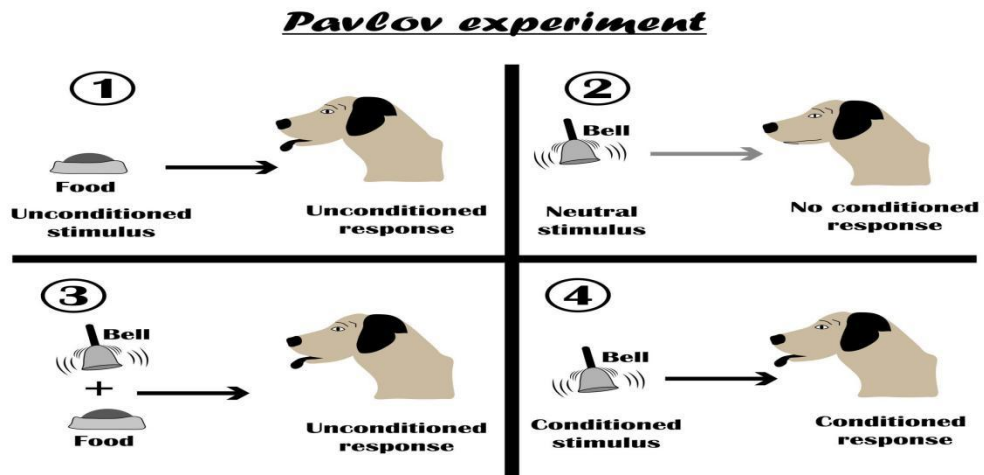
a. Teori Behavioristi menurut Ivan Petrovich Pavlov

Ivan Pavlov menjelaskan bahwa terdapat beberapa unsur penting dalam proses pembelajaran, yakni stimulus, respons, dan penguatan. Stimulus merupakan rangsangan yang memicu suatu reaksi, seperti suara, cahaya atau sentuhan. Respons adalah reaksi yang ditimbulkan sebagai akibat dari stimulus tersebut, yang dapat berupa gerakan motorik maupun perubahan fisiologis pada tubuh. Apabila stimulus dan respons terjadi secara bersamaan dan berulang, maka keterkaitan antara keduanya akan semakin meningkat. Teori ini memberikan pemahaman mengenai metode pembentukan kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari.⁹

Selain itu, Pavlov juga menjelaskan mengenai stimulus bersyarat dan stimulus tidak bersyarat. Stimulus tidak bersyarat adalah stimulus yang secara alami menimbulkan respons, seperti makanan yang menimbulkan keluarnya air liur. Stimulus bersyarat adalah stimulus yang pada awalnya tidak menimbulkan pengaruh, namun menjadi berpengaruh setelah berulang kali dipasangkan

⁹Siti Nur Indasah, *Teori-Teori Psikologi Dari Teori Behavioristik Hingga Teori Psikologi Agama* (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia (Anggota IKAPI), 2024), 2.

dengan stimulus lain. Proses ini dikenal sebagai pengkondisian klasik. Teori ini banyak diterapkan dalam bidang pendidikan dan pembentukan kebiasaan yang baik.



Menurut Pavlov, terdapat empat kejadian yang berkaitan dengan proses pembentukan dan penghilangan respons dalam eksperimen yang dilakukannya, yaitu:

- 1) Stimulus tak terkondisi atau unconditioned stimulus (UCS) adalah stimulus dari lingkungan yang secara alami dapat memunculkan refleks bawaan tubuh, misalnya makanan.
- 2) Stimulus tak terkondisi atau *unconditioned stimulus* (UCS) merupakan kejadian di lingkungan yang secara alami dapat mengakibatkan refleks bawaan tubuh, seperti makanan.
- 3) Respons tidak terkondisi atau unconditioned response (UR) merupakan respons refleks yang terjadi secara alami dan muncul secara otomatis, seperti keluarnya air liur.

- 4) Respons terkondisi atau conditioned response (CR) merupakan respons yang terbentuk melalui proses pembelajaran akibat adanya hubungan antara conditioned stimulus (CS) dan unconditioned stimulus (UCS), misalnya keluarnya air liur ketika bunyi bel telah dikaitkan dengan pemberian makanan.

Dapat disimpulkan bahwa tingkah laku atau refleksi merupakan hasil dari serangkaian proses yang telah terkondisi sebelumnya. Dengan demikian, gerakan refleksi pada dasarnya dapat dipelajari dan mengalami perubahan sebagai akibat dari latihan yang dilakukan secara berulang dan berkesinambungan. Selanjutnya, refleksi terbagi menjadi dua kategori, yaitu refleksi tidak terkondisi (unconditioned reflex) yang muncul secara alami, misalnya keluarnya air liur saat melihat makanan yang menggugah selera, dan refleksi terkondisi yang terbentuk melalui proses pembelajaran, seperti keluarnya air liur akibat mendengar bunyi tertentu setelah dilakukan pelatihan secara terstruktur. Menurut teori pengkondisian klasik, belajar merupakan proses perubahan yang timbul akibat syarat-syarat tertentu yang pada akhirnya menyebabkan reaksi (respons). Seseorang dapat dikatakan telah belajar apabila ia

melakukan latihan secara terus-menerus, sebab teori ini lebih mengutamakan pembelajaran yang mandiri dan berkelanjutan.¹⁰

b. Teori Behavioristik menurut Edward Lee Thorndike

Teori behavioristik dari Edward Lee Thorndike menyatakan bahwa perilaku manusia dipelajari melalui keterkaitan antara rangsangan dan tanggapan. Teori ini menekankan bahwa belajar terjadi karena adanya pengalaman langsung dengan lingkungan. Thorndike dikenal sebagai salah satu tokoh awal yang mengembangkan pendekatan ilmiah dalam mempelajari perilaku. Ia menggunakan eksperimen pada hewan untuk memahami bagaimana proses belajar berlangsung. Pendekatan ini kemudian menjadi landasan penting dalam aliran behaviorisme modern.

Salah satu gagasan utama dalam teori Thorndike adalah hukum-hukum yang dirumuskannya. Hukum tersebut menyatakan bahwa suatu perilaku akan cenderung muncul kembali apabila diikuti oleh akibat yang menyenangkan, sedangkan perilaku yang menghasilkan akibat kurang menyenangkan memiliki kemungkinan untuk dihindari. Hal ini menunjukkan bahwa konsekuensi suatu tindakan memberikan pengaruh yang besar terhadap berlangsungnya proses pembelajaran individu. Dengan kata lain,

¹⁰Ibid., 3.

hasil yang diperoleh dari suatu tindakan akan menjadi penentu apakah tindakan tersebut akan diulang atau ditinggalkan. Konsep inilah yang selanjutnya menjadi landasan penting dalam teori penguatan reinforcement dalam ilmu psikologi.

Thorndike juga menjelaskan bahwa belajar terjadi melalui proses percobaan. Dalam eksperimennya, ia meletakkan hewan dalam kotak masalah untuk mengamati bagaimana hewan tersebut menemukan jalan keluar. Hewan tersebut mencoba berbagai tindakan hingga menemukan solusi yang tepat. Setelah berhasil, hewan tersebut akan mengulangi tindakan yang sama dengan lebih cepat pada percobaan berikutnya. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman keberhasilan memperkuat hubungan antara stimulus dan respons.

Di samping memperkenalkan hukum-hukum baru, Thorndike melakukan perubahan terhadap beberapa hukum belajar, yaitu:

- 1) Hukum latihan tidak lagi digunakan karena pengulangan tidak secara langsung menjamin penguatan hubungan antara stimulus dan respons. Selain itu, ketiadaan pengulangan tidak selalu mengakibatkan melemahnya hubungan tersebut.

- 2) Kondisi kunci buat timbulnya ikatan stimulus-respons bukan soal jarak dekat, melainkan kecocokan di antara keduanya.
- 3) Dampak dari suatu tindakan bisa menyebar (spread of effect), mungkin ke area lain atau ke orang lain.¹¹

c. Teori Behavioristi menurut Burrhus Frederic Skinner

B.F. Skinner dikenal sebagai salah satu tokoh behaviorisme yang mengembangkan teori pengkondisian. Menurutnya, konsekuensi yang diterima setelah suatu tindakan berperan dalam memengaruhi perilaku manusia. Perilaku yang menghasilkan konsekuensi yang menyenangkan cenderung akan diulang, sedangkan perilaku yang diikuti konsekuensi yang tidak menyenangkan akan berkurang frekuensinya kemunculannya.

Hal ini menunjukkan besarnya peranan konsekuensi dalam menentukan arah proses pembelajaran seseorang. Menurut Skinner, penguatan terbagi atas dua kategori, yaitu terdiri atas penguatan positif dan penguatan negatif. Penguatan positif mengacu pada pemberian suatu hal yang bersifat menyenangkan setelah suatu perilaku ditampilkan, sedangkan penguatan negatif berarti menghilangkan hal-hal yang tidak menyenangkan dengan tujuan agar perilaku tertentu tidak kembali muncul. Di samping itu, terdapat pula mekanisme hukuman yang

¹¹Dwi and Yusi, "Teori Kepribadian Behavioristik," *Sinergi: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 1, no. 2 (2024): 2764.

diterapkan guna mereduksi perilaku yang tidak dikehendaki. Keseluruhan mekanisme tersebut dimanfaatkan sebagai instrumen dalam membentuk dan mengarahkan perilaku seseorang ke arah yang lebih baik.

Skinner melakukan eksperimen menggunakan alat yang dikenal sebagai Skinner box. Dalam alat tersebut, hewan seperti tikus atau burung belajar menekan tuas untuk memperoleh makanan. Melalui eksperimen ini, Skinner menunjukkan bahwa perilaku dapat dibentuk secara bertahap. Teorinya banyak diterapkan dalam pendidikan, seperti pemberian penghargaan kepada peserta didik yang berprestasi. Pendekatan ini terbukti membantu meningkatkan motivasi belajar.

Dalam perspektif teori behavioristik, pembelajaran dianggap berlangsung ketika terjadi perubahan tingkah laku yang dapat dilihat dan diamati secara nyata, dan kebiasaan terbentuk sebagai akibat dari peristiwa-peristiwa yang berlangsung di lingkungan sekitar individu. Tujuan pembelajaran dalam teori ini lebih berfokus pada penambahan dan pengumpulan pengetahuan, sementara proses belajar itu sendiri menuntut peserta didik untuk mendemonstrasikan pengetahuan yang telah diperoleh dalam

bentuk yang sederhana dan teratur, seperti ringkasan materi, rancangan pembelajaran, maupun catatan singkat yang sistematis.¹²

d. Teori Behavioristik menurut John B. Watson

John B. Watson dikenal sebagai tokoh yang mengembangkan behaviorisme dalam psikologi modern. Watson berpendapat bahwa psikologi semestinya mempelajari perilaku yang dapat diamati secara nyata, bukan proses pikiran yang sulit dimengerti. Ia menekankan bahwa perilaku manusia merupakan hasil dari hubungan antara stimulus yang diberikan oleh lingkungan dan respons yang ditunjukkan oleh seseorang.

Menurut Watson, proses belajar terjadi ketika seseorang memberikan respons tertentu terhadap stimulus yang diberikan secara berkelanjutan. Pada dasarnya, perilaku manusia dapat dibentuk melalui pengalaman dari lingkungan sekitar. Pandangan ini menjelaskan bahwa lingkungan memberikan pengaruh yang besar terhadap proses pembentukan perilaku seseorang. Dalam dunia pendidikan, pandangan Watson menekankan bahwa guru memiliki peranan penting dalam membentuk perilaku peserta didik

¹²Kiki Melita Andriani, Maemonah, and Rz. Ricky Satria Wiranata, "Penerapan Teori Belajar Behavioristik B. F. Skinner Dalam Pembelajaran : Studi Analisis Terhadap Artikel Jurnal Terindeks Sinta Tahun 2014 - 2020," *SALIHA: Jurnal Pendidikan & Agama Islam* 5, no. 1 (January 2022): 81–83, <https://doi.org/10.54396/saliha.v5i1.263>.

melalui pengaturan lingkungan belajar yang mendukung serta pemberian stimulus yang tepat.¹³

3. Prinsip-Prinsip Teori Behavioristik

Dalam teori belajar behavioristik, Dahar menyebutkan beberapa prinsip pokok yang dapat menjadi landasan bagi teori belajar humanistik, di antaranya:

a. Konsekuensi

Dalam teori belajar behavioristik, prinsip utama yang ditekankan adalah bahwa perubahan perilaku individu dipengaruhi secara langsung oleh konsekuensi yang diperoleh setelah melakukan suatu tindakan. Konsekuensi yang bersifat menyenangkan, yang dikenal sebagai penguat *reinforcer*, akan memperkuat dan meningkatkan frekuensi perilaku tersebut, sementara konsekuensi yang tidak menyenangkan atau yang disebut sebagai hukuman cenderung memperlemah dan menurunkan tingkat kekuatan perilaku yang bersangkutan.

b. Kesegeraan (*immediacy*)

Konsekuensi yang diberikan segera setelah suatu perilaku muncul cenderung memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan konsekuensi yang diberikan setelah jeda waktu.

¹³Martaria Rizky Rinaldi, *Teori-Teori Psikologi* (Bantul: Anak Hebat Indonesia, 2025), 12.

Sebagai contoh, apabila seorang peserta didik mampu menyelesaikan tugas dengan baik dan segera menerima pujian atau penghargaan, akibatnya terhadap penguatan perilaku akan lebih besar dibandingkan apabila penghargaan diberikan setelah selang waktu yang lama, seperti melalui penilaian akhir.

c. Pembentukan (*shaping*)

Dalam teori belajar behavioristik, *shaping* atau pembentukan digunakan sebagai metode untuk mengembangkan keterampilan maupun perilaku baru dengan memberikan penguatan secara bertahap terhadap setiap respons yang semakin mendekati perilaku yang diinginkan. Sebagai contoh, dalam mengajarkan anak melakukan wudu dengan benar, guru dapat memberikan teladan terlebih dahulu mengenai cara melakukannya secara rapi, kemudian membiarkan anak berlatih secara mandiri hingga selesai, dan selanjutnya memberikan penguatan pada setiap pencapaian yang sesuai dengan prosedur yang benar.

Menurut Baharuddin dalam Muktar, terdapat beberapa langkah dalam pemberian *shaping*, yaitu:

- 1) Menetapkan tujuan yang akan dicapai.
- 2) Memahami tingkat kesiapan belajar peserta didik.
- 3) serangkaian langkah untuk membimbing peserta didik secara bertahap, disesuaikan dengan kemampuan mereka.

- 4) Berikan umpan balik mengenai hasil belajar peserta didik.

Menurut Warsita, sebagaimana dikutip dalam buku Umar Bilang, prinsip-prinsip belajar behavioristik meliputi sebagai berikut:

1. Penguatan dilakukan dengan mengenali aspek-aspek penting dalam pembelajaran, agar peserta didik dapat dikondisikan hingga tujuan pembelajaran tercapai.
2. Mengenali karakteristik peserta didik merupakan faktor penentu dalam pencapaian tujuan pembelajaran.
3. Lebih berfokus pada hasil yang dicapai dibandingkan dengan proses yang berlangsung.

Menurut Hamalury, terdapat beberapa prinsip dalam teori behavioristik yang dapat diterapkan untuk membentuk perubahan perilaku anak, yaitu: salah satunya adalah prinsip stimulus dan respons. Stimulus berdasarkan pada rangsangan atau masukan yang diberikan guru kepada peserta didik selama proses pembelajaran, sedangkan respons adalah reaksi yang ditunjukkan peserta didik terhadap stimulus tersebut. Prinsip ini menekankan hubungan langsung antara rangsangan yang diberikan dan perilaku yang muncul sebagai tanggapan.

Dalam teori behavioristik, reinforcement atau penguatan merupakan konsekuensi yang dapat meningkatkan kemungkinan munculnya kembali suatu perilaku. Penguatan tersebut terdiri atas beberapa jenis, yaitu (1) penguatan positif dan penguatan negatif.

Penguatan positif diberikan dengan menghadirkan stimulus yang mengikuti respons tertentu untuk memperkuat perilaku, sedangkan Penguatan negatif dilakukan dengan menghilangkan atau mengurangi kondisi yang tidak menyenangkan agar perilaku tersebut tetap muncul. Penguatan primer dan penguatan sekunder, di mana penguatan primer berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan fisik dasar, sedangkan penguatan sekunder berhubungan dengan kebutuhan yang bersifat nyata. (3) kesegeraan pemberian penguatan immediacy, di mana penguatan yang diberikan segera setelah perilaku terjadi lebih efektif dibandingkan yang tertunda; (4) shaping atau pembentukan perilaku, yaitu proses pembentukan perilaku baru dengan memberikan penguatan secara bertahap terhadap setiap respons yang semakin mendekati tujuan perilaku yang diharapkan; (5) extinction atau penghapusan, yang terjadi apabila perilaku yang sebelumnya terbentuk tidak lagi memperoleh penguatan dalam jangka waktu tertentu.

Mengacu pada pendapat para ahli sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa penerapan teori behavioristik didasarkan pada empat prinsip utama, di antaranya: (1) hubungan antara stimulus dan respons, (2) konsekuensi yang dibedakan menjadi konsekuensi menyenangkan (reinforcement) serta konsekuensi tidak menyenangkan (hukuman), (3) kesegeraan (immediacy), yaitu pemberian konsekuensi sesegera mungkin agar berdampak efektif terhadap perilaku peserta

didik, serta (4) pembentukan (shaping), yang diterapkan dalam mengajarkan keterampilan atau perilaku baru kepada peserta didik, di mana pada akhirnya perilaku tersebut diberikan penguatan (reinforcement).¹⁴

4. Tahap-Tahap Teori Behavioristik

a. Pemberian Stimulus

Tahap pertama dalam teori behavioristik adalah pemberian stimulus atau rangsangan kepada individu. Stimulus merupakan segala bentuk rangsangan yang berasal dari lingkungan belajar, seperti pertanyaan, perintah, tugas, atau media pembelajaran yang diberikan oleh guru. Rangsangan tersebut bertujuan memicu munculnya perilaku tertentu dari peserta didik.

Dalam teori behavioristik, belajar dipahami sebagai proses yang terjadi melalui hubungan antara stimulus lingkungan dan respons individu sehingga menimbulkan perubahan perilaku yang dapat diamati.¹⁵

¹⁴Nur Ahmad Hardoyo Sidik, "Pengembangan Karakter Disiplin Dan Mandiri Siswa Melalui Pendekatan Behavioristik Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SDI Surya Buana Dan SD Anak Saleh Kota Malang" (Masters Thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2022), 75–79.

¹⁵D. O. Sudarti, "Kajian Teori Behavioristik Stimulus Dan Respon Dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa," *Tarbawi: Jurnal Pendidikan Islam* 6, no. 1 (2019).

b. Respons

Setelah stimulus diberikan, individu akan memberikan respons atau reaksi terhadap rangsangan tersebut. Respons dapat berupa tindakan, jawaban, atau perilaku yang timbul gara-gara rangsangan yang dikasih. Dalam cara behavioristik, Keterkaitan antara stimulus dan respons merupakan dasar utama dalam proses pembelajaran. Dalam pandangan behavioristik, belajar dipandang sebagai perubahan tingkah laku yang muncul akibat hubungan antara stimulus dan respons yang bersifat nyata serta dapat diamati dan diukur.

c. Penguatan

Tahap berikutnya adalah penguatan (reinforcement). Penguatan merupakan pemberian konsekuensi tertentu untuk memperkuat respons yang diharapkan agar perilaku tersebut muncul kembali di kemudian hari. Bentuk penguatan dapat berupa pemberian penghargaan, pujian, nilai, atau berbagai bentuk motivasi lain yang dapat mendukung munculnya perilaku tersebut. Prinsip penguatan dalam behaviorisme berfungsi untuk meningkatkan frekuensi munculnya perilaku yang diinginkan dan memperkuat hubungan antara stimulus dan respons dalam proses belajar.¹⁶

¹⁶Anggun Cahaya et al., "Teori Belajar Behavioristik," *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora* 4, no. 4 (2025): 6828–41.

d. Pengulangan atau Pembiasaan

Setelah penguatan diberikan, perilaku yang diharapkan diperkuat melalui pengulangan atau latihan secara terus-menerus. Pengulangan bertujuan membentuk kebiasaan sehingga hubungan antara stimulus dan respons menjadi semakin kuat. Dalam teori behavioristik, proses pembelajaran sering melibatkan latihan berulang agar respons yang diinginkan menjadi kebiasaan yang stabil.

e. Perubahan Perilaku

Tahap terakhir adalah terjadinya perubahan perilaku yang dapat diamati. Individu dianggap telah belajar apabila terjadi perubahan perilaku terjadi melalui rangkaian proses yang mencakup stimulus, respons, pemberian penguatan, dan latihan secara berkesinambungan.

Dalam pendekatan behavioristik, hasil belajar ditunjukkan melalui adanya perubahan perilaku yang dapat diamati secara langsung serta diukur berdasarkan indikator yang objektif.¹⁷

5. Ciri-Ciri Teori Behavioristik

Pertama, teori behavioristik memfokuskan kajiannya pada perilaku manusia yang dapat diamati secara nyata, bukan pada

¹⁷M. Syarifur Rijal Wahyullah, M. Khoirul Huda, and M. Yunus Abu Bakar, "Implementasi Teori Behavioristik Dalam Pembelajaran," *Sindoro Cendikia Pendidikan* 14, no. 10 (2025): 19.

kesadaran atau pengalaman batin individu. Pengalaman subjektif diabaikan, dan yang dipelajari adalah tindakan atau gerakan tubuh yang terukur, sehingga aliran ini sering disebut sebagai “ilmu jiwa tanpa jiwa.”

Kedua, setiap perilaku dikaitkan dengan refleks, yaitu reaksi otomatis yang muncul sebagai respons terhadap rangsangan tertentu. Manusia dipandang sebagai rangkaian refleks yang kompleks atau semacam mesin biologis. *Ketiga*, behaviorisme beranggapan bahwa setiap bayi lahir dalam kondisi yang relatif sama dan pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk perilaku. Perkembangan manusia dipengaruhi oleh kebiasaan yang terbentuk serta proses pendidikan yang dapat memodifikasi refleks dan keinginan individu.¹⁸

6. Kelebihan dan Kekurangan Teori Pembejalaran Perilaku Behavioristik

Aliran behaviorisme memperoleh sejumlah tanggapan yang menunjukkan adanya ketidakefisienan dalam proses pembelajaran, mengingat aliran ini belum mampu memberikan penjelasan terhadap situasi belajar yang kompleks. Namun, aliran tersebut tetap dianggap efektif serta memiliki sejumlah kelebihan dalam pelaksanaan pembelajaran.

a. Kelebihan

¹⁸Indasah, *Teori-Teori Psikologi Dari Teori Behavioristik Hingga Teori Psikologi Agama*, 20.

- 1) Pendekatan ini relevan untuk mengembangkan kemampuan yang memerlukan latihan serta pembiasaan secara terus-menerus. Pemberian bimbingan yang dilakukan secara konsisten akan membantu peserta didik meningkatkan pemahaman sehingga dapat menerapkannya dengan baik.
- 2) Materi pembelajaran disampaikan secara lengkap dan terperinci sebagai bentuk pemberian stimulus yang sesuai. Melalui cakupan materi yang luas, peserta didik diharapkan dapat memahami serta mengikuti setiap tahapan pembelajaran dengan baik.
- 3) Melatih dan membangun konsentrasi berpikir peserta didik. Dalam teori ini, penguatan (reinforcement) dan hukuman (punishment) dipandang sebagai hal yang esensial. Penguatan berperan dalam mengaktifkan dan memperkuat munculnya respons yang diharapkan, sedangkan hukuman yang diterapkan bersifat konstruktif agar peserta didik mampu mempertahankan konsentrasinya dengan baik.

b. Kekurangan

- 1) Pembelajaran peserta didik berpusat sepenuhnya pada pendidik. Peserta didik hanya memperoleh pembelajaran berdasarkan materi yang disampaikan oleh pendidik, tanpa diarahkan untuk mengembangkan kreativitas sesuai dengan

tahap perkembangannya. Hal ini menyebabkan peserta didik cenderung bersikap pasif dan mengalami kejenuhan.

- 2) Peserta didik hanya dituntut untuk menyimak penjelasan pendidik secara tertib. Pendekatan pembelajaran semacam ini dapat dikategorikan sebagai model pembelajaran konvensional, sebab menghafal materi yang didengar dan diamati dianggap sebagai salah satu metode belajar yang efektif. Penerapan hukuman pada umumnya digunakan sebagai salah satu upaya untuk menegakkan kedisiplinan.
- 3) Peserta didik tidak sepenuhnya diberikan kesempatan untuk mengekspresikan kreativitas dan imajinasi. Kondisi tersebut terjadi karena teori ini memandang pembelajaran sebagai proses pembentukan perilaku yang diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu. Penerapan teori secara terus-menerus tanpa adanya variasi pendekatan pembelajaran lainnya dapat menyebabkan peserta didik merasa tertekan, memiliki pandangan negatif terhadap pendidik, dan mengalami penurunan motivasi belajar.

B. Perilaku Disiplin

1. Pengertian Perilaku Disiplin Anak Usia Dini

Sikap disiplin menjadi bagian penting dalam pembentukan karakter anak pada masa usia dini. Disiplin tidak hanya dimaknai sebagai kemampuan mematuhi aturan, melainkan juga sebagai bentuk kemampuan anak dalam mengendalikan diri dan mempertanggungjawabkan setiap perilaku yang ditunjukkannya. Pada masa anak usia dini, proses pembentukan disiplin perlu dilaksanakan secara bertahap melalui bimbingan yang terarah dan pembiasaan yang diterapkan secara konsisten dan berkesinambungan.

Menurut Choirun Nisak Aulina, disiplin pada anak usia dini merupakan proses yang dilakukan oleh orang tua dan pendidik untuk membantu anak mengenal serta memahami perilaku yang sesuai dan tidak sesuai dengan norma maupun aturan yang berlaku. Dengan proses tersebut, anak belajar secara bertahap untuk menyesuaikan perilakunya dengan norma yang berlaku di lingkungan keluarga dan sekolah.¹⁹ Berdasarkan pengertian tersebut, disiplin dipahami sebagai cara yang digunakan masyarakat untuk memberikan pemahaman kepada anak mengenai perilaku moral yang sesuai dan dapat diterima oleh kelompok, yang dilakukan berdasarkan kesadaran serta keinginan dari dalam diri individu. Oleh karena itu, dalam proses penanaman disiplin, orang tua maupun pendidik selaku figur yang menjadi panutan sebaiknya

¹⁹Choirun Nisak Aulina, "Penanaman Disiplin Pada Anak Usia Dini," *Pedagogia: Jurnal Pendidikan* 2, no. 1 (2013): 36–49.

menghindari pendekatan yang bersifat memaksa, agar anak dapat berdisiplin atas dasar kesadaran yang tumbuh dari dalam dirinya sendiri.

Perkembangan disiplin anak usia dini tidak terlepas dari proses pembentukan karakter. Pembiasaan hidup sesuai aturan yang terarah membantu anak mengembangkan rasa tanggung jawab, sikap mandiri, serta kemampuan mengendalikan perilaku. Dengan demikian, penerapan disiplin sejak usia dini menjadi penting karena masa kanak-kanak merupakan masa yang berperan besar dalam pembentukan kebiasaan positif serta proses penanaman nilai moral sebagai dasar kepribadian anak pada tahap perkembangan berikutnya.²⁰ Selain itu, disiplin pada anak tidak seharusnya dipahami hanya sebagai bentuk pengendalian perilaku melalui hukuman. Penerapan disiplin dalam pendidikan anak usia dini tidak hanya bertujuan membiasakan anak mematuhi aturan, tetapi juga membantu mereka memahami alasan di balik aturan tersebut sehingga mampu mengembangkan kesadaran diri untuk berperilaku sesuai dengan norma lingkungan.

Berdasarkan uraian berbagai pendapat, disiplin pada anak usia dini dapat dipahami sebagai sikap dan perilaku yang menaati aturan

²⁰Daeng Ayub, "Karakter Disiplin Anak Usia Dini: Analisis Berdasarkan Kontribusi Pola Asuh Orang Tua," *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6, no. 6 (December 2022): 7293, <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.3565>.

yang berlaku, bisa mengendalikan diri sendiri, serta bertanggung jawab saat menjalani rutinitas harian.

2. Konsep Disiplin dalam Pendidikan Anak Usia Dini

Dalam dunia pendidikan anak usia dini, disiplin dapat dimaknai sebagai suatu proses pembelajaran yang membantu anak memahami aturan sekaligus membiasakan diri dengan kebiasaan-kebiasaan yang baik. Proses tersebut tidak terbentuk secara langsung, melainkan berlangsung melalui serangkaian kegiatan yang dilaksanakan secara berulang hingga akhirnya menjadi bagian dari kebiasaan dan rutinitas harian anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu cara yang efektif untuk menanamkan disiplin pada anak usia dini adalah melalui kegiatan pembiasaan. Pembiasaan dilaksanakan dengan memberikan pengalaman secara berulang kepada anak, seperti merapikan peralatan bermain setelah digunakan, mematuhi aturan dalam kegiatan bermain, maupun melaksanakan berbagai kegiatan dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Melalui berbagai kegiatan tersebut, anak secara bertahap diarahkan untuk memahami dan menginternalisasi pentingnya keteraturan dalam menjalani rutinitas kehidupan sehari-hari.²¹

²¹Mudayanti and Dedah Jumiati, "Penerapan Metode Pembiasaan Untuk Mengembangkan Disiplin Anak Usia Dini," *CERIA: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2020, 11.

Selain kebiasaan sehari-hari, menanamkan disiplin pada anak usia dini juga bisa lewat aktivitas main. Saat bermain, biasanya ada aturan yang wajib dipatuhi anak. Lewat cara itu mengikuti aturan permainan, anak belajar menghargai giliran, bekerja sama dengan teman, serta memahami batasan perilaku yang diperbolehkan.

Cara positif itu sangat penting saat menanamkan disiplin ke anak usia dini. Guru dan orang tua harus kasih arahan yang mendidik, supaya anak mengerti aturan tanpa merasakan terbebani.

3. Teori-Teori Perilaku Disiplin Anak Usia Dini

a. Teori Behavioristik

Teori behavioristik menyatakan bahwa perilaku manusia terbentuk melalui proses pembelajaran yang berlandaskan pada hubungan antara rangsangan (stimulus) dan tanggapan (respons). pada pendidikan anak usia dini, pembentukan sikap disiplin dapat dilakukan melalui pemberian stimulus yang tepat dan penguatan terhadap perilaku yang diharapkan. Implementasi teori ini diwujudkan melalui pemberian penghargaan atau penguatan positif ketika anak mampu menunjukkan perilaku disiplin, baik dalam mematuhi aturan maupun menyelesaikan tugas secara baik dan sesuai waktu yang ditentukan. Penguatan tersebut dapat berupa pujian verbal, perhatian yang tulus, maupun hadiah sederhana

lainnya yang mampu memotivasi anak untuk senantiasa mengulang dan mempertahankan perilaku positif yang telah ditampilkannya.²²

Sebaliknya, ketika anak melakukan pelanggaran terhadap aturan, orang tua atau guru dapat memberikan konsekuensi yang bersifat mendidik agar anak memahami kesalahan yang dilakukan. Dengan demikian, anak belajar memahami hubungan antara tindakan yang dilakukan dengan konsekuensi yang diterima.

b. Teori Pembiasaan (*Habit Formation*)

Pembiasaan jadi salah satu cara populer di pendidikan anak usia dini buat tanamkan nilai disiplin. Caranya, kasih pengalaman berulang-ulang biar perilaku itu melekat jadi kebiasaan anak.

pada pelaksanaan pendidikan anak usia dini, pembiasaan dilakukan melalui berbagai rutinitas harian yang terstruktur, seperti kegiatan berbaris sebelum masuk kelas, membereskan alat bermain setelah selesai digunakan, mencuci tangan sebelum makan, dan mengikuti proses pembelajaran berdasarkan jadwal yang berlaku. Kegiatan yang diulang-ulang itu bakal membantu anak ngerti betapa pentingnya keteraturan di rutinitas harian.²³

²²Siti Nurma, Gilar Gandana, and Risbon Sianturi, "Upaya Mengatasi Kedisiplinan Siswa Di Lingkungan PAUD: Effective Strategies in Overcoming Student Discipline Problems in Early Childhood Education (PAUD) Environment," *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini* 6, no. 1 (January 2024): 221–28, <https://doi.org/10.35473/ijec.v6i1.3082>.

²³Fitria Utami, "Pengasuhan Keluarga Terhadap Perkembangan Karakter Disiplin Anak Usia Dini," *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5, no. 2 (2021): 7.

Metode pembiasaan dinilai efektif karena anak usia dini biasanya belajar lewat pengalaman langsung. Kalau kegiatan diulang-ulang, anak bakal terbiasa ngerjain perilaku disiplin tanpa merasa dipaksa.

c. Teori Disiplin Positif

Disiplin positif menekankan bahwa hubungan yang baik antara anak dan orang dewasa merupakan bagian penting dalam pelaksanaan pembelajaran. Pendekatan ini tidak menerapkan disiplin melalui hukuman yang bersifat keras dan menekan, melainkan melalui proses pembimbingan serta komunikasi yang efektif antara pendidik dengan peserta didik.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa penerapan disiplin positif berkontribusi dalam meningkatkan perilaku positif anak serta menciptakan hubungan yang lebih erat antara anak dan pendidik. Melalui pendekatan ini, anak dibimbing untuk memahami landasan dan alasan yang mendasari suatu aturan, sehingga anak dapat mengembangkan kesadaran dari dalam dirinya untuk berperilaku secara disiplin dalam kehidupan sehari-hari.²⁴

²⁴Pipit Rika Wijaya, Ade Irma Noviyanti, and Nova Eko Hidayanto, "Implementasi Disiplin Positif Untuk Anak Usia Dini," *JECIE (Journal of Early Childhood and Inclusive Education)* 7, no. 2 (July 2024): 469–73, <https://doi.org/10.31537/jecie.v7i2.1901>.

Pendekatan disiplin positif memberikan ruang bagi anak untuk belajar mempertanggungjawabkan setiap perilaku yang ditunjukkannya. Oleh karena itu, disiplin tidak semata-mata dipandang sebagai bentuk ketaatan terhadap aturan, melainkan sebagai proses yang berperan dalam membangun karakter anak secara menyeluruh dan berkesinambungan.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Disiplin Anak Usia Dini

Perilaku disiplin pada anak usia dini tidak terbentuk secara alami, tetapi berkembang melalui pengaruh berbagai faktor yang berasal dari lingkungan keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial. Di antara berbagai faktor tersebut, pola asuh orang tua menjadi salah satu aspek yang berperan penting dalam membentuk sikap disiplin anak. Berdasarkan hasil penelitian, pola pengasuhan dalam keluarga memiliki keterkaitan yang erat dengan perkembangan karakter disiplin pada anak usia dini. Anak yang mendapatkan arahan, bimbingan, dan pengawasan secara optimal dari orang tua cenderung menunjukkan perilaku disiplin yang lebih tinggi dibandingkan anak yang kurang memperoleh perhatian dan pembinaan keluarga²⁵

Selain keluarga, lingkungan sekolah juga punya peran besar dalam bentuk sikap disiplin anak. Guru sebagai pengajar bertanggung

²⁵ Ayub, "Karakter Disiplin Anak Usia Dini," 7293–301.

jawab bikin suasana belajar yang teratur serta memberikan contoh perilaku disiplin kepada anak.

Perkembangan disiplin anak tidak terlepas dari pengaruh kondisi lingkungan sosial di sekitarnya. Lingkungan sosial yang positif dapat membantu anak membentuk perilaku yang baik, sedangkan lingkungan yang kurang kondusif dapat menjadi hambatan dalam proses pembentukan perilaku tersebut.

5. Indikator Perilaku Disiplin Anak Usia 3–4 Tahun

Sikap disiplin pada anak usia dini tercermin melalui berbagai kebiasaan sederhana yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Anak usia 3–4 tahun mulai menunjukkan kemampuan untuk mengenali dan memahami aturan yang berlaku di lingkungan keluarga maupun sekolah. Meskipun demikian, perilaku disiplin pada tahap ini masih berada dalam proses perkembangan dan belum sepenuhnya muncul secara mandiri, sehingga membutuhkan dukungan melalui arahan yang sistematis, pembiasaan yang berkelanjutan, serta keteladanan dari orang dewasa di lingkungan anak.

a. Mematuhi aturan sederhana

Kemampuan anak usia 3–4 tahun dalam mematuhi aturan sederhana yang diberikan oleh orang tua atau guru merupakan salah satu indikator perilaku disiplin. Misalnya, anak mampu duduk dengan tertib ketika kegiatan belajar berlangsung, mengikuti aturan

permainan, serta tidak mengganggu teman ketika kegiatan sedang berjalan. Kemampuan tersebut menunjukkan bahwa anak mulai memahami adanya batasan perilaku yang perlu dipatuhi dalam kehidupan bersama.²⁶

b. Mengikuti kegiatan yang bersifat rutin

Salah satu bentuk perilaku disiplin anak dapat terlihat dari kemampuan dalam mengikuti rutinitas harian yang diterapkan secara konsisten. Anak yang terbiasa dengan pola kehidupan yang teratur akan lebih mudah mengikuti kegiatan, seperti berbaris sebelum memasuki kelas, mencuci tangan sebelum makan, dan mengembalikan mainan setelah digunakan. Pembiasaan kegiatan tersebut secara terus-menerus berperan dalam membantu anak memahami nilai keteraturan dalam aktivitas sehari-hari.²⁷

c. Menunggu giliran ketika bermain

Kemampuan menunggu giliran merupakan salah satu bentuk perilaku disiplin yang mulai berkembang pada anak usia 3–4 tahun. Dalam kegiatan bermain bersama teman, anak belajar untuk tidak selalu mendapatkan kesempatan pertama, melainkan harus menunggu sampai tiba gilirannya. Melalui pengalaman tersebut

²⁶Aulina, "Penanaman Disiplin Pada Anak Usia Dini," 36–49.

²⁷Mudayanti and Jumiatin, "Penerapan Metode Pembiasaan Untuk Mengembangkan Disiplin Anak Usia Dini," 20.

anak belajar menghargai orang lain serta memahami aturan dalam interaksi sosial.²⁸

d. Mengikuti instruksi sederhana dari orang dewasa

Salah satu indikator perilaku disiplin pada anak usia dini adalah kemampuan dalam memahami dan melaksanakan instruksi sederhana dari orang tua maupun guru. Ketika diberikan arahan, seperti merapikan mainan, duduk secara tertib, atau berkumpul bersama teman, anak mulai mampu menjalankan perintah tersebut dengan baik. Hal ini menunjukkan adanya perkembangan pemahaman anak terhadap pentingnya memperhatikan dan mengikuti arahan dari orang dewasa di sekitarnya.²⁹

e. Menunjukkan tanggung jawab terhadap barang milik sendiri

Perilaku disiplin juga dapat terlihat dari sikap anak dalam menjaga barang yang dimilikinya. Anak mulai belajar untuk menyimpan kembali mainan setelah digunakan, menjaga alat belajar agar tidak rusak, serta tidak mengambil barang milik teman tanpa izin. Sikap tersebut merupakan bagian dari proses pembentukan tanggung jawab yang menjadi dasar perilaku disiplin pada anak usia dini.³⁰

²⁸Irma Noffia and Margaretha Sri Yuliatiningsih, "Mengembangkan Disiplin Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional," *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, n.d.

²⁹Utami, "Pengasuhan Keluarga Terhadap Perkembangan Karakter Disiplin Anak Usia Dini."

³⁰Ayub, "Karakter Disiplin Anak Usia Dini," 56.

f. Mampu mengendalikan perilaku dalam situasi tertentu

Anak usia 3–4 tahun mulai menunjukkan perkembangan kemampuan dalam mengatur dan mengendalikan perilaku pada berbagai situasi. Hal tersebut dapat terlihat ketika anak mampu menunggu giliran menggunakan mainan, menghindari perilaku memukul atau mendorong teman saat bermain, serta mengikuti aturan permainan yang telah ditentukan bersama. Kemampuan mengendalikan diri ini merupakan bagian penting dalam proses pembentukan perilaku disiplin pada anak usia dini.³¹

C. Penerapan teori Behavioristik Dalam Pembentuk Perilaku Disiplin Anak

Usia Dini 3-4 Tahun

Cara behavioristik anggap perilaku anak bisa dibentuk lewat kebiasaan yang dilakukan terus-menerus. Di sini, anak belajar dari lingkungan sekitar. Yang sering dia lihat, dengar, atau alami bakal pengaruhi sikapnya. Tokoh kayak Ivan Pavlov dan B.F. Skinner bilang, perilaku timbul dari hubungan antara rangsangan dan tanggapan.³² Jadi, jika anak terus dilatih melakukan suatu perilaku dan mendapat respons tertentu, maka perilaku itu akan menjadi kebiasaan.

³¹Wijaya, Noviyanti, and Hidayanto, "Implementasi Disiplin Positif Untuk Anak Usia Dini," 469–473.

³²Saepullohma, "Penerapan Teori Behaviorisme Dalam Membentuk Karakter Disiplin Anak Usia Dini," 861–869.

Penerapan pendekatan pembelajaran semacam ini pada anak usia 3–4 tahun dianggap sesuai karena pada tahap perkembangan tersebut kemampuan anak dalam memahami aturan masih berkembang. Anak lebih mudah menerima pembelajaran yang bersifat sederhana, nyata, dan dilakukan secara berulang. Di samping itu, anak usia dini juga memiliki kecenderungan untuk mencontoh perilaku serta sikap yang ditunjukkan oleh orang dewasa di sekitarnya. Oleh karena itu, apabila orang tua maupun pendidik membiasakan sikap disiplin sejak usia dini, anak akan lebih mudah untuk mengikuti dan meneladani perilaku tersebut. Sebagai contoh, ketika anak diminta untuk merapikan peralatan bermain setelah selesai digunakan kemudian diberikan pujian atas tindakannya, perasaan senang yang dirasakan anak akan mendorongnya untuk mengulangi perilaku tersebut. Ilustrasi tersebut menunjukkan bahwa pembentukan perilaku disiplin merupakan suatu proses yang berlangsung secara bertahap dan berkelanjutan melalui penerapan pembiasaan yang dilakukan secara konsisten.

B.F. Skinner mengemukakan bahwa pemberian penguatan (reinforcement) dapat menjadi salah satu cara untuk memperkuat munculnya perilaku tertentu pada anak.³³ Penguatan ini bisa berupa pujian, hadiah kecil, perhatian, atau bahkan senyuman. Misalnya, ketika anak datang tepat

³³Ni Luh Winda Rianti, I. Nyoman Jampel, and Putu Rahayu Ujianti, "Pengaruh Model Pembelajaran Behavioristik Melalui Teknik Token Economy Terhadap Perilaku Disiplin Di Taman Kanak-Kanak Gugus V Singaraja," *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha* 5, no. 1 (2017): 11–22.

waktu ke sekolah dan memperoleh pujian atas perilaku tersebut, anak akan merasa senang dan memiliki kecenderungan untuk mengulangi perilaku yang sama. Sebaliknya, apabila anak menunjukkan perilaku yang kurang baik, seperti tidak mau mengantri atau mengganggu temannya, guru dapat memberikan teguran atau konsekuensi yang bersifat ringan dan mendidik. Hal tersebut bertujuan untuk membantu anak membedakan perilaku yang baik dengan perilaku yang tidak baik.

Penerapan behavioristik dalam membentuk disiplin anak bisa dilakukan melalui kegiatan sehari-hari yang sederhana. Misalnya, anak dibiasakan untuk:

1. Mengembalikan dan merapikan mainan setelah selesai digunakan.
2. Membersihkan tangan sebelum makan.
3. datang tepat waktu
4. duduk rapi saat belajar
5. menunggu giliran saat bermain

Kegiatan ini dilakukan secara berulang setiap hari. Pada awalnya mungkin anak perlu diingatkan terus, tetapi lama-kelamaan anak akan terbiasa dan melakukannya sendiri. Penelitian menunjukkan bahwa pembiasaan yang dilakukan terus-menerus bisa bantu bentuk sikap disiplin di anak usia dini.³⁴

³⁴S. P. Fidintia and Y. K. S. Pranoto, "Pembiasaan Dalam Membentuk Disiplin Anak Usia Dini," *Indonesian Journal of Early Childhood* 7, no. 2 (2025): 256–63.

Selain itu, pemberian reward dan punishment juga penting dalam pendekatan ini. Reward tidak harus berupa hadiah mahal, tetapi bisa berupa hal sederhana seperti pujian, tepuk tangan, atau stiker bintang. Hal ini sudah cukup untuk membuat anak merasa dihargai. Sementara itu, punishment harus diberikan dengan cara yang mendidik, misalnya dengan teguran lembut. Penggunaan kekerasan dalam mendisiplinkan anak hendaknya dihindari, mengingat hal tersebut dapat berdampak negatif terhadap perkembangan anak secara keseluruhan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pemberian penghargaan dan sanksi yang sesuai serta proporsional mampu mendukung peningkatan perilaku disiplin pada anak secara efektif dan berkelanjutan.

Pembentukan sikap dan perilaku anak sangat dipengaruhi oleh lingkungan. Anak akan lebih mudah menerapkan disiplin apabila berada dalam lingkungan yang teratur dan tertata dengan aturan-aturan yang jelas dan tegas. Sebagai contoh, adanya jadwal harian yang terstruktur, tata tertib di dalam kelas, serta kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan secara bersama-sama merupakan faktor-faktor yang turut mendukung pembentukan disiplin pada diri anak. Keteladanan yang ditunjukkan oleh orang tua dan pendidik melalui sikap disiplin dalam aktivitas sehari-hari dapat mendorong anak untuk mengikuti serta mencontoh perilaku tersebut. Sebaliknya, apabila lingkungan sekitar tidak menerapkan aturan secara konsisten, anak akan mengalami kebingungan dan kesulitan dalam membiasakan diri dengan

perilaku-perilaku yang baik dan teratur.³⁵ Selain itu perlu disadari Setiap anak memiliki kecepatan belajar yang berbeda. Sebagian anak mampu memahami dan menyesuaikan diri dengan cepat, sedangkan sebagian lainnya membutuhkan waktu yang lebih lama dalam proses tersebut.

Oleh sebab itu, orang tua dan pendidik perlu bersikap sabar serta konsisten dalam menerapkan pembiasaan kepada anak. Sikap mudah menyerah atau kebiasaan mengganti aturan secara tidak menentu hendaknya dihindari, karena hal tersebut justru akan mempersulit anak dalam mempelajari dan menginternalisasi nilai-nilai disiplin dalam kehidupan sehari-harinya. Secara keseluruhan, pembentukan perilaku disiplin pada anak usia 3–4 tahun melalui pendekatan behavioristik dilakukan dengan cara pembiasaan, pemberian penguatan, dan menciptakan lingkungan yang mendukung. Teori dari Pavlov dan Skinner menjadi dasar penting Karena menjelaskan bahwa perilaku terbentuk melalui hubungan antara stimulus, respons, dan penguatan.

³⁵Lila Hikmawati, Mintarsih Arbarini, and Tri Suminar, "Pola Asuh Anak Usia Dini Dalam Penanaman Perilaku Sosio Emosional Anak," *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 7, no. 2 (March 2023): 1447–1464, <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.3587>.