

Peningkatan *Self-Awareness* Anak Hiperaktif Usia Enam Tahun melalui Permainan *Feelsa Card*

Fellindha Eka Widayarsi¹, Evania Yafie², Rosyi Damayani Twinsari Maningtyas³

¹ Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

² Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

³ Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

¹ fellindha.eka.2101536@students.um.ac.id, ² evania.yafie.fip@um.ac.id,

³ rosyi.damayani.fip@um.ac.id

INFO ARTIKEL Diterima: 20/12/2025; Direvisi: 29/12/2025; Disetujui: 22/01/2026

ABSTRAK

Pada era ini masih ditemui rendahnya kemampuan *self-awareness* pada anak. *Self-awareness* merupakan kemampuan untuk mengenali dan memahami diri sendiri. Penelitian dengan variabel terikat ini dilakukan karena kasus ini jarang ditemui sehingga menarik untuk dibahas, terlebih lagi fokus penelitian mengenai *self-awareness* pada anak hiperaktif. Kemampuan *self-awareness* adalah kemampuan yang penting untuk dimiliki anak usia dini, selain itu alasan peneliti memilih *Feelsa Card* sebagai variabel bebas karena permainan dengan jenis flash card adalah permainan yang biasanya cukup diminati anak dan membuat lebih fokus saat permainan dilakukan. Permainan ini melibatkan pendamping dan satu anak supaya lebih fokus terhadap satu anak sesuai dengan metode penelitian yang digunakan sehingga peneliti memilih variabel ini. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan meningkatkan *self-awareness* pada anak hiperaktif usia 6 tahun menggunakan permainan *Feelsa Card*. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi dan ceklist. Data kemudian dianalisis dengan model A-B-A yang umumnya digunakan pada metode Single Subject Research (SSR). Hasil penelitian menunjukkan peningkatan *self-awareness* dari fase baseline 1 dengan mean level 49.3 naik pada fase intervensi menjadi 64.2 dan naik pada fase ketiga 83.3, yang menunjukkan peningkatan kemampuan *self-awareness* pada fase pertama sampai ketiga naik sebesar 71%. Disimpulkan bahwa *Feelsa Card* sebagai permainan, efektif dalam membantu meningkatkan kemampuan *self-awareness* pada anak.

ABSTRACT

Children still exhibit low levels of *self-awareness* in the current era. *Self-awareness* refers to the ability to recognize and understand oneself. This study was conducted because research focusing on *self-awareness*, particularly in hyperactive children, remains limited, making the topic important and relevant to explore. *Self-awareness* is a crucial ability that should be developed in early childhood. The researchers selected the *Feelsa Card* as the independent variable because flashcard-based games are generally engaging for children and can help increase their focus during activities. This game involves one child accompanied by an adult, allowing for more individualized attention in accordance with the research method used. Therefore, the *Feelsa Card* was considered an appropriate medium for this study. This study aimed to improve *self-awareness* in hyperactive children aged six years through the use of the *Feelsa Card* game. Data were collected using observation and checklist techniques and were analyzed using the A-B-A design, which is commonly applied in Single Subject Research (SSR). The results showed an increase in *self-awareness* from a mean level of 49.3 during the first baseline phase to 64.2 in the intervention phase and 83.3 in the second baseline phase, indicating a 71% improvement from the first to the final phase. These findings suggest that the *Feelsa Card* game is effective in enhancing *self-awareness* in children.

KEYWORDS

Self-Awareness;
Hyperactivity;
Feelsa Card;
Early Childhood;
Single Subject
Research

PENDAHULUAN

Usia dini didefinisikan sebagai anak usia lahir sampai dengan 8 tahun merupakan periode yang penting. Anak usia dini disebut dengan masa *golden age* atau masa pada saat anak menentukan karakter dan kepribadiannya, serta mereka masih memiliki potensi yang harus dikembangkan (Munaisra et al., 2024) Salah satu potensi yang harus dikembangkan di masa *golden age* adalah perkembangan sosial emosional. Perkembangan sosial emosional merupakan kemampuan yang dimiliki oleh anak pada saat mereka sosialisasi dan menyesuaikan diri dengan sekitar. Anak dengan rentang usia 5-6 tahun punya karakteristik dalam perkembangan sosial emosionalnya seperti saat mereka menunjukkan kemampuan diri dengan menyesuaikan diri dengan sekitar, mereka akan memperlihatkan rasa hati-hati (Lamora et al., 2022). Supaya perkembangan anak tercapai secara optimal, maka diperlukan kemampuan *Self-awareness* untuk menghadapi segala situasi yang mereka hadapi. Menurut Goleman (1966) seseorang yang punya sifat *Self-awareness* baik, mereka dapat memahami situasi sosial, memahami orang lain, serta harapan orang lain terhadap dirinya. Sejatinya *Self-awareness* bermanfaat untuk merefleksi diri, menggali pengalaman, mengamati, dan juga mengendalikan emosi khususnya pada usia dini. *Self-awareness* sendiri adalah suatu perhatian pada keadaan hati atau batin yang berguna untuk merefleksi pikiran dan menggali perasaan diri anak khususnya pada anak dengan perilaku hiperaktif (Nizar et al., 2023).

Perilaku hiperaktif pada anak bisa menciptakan tantangan tersendiri bagi dunia pendidikan, khususnya pada anak usia dini karena dapat berdampak langsung pada konsentrasi, fokus, dan juga dalam pemahaman saat di sekolah (Rizqi et al., 2024). Perilaku hiperaktif merupakan suatu masalah yang umum terjadi pada anak-anak. Perilaku ini ditandai dengan keadaan yang menunjukkan anak yang bebas bergerak, selalu bergerak tanpa hambatan dari segala hal terutama pada segi sistem motoriknya (Nuraisyah et al., 2022). Faktor penyebab perilaku hiperaktif pada anak yaitu factor dari genetic, makanan, dan neurobiologis (Supena, 2021). Secara garis besar perilaku hiperaktif pada anak adalah perilaku perkembangan yang belum sempurna dan biasanya timbul pada masa usia *golden age*. Perilaku yang ditunjukkan yaitu seperti tidak bisa fokus, destruktif, sifat yang menentang, tidak kenal lelah, dan mengganggu sekitar. Anak yang menunjukkan perilaku seperti itu dapat juga disebut belum memenuhi indikator perkembangan sosial emosional yang sesuai dengan STPPA khususnya pada aspek perkembangan kesadaran diri.

Kesadaran diri (*Self-awareness*) juga termasuk dalam aspek perkembangan sosial emosional di STPPA. Anak yang belum bisa meningkatkan kemampuan kesadaran dirinya dengan baik, maka disebut belum memenuhi indikator kesadaran diri yang sesuai dengan STPPA. Hal ini sejalan dengan konsep bahwa lingkup perkembangan kesadaran diri pada anak dapat disebut juga sebagai kemampuan *Self-awareness*. Fakta yang terjadi pada saat ini dan dialami oleh anak dengan perilaku hiperaktif adalah, mereka belum mampu untuk memahami dirinya sendiri secara menyeluruh, dengan kata lain kemampuan *Self-awareness* pada anak dengan perilaku hiperaktif belum berkembang dengan baik dan juga belum memenuhi indikator yang sesuai dengan STPPA. Perilaku hiperaktif sendiri sangat berpengaruh dengan perkembangan *Self-awareness* pada anak. Dengan kata lain, anak dengan perilaku hiperaktif akan lebih bisa mengontrol dan memahami kesadaran dirinya apabila *kemampuan Self-awareness* nya berkembang dengan baik.

Kemampuan *Self-awareness* pada anak termasuk juga dalam perkembangan sosial emosional. dengan adanya *Self-Awareness* diharapkan anak bisa lebih mengontrol emosi mereka dengan baik, mau bertanggung jawab dengan dirinya sendiri, percaya diri, dan berani (Fadillah et al., 2021). Perkembangan sosial emosional termasuk perkembangan

yang penting karena merupakan proses di mana anak-anak belajar mengenai diri mereka sendiri, hubungan dengan orang lain, dan cara mengelola dan bereaksi terhadap perasaan dan emosi mereka (Harianja et al., 2023). Pembelajaran pada tingkat satuan PAUD punya prinsip pembelajaran yang mengutamakan bermain sambil belajar (Pratiwi et al., 2022). Dari sisi sosial dan emosional, kegiatan permainan dapat menjadi stimulus dalam memahami perasaannya dan perasaan temannya. Permainan merupakan kegiatan yang bisa membuat anak merasa senang dengan mengelola aktivitas dalam permainan. Permainan juga berperan penting bagi kemampuan anak, berbagai macam aspek perkembangan pada anak berkembang apalagi jika permainan tersebut dirancang sesuai kebutuhan perkembangan yang akan dikembangkan anak (Iriyanto et al., 2019).

Akan tetapi, terdapat permasalahan yang teridentifikasi di sebuah Lembaga Pendidikan, yaitu rendahnya perkembangan kemampuan kesadaran diri (*Self-awareness*) pada anak. Indikator masalah ini terlihat jelas dari capaian yang belum memuaskan atau rendah pada daftar penilaian harian dan semester, serta dikuatkan oleh hasil wawancara dengan guru kelas. Secara spesifik, anak yang menjadi fokus penelitian ini menunjukkan tanda-tanda perilaku hiperaktif. Anak dengan kondisi ini sering menghadapi tantangan dalam mengendalikan emosi, mempertahankan fokus, berinteraksi sosial, memahami perasaan diri sendiri, dan beradaptasi dengan lingkungan.

Penulis mengamati adanya gap yang belum teratasi, yaitu Lembaga pendidikan tersebut belum memiliki permainan atau intervensi yang dirancang secara khusus untuk mengembangkan *Self-awareness*, terutama untuk anak dengan perilaku hiperaktif. Kenyataannya, kurangnya *Self-awareness* pada usia dini dapat menimbulkan kesulitan dalam interaksi sosial, proses pembelajaran, dan perkembangan emosional, yang berdampak luas pada aspek perkembangan anak lainnya. Oleh karena itu, dibutuhkan sebuah metode yang menarik, menyenangkan, dan relevan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran diri sejak usia dini

Terdapat berbagai media dan metode pembelajaran yang dikembangkan untuk menstimulasi *self-awareness* pada anak. Peningkatan *self-awareness* pada anak bisa diatasi dengan beberapa teknik pembelajaran seperti *storytelling* dengan media bantu *flipbook maker* dan juga terapi dengan musik, namun sejauh ini belum ada yang menggunakan model permainan kartu pada perkembangan *self-awareness* khususnya pada anak hiperaktif, sehingga permainan yang digunakan penulis bisa menjadi alternatif baru. Aturan main dalam permainan ini sengaja dibuat untuk digunakan maksimal dua anak dengan satu pendamping, karena fokus lain dari permainan ini supaya menjadi permainan yang bagus untuk membentuk bonding pada anak dengan karakter khusus. Seperti yang sudah dijelaskan contoh permainan yang akan digunakan untuk menstimulasi perkembangan *Self-awareness* pada anak adalah permainan yang digunakan oleh penulis yang bernama *Feelsa Card*. *Feelsa Card* adalah permainan edukatif berbasis flashcard yang dirancang untuk anak usia dini dengan perilaku hiperaktif. Permainan ini diharapkan bisa meningkatkan kemampuan *Self-awareness* atau kesadaran diri pada anak dengan perilaku hiperaktif melalui aktivitas yang interaktif dan menyenangkan. Permainan *Feelsa Card* akan berisi panduan dan stimulasi untuk anak supaya lebih memahi emosi, kebutuhan, dan tindakan anak, supaya anak lebih terbantu untuk mengenali diri sendiri dengan baik.

Berbeda dari studi lain, penelitian ini menonjolkan perbedaan dalam cara intervensi yang digunakan untuk mengatasi masalah kesadaran diri pada anak dengan perilaku hiperaktif. Walaupun pendekatan lain seperti bercerita dengan *flipbook*, terapi musik, serta pertunjukan boneka sudah diterapkan, fokus utama penelitian ini adalah pada penggunaan "*Feelsa Card*", sebuah permainan edukatif yang berbentuk *flashcard* dan digunakan untuk tujuan tersebut. Perbedaan lainnya yaitu dari metode yang digunakan,

penelitian menggunakan metode penelitian subjek tunggal, yang memungkinkan pemeriksaan lebih mendalam terhadap perubahan perilaku seorang individu. Ini membedakan penelitian ini dari studi yang melibatkan sampel lebih besar, karena memberikan bukti yang lebih terperinci mengenai bagaimana intervensi tertentu *Feelsa Card* dapat langsung mempengaruhi peningkatan kesadaran diri pada anak-anak dengan perilaku aktif berlebihan, yang sering kali kesulitan dalam mengontrol emosi dan bersosialisasi. Dengan demikian, kebaruan dari penelitian ini adalah pemanfaatan *Feelsa Card* sebagai inovasi dalam media intervensi, serta penerapan metode penelitian subjek tunggal untuk menunjukkan efektivitasnya dalam mendukung perkembangan kesadaran diri pada anak-anak kecil dengan kondisi khusus, yaitu perilaku aktif berlebihan.

Penulisan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *self-awareness* dan menguji potensi dari *Feelsa Card* sebagai metode intervensi berbasis permainan. Menggunakan pendekatan *single subject research*, penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan bahwa *Feelsa Card* dapat menjadi salah satu metode intervensi yang efektif dan menyenangkan untuk membantu anak, khususnya yang menunjukkan tanda-tanda perilaku hiperaktif, dalam mengembangkan pemahaman dan kesadaran diri mereka sendiri.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode *single subject research* atau juga dikenal dengan *action research* yang berfokus pada subyek penelitian tunggal dengan melihat dan mengevaluasi suatu intervensi (Widodo et al., 2021). *Single subject research* sebagai metodologi penelitian eksperimen digunakan untuk mengevaluasi suatu intervensi yang didesain untuk subyek tunggal dan data individu sebagai sampel. Penelitian ini melibatkan seorang anak usia enam tahun dengan karakter khusus sebagai subjek utama dari kelompok B dan dua orang guru sebagai informan pendukung. Untuk mencapai tujuan penelitian, pengukuran dan analisis perubahan perilaku subjek dilakukan berdasarkan seperangkat indikator yang terstruktur.

Table 1 Indikator *Self-Awareness*

No	Dimensi <i>Self-Awareness</i>	Indikator
1.	Kemampuan mengenali emosinya sendiri serta mengambil tindakan untuk mengontrolnya secara efektif	Anak mampu mengenali emosi Anak mampu berfikir sebelum bertindak Anak dapat mengendalikan diri secara wajar
2.	Kemampuan mengenali mengolah potensi dan mampu mengendalikan kekurangan yang dimiliki.	Anak dapat tanggung jawab terhadap diri sendiri Anak berani mengungkapkan pendapat. Anak dapat merefleksi diri setelah melakukan sesuatu.
3.	Kemampuan individu dalam memberi respon terhadap stimulus.	Anak mampu menunjukkan kemampuan diri untuk menyesuaikan dengan situasi Anak dapat bekerja sama dengan baik. Anak dapat berperilaku mandiri saat mengerjakan sesuatu.

Data yang dikumpulkan telah melalui teknik observasi. Observasi dilakukan pada perilaku anak dalam fase tiga fase. Pertama fase sebelum intervensi (Baseline A1), fase intervensi (*Baseline B*), dan fase setelah intervensi (Baseline A2). Observasi penilaian dilakukan terhadap hasil yang akan mengungkapkan apakah terdapat peningkatan kemampuan *self-awareness* melalui intervensi permainan. Permainan dibuat supaya guru atau pendamping dapat mengamati satu anak tersebut dengan khusus, selain itu stimulasi yang hanya melibatkan satu anak dan guru membuat perubahan pada anak dengan perilaku hiperaktif berjalan dengan baik dan mudah. Sebagai pelengkap dari hasil observasi peneliti melihat hasil penilaian sebelum dan sesudah kegiatan untuk menggali informasi yang lebih komprehensif. Kegiatan dilakukan dengan konfirmasi pada guru kelas B untuk menggali informasi apakah terdapat peningkatan *self-awareness* yang mempengaruhi peningkatan penilaian pada aspek lainnya.

Hasil pengumpulan data dihitung dan kemudian disajikan menggunakan penghitungan sesuai metode yang digunakan. Data mencakup informasi mengenai peningkatan kemampuan *self-awareness* pada anak setelah diberikan intervensi. Selain itu juga fokus pada peningkatan nilai rapor anak pada lingkup perkembangan sosial emosional khususnya aspek kesadaran diri. Permainan sudah disesuaikan dengan konteks pembelajaran pada anak usia dini, sehingga akan memudahkan dalam proses intervensi dan analisis data. Proses analisis data yang digunakan peneliti yaitu menggunakan proses analisis visual data grafik, karena dalam proses penelitian dengan pendekatan *Single Subject Research*, teknik yang lazim digunakan untuk menganalisis data adalah analisis visual dalam kondisi tertentu. Analisis visual dalam kondisi ini berarti pengamatan dan interpretasi data yang dikumpulkan pada suatu fase tertentu, seperti fase baseline (pra-intervensi) atau fase intervensi (Darmawan et al., 2024). Langkah-langkah pengolahan data mencakup, A.) lembar observasi yang digunakan untuk melihat perkembangan anak sesuai dengan indikator Belum Berkembang (BB), Mulai Berkembang (MB), Berkembang Sesuai Harapan (BSH), Berkembang Sangat Baik (BSB); B.) Menentukan Panjang kondisi, dalam penulisan ini menggunakan desain A-B-A dengan panjang kondisi baseline pertama tiga sesi, intervensi lima sesi, dan baseline kedua tiga sesi; C.) Mengestimasi menggunakan metode belah tengah. Split Middle digunakan untuk menentukan kecenderungan arah grafik berdasar median data point nilai ordinat. Kemudian menentukan garis pada tabel menurun, mendatar, atau meningkat; D.) Menentukan stabilitas kecenderungan pada kondisi A1,B, dan A2. Persentase dikatakan stabil apabila sebesar 50%-75% stabil, dan dibawah itu tidak stabil; E.) Menentukan kecenderungan jejak pada A1, B, dan A2. Terhadap masing-masing perilaku yang diukur; F.) Menentukan level stabilitas dengan cara menuliskan hasil data stabil atau tidak stabil dan juga rentangan dari data terkecil sampai terbesar setiap tahapan; G.) Menentukan level perubahan dengan menandai data dari data pertama sampai terakhir di tiap sesi, dan menghitung selisihnya lalu menentukan apakah naik, stabil, atau buruk.

HASIL DAN PEMBAHASAN

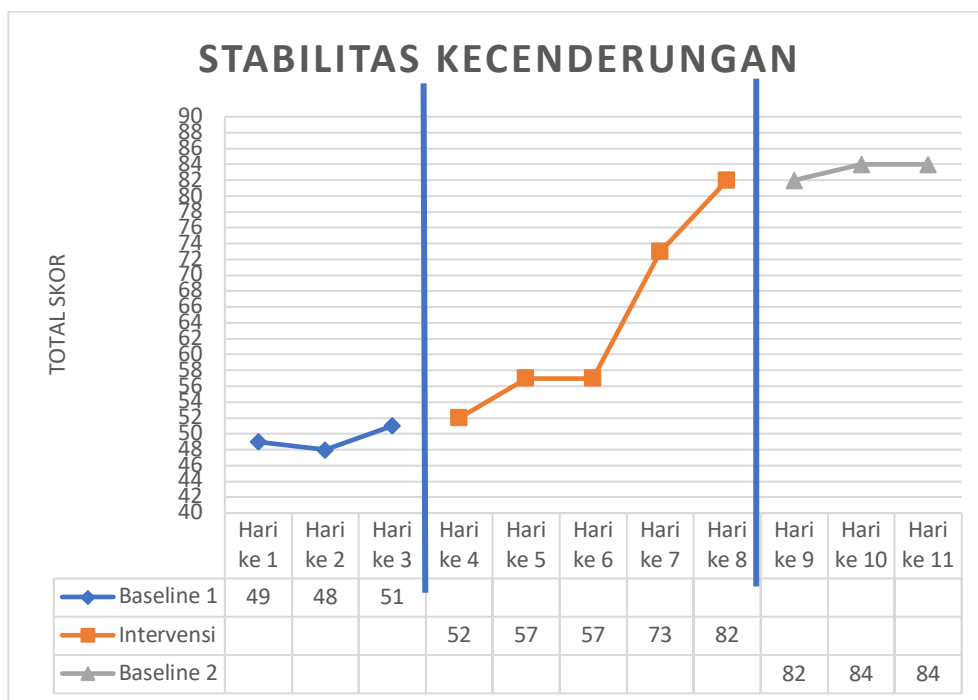
Hasil

Deskriptif *single subject* untuk mengetahui kemampuan *Self-awareness* pada anak yaitu hasil pengukuran kemampuan *Self-awareness* pada anak menggunakan instrumen penelitian check list yang sudah disesuaikan dengan indikator dan dilakukan selama tiga fase. Fase pertama minggu baseline satu (A) dilakukan selama tiga kali pertemuan. Pada pertemuan fase baseline ini kemampuan *Self-awareness* pada anak di hari pertama masih masih sangat kurang, setelah itu dilakukan fase kedua.

Fase kedua yaitu observasi kemampuan *Self-awareness* pada subjek di minggu Intervensi. Fase intervensi merupakan fase lanjutan yang merupakan lanjutan dimana fase

ini subjek akan diberi intervensi berupa *Feelsa Card*. Pada fase ini peneliti memberi stimulasi untuk usaha meningkatkan kemampuan *Self-awareness* pada subjek. Untuk mengukur peningkatan kemampuan *Self-awareness* pada anak menggunakan instrument yang sama dengan fase baseline.

Berdasarkan hasil dari observasi dapat dilihat dipertemuan keempat sampai kedelapan, menunjukkan peningkatan sedikit demi sedikit. Pada hari keempat persentase kemampuan self-awareness naik 1 poin atau masih 1,96%. Peningkatan masih sedikit karena baru masuk fase intervensi, sehingga peneliti peneliti menuntaskan fase intervensi dan lanjut melakukan fase terakhir yaitu melanjutkan pada fase ketiga *baseline* dua dan diharapkan pada fase ini kemampuan anak mulai stabil. Fase ketiga yaitu fase terakhir penelitian yang dilakukan untuk mengamati hasil peningkatan kemampuan *self-awareness* pada subjek. Pada fase terakhir ini kegiatan peneliti adalah mengamati subjek, adakah perubahan yang terjadi pada anak setelah diberi intervensi atau tidak. Penilaian yang digunakan menggunakan instrument yang sama dengan dua fase sebelumnya, setelah itu hasil peningkatan selama 11 hari yang sudah sesuai dengan indikator disajikan dalam bentuk grafik supaya lebih mudah dalam pemantauan.



Grafik 1 Stabilitas Kecenderungan Peningkatan *Self-Awareness*

Stabilitas kecenderungan berdasarkan grafik di atas, total skor pada hari pertama di kondisi baseline 1 sebesar 49, pada hari ke-2 turun ke 48 dan kemudian naik lagi, Pada hari ke-4 masuk fase Intervensi, penilaian anak naik di 52, kemudian cukup stabil dan mulai naik di hari ke-7 atau intervensi hari ke-4. Setelah hari ke empat, sampai hari terakhir pada fase baseline, kemampuan anak naik dan stabil dengan total skor 84, sehingga terlihat bahwa subjek mengalami kenaikan.

Pada gambar grafik diatas dapat dilihat bahwa garis data berbeda di masing-masing fase. Garis data menunjukan ke stabilan (=) pada fase pertama (A1) dan kenaikan (+) pada fase kedua dan ketiga. Rentang presentase kemampuan *Self-awareness* pada Baseline 1 yaitu total skor 49-51, sedangkan pada fase Intervensi (B) yaitu 52-82. Pada fase Baseline 2 (A2), stabil di angka 82-84 kenaikan yang menunjukkan arah positif bahwa kondisi anak meningkat walaupun sedikit demi sedikit dan stabil.

Untuk melihat jumlah peningkatan yang dihasilkan dalam bentuk persen maka menggunakan rumus persentase hasil belajar.

$$\begin{aligned} \text{Persentase} &= \frac{\text{Nilai Akhir} - \text{Nilai awal}}{\text{Nilai awal}} \times 100\% \\ &= \frac{84-49}{49} \times 100\% = \frac{35}{49} \times 100\% = 71\% \end{aligned}$$

Hasil peningkatan dari hari pertama ke hari terakhir meningkat sekitar 71% yang berarti dikategorikan baik dan membuktikan bahwa permainan *Feelsa Card* bisa membantu peningkatan kemampuan *self-awareness*

Penelitian ini disajikan dengan bentuk grafik untuk mengukur kecenderungan stabilitas, walaupun belum ditemukan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa metode SSR merupakan bagian dari pendekatan kuantitatif peneliti menyesuaikan hasil penelitian dalam bentuk grafik karena dalam penyajian data model A-B-A memang menggunakan bentuk grafik untuk hasil rentang stabilitas sesuai dengan penelitian *single subject research* yang lain dan mengambil dari metode yang ada di buku “Penelitian SSR” yang ditulis oleh Dr. Imam Yuwono, M. Pd, supaya lebih mudah untuk diamati hasil peningkatannya.

Pembahasan

Kemampuan *Self-awareness* pada anak dengan perilaku hiperaktif sebelum intervensi tergolong rendah. Hal ini disebabkan oleh kurangnya perhatian dan validasi perasaan emosional yang menyebabkan mereka sulit mengontrol diri. Perilaku hiperaktif biasanya ditandai dengan kesulitan berkonsentrasi dan bertindak tanpa memperhatikan lingkungan sekitar. Pada beberapa penelitian yang sudah pernah dilakukan khususnya dengan variable yang sama seperti pada penelitian terdahulu yang berjudul “ Pengembangan Media Permainan Face Poly Untuk Menstimulasi Kemampuan Sosial Emosional Anak” (Manningtyas et al., 2024) , “Menumbuhkan *Self-Awareness* Dengan Media *Hand Puppet Show* Sebagai Upaya Preventif Tindak Penculikan Pada Anak” (Firmansyah et al., 2023), “Peningkatan *Self Awareness* Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Pembelajaran Lagu Daerah Riau” (Fadillah et al, 2021), menunjukkan bahwa kemampuan *self-awareness* penting untuk ditingkatkan terlebih menggunakan media yang menarik untuk anak, selain itu untuk meningkatkan kemampuan *Self-awareness* pada anak hiperaktif ada beberapa metode yang bisa diterapkan, seperti bimbingan klasik, bimbingan individu, pemilihan kata yang efektif dalam instruksi, dan melibatkan anak dalam kegiatan yang menarik. Hal yang membedakan hasil penelitian penulis dengan peneltitian relevan sebelumnya yaitu pada penelitian ini peneliti memfokuskan subyek pada anak dengan perilaku hiperaktif dan menggunakan media kartu yang mana biasanya kartu digunakan untuk subjek lebih dari dua anak tetapi peneliti memfokuskan hanya pada satu anak. Selain perbedaan tersebut, metode penelitian yang digunakan juga menjadi pembeda utama. Hal ini dikarenakan jarang ditemukan penelitian menggunakan *single subject research* sehingga temuan ini termasuk berbeda dengan penelitian lainnya.

Temuan utama pada penelitian ini adalah berfokus pada anak berusia 6 tahun dengan perilaku hiperaktif dan kemampuan *self-awareness* yang rendah sehingga penelitian ini mempunyai daya tarik dari penelitian lainnya. Temuan subyek penelitian ini penting bagi peneliti karena kekurangan yang dimiliki anak tersebut cukup mempengaruhi penilaian pada aspek lainnya, sehingga peneliti ingin membantu anak tersebut dengan intervensi yang akan diberikan berupa media *flash card*. Setelah intervensi, hasil observasi menunjukkan peningkatan kemampuan *Self-awareness* pada anak, meski peningkatannya masih tergolong rendah namun peningkatan ini juga mempengaruhi kemampuan pada aspek

lainnya sesuai dengan teori Goleman. Teori kecerdasan menurut Daniel Goleman adalah perspektif inovatif tentang kecerdasan anak yang menunjukkan EI (Emotional Inteligent) bisa lebih penting dari pada IQ. Teori ini menyoroti lima aspek utama yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan social. Menurut Goleman (1966) seseorang yang punya sifat *Self-Awareness* baik, mereka dapat memahami situasi sosial, memahami orang lain, serta harapan orang lain terhadap dirinya (Nizar et al., 2023). Seorang yang mempunyai kesadaran diri stabil maka akan mudah menerima stimulasi lainnya dan meningkatkan aspek perkembangan lainnya. Maka dari itu salah satu upaya untuk meningkatkan aspek perkembangan pada anak adalah dengan meningkatkan *self-awareness* nya terlebih dahulu menggunakan media permainan yang efektif seperti yang digunakan pada penelitian ini. Menurut teori perkembangan kognitif Jean Piaget, anak berada dalam tahap pra-operasional usia 2-7 tahun (Marinda et al., 2020) . Pada tahap-tahap ini, pembelajaran yang paling efektif adalah melalui interaksi fisik dan manipulasi objek dengan bantuan media permainan.

Upaya *Feelsa Card* dalam meningkatkan kemampuan *Self-awareness* anak dengan perilaku hiperaktif juga berasosiasi dengan perbaikan kontrol emosi dan motivasi. Hasil peningkatan diperkuat oleh beberapa aspek teoritis dan penelitian terdahulu. Dukungan Teori Piaget dan pembelajaran konkret penggunaan *flash card* pada anak pra-operasional (2-7 tahun) sangat efektif karena menyediakan stimulus visual dan fisik yang konkret, sejalan dengan kebutuhan mereka untuk belajar melalui interaksi fisik dan manipulasi objek yang didukung oleh literatur penelitian (Marinda et al, 2020). Pada proses peningkatan *self-awareness*, anak hiperaktif mendapat manfaat tambahan dari sifat visual dan terstruktur *flash card* yang membantu memusatkan perhatian, mengatasi masalah konsentrasi, dan memproses informasi emosional yang seringkali abstrak. Pernyataan bahwa *flash card* membuat pembelajaran menjadi menarik dan meningkatkan minat belajar konsisten dengan temuan penelitian (Laili et al., 2020). Penelitian tersebut menegaskan bahwa media alternatif yang menarik, seperti media kartu, sangat efektif digunakan dalam proses pembelajaran guna menunjang semangat belajar siswa termasuk pada upaya peningkatan perilaku *self-awareness*. Peningkatan kemampuan *Self-awareness*, disebutkan sebagai kemampuan yang mempengaruhi kemampuan pada aspek lainnya menunjukkan validitas terapan dari Teori Goleman di lapangan bahwa salah satu upaya untuk meningkatkan aspek perkembangan pada anak adalah dengan meningkatkan *Self-awareness* terlebih dahulu didukung kuat oleh literatur penelitian oleh (Nizar et al., 2023).

Media permainan flash card, seperti "*Feelsa Card*," pada penelitian ini dapat menjadi alat intervensi untuk meningkatkan kemampuan *Self-awareness* anak hiperaktif dengan cara membuat pembelajaran menjadi menarik. Flash card dapat meningkatkan minat belajar dan membantu anak mengekspresikan ide mereka. Sebelum intervensi, anak menunjukkan lemahnya kontrol emosi dan konsentrasi. Setelah menggunakan flash card, terlihat perbaikan dalam kemampuan *Self-awareness*. Konten yang berhubungan dengan kecerdasan emosional yang dihadirkan dalam kartu membantu anak memahami dan mengungkapkan emosi mereka dengan lebih baik. Hasil analisis menunjukkan peningkatan nilai kemampuan *Self-awareness* hingga 71% setelah penggunaan *Feelsa Card*. Media ini tidak hanya membantu dalam pemahaman emosi tetapi juga meningkatkan kontrol diri dan motivasi anak dalam mengelola perasaan mereka. Penelitian ini didukung dengan penelitian lainnya yang juga menyebutkan bahwa kemampuan *self-awareness* pada anak masih perlu ditingkatkan karena sangat penting khususnya pada anak usia dini (Zafaren et al., 2020), dan tentunya menggunakan media alternatif yang menarik seperti media kartu, media ini berpengaruh untuk digunakan dalam proses pembelajaran guna menunjang semangat belajar siswa (Laili et al., 2020).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan *Self-awareness* pada anak usia dini dengan perilaku hiperaktif di Lembaga Pendidikan “A-H XII” tergolong rendah sebelum adanya intervensi, ditandai dengan kurangnya validasi emosional dan kesulitan konsentrasi. Intervensi menggunakan media permainan *Feelsa Card* terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan tersebut. Setelah intervensi, hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan nilai *Self-awareness* yang signifikan, bahkan mencapai 40%, serta berdampak positif pada peningkatan kontrol diri dan motivasi anak. Efektivitas ini didukung oleh sifat *Feelsa Card* yang menarik dan sesuai dengan tahap perkembangan kognitif anak usia dini, memfasilitasi mereka untuk lebih mudah mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi. Hasil akhirnya, *Feelsa Card* dapat direkomendasikan sebagai media pembelajaran alternatif yang efektif untuk meningkatkan *Self-awareness* pada anak usia dini yang memiliki perilaku hiperaktif.

REFERENSI

- Damayani, R. (2024). *Pengembangan Media Permainan Face Poly Untuk Menstimulasi Kemampuan Sosial Emosional Anak*, 7(1), 81-89. <https://jurnal.uai.ac.id/index.php/AUDHIB>
- Darmawan, S. (S), Fadhilah, R., Afdal Ramadhan, R., Kharisma Meliala, A., & Fakhrurrozi, I. (2024). *Implementasi Single Subject Research Dalam Pengukuran Efektivitas Layanan Konseling Individual: Studi Literatur*, 7(3), 3193-3200. <http://jiip.stkipyapisdampu.ac.id>
- Fadillah, S., & Wahyuni, S. (2021). PENINGKATAN SELF-AWARENESS ANAK USIA 5-6 TAHUN MELALUI PEMBELAJARAN LAGU DAERAH RIAU. In *PERNIK Jurnal PAUD*, 4(1), 100-104. <https://doi.org/10.31851/Pernik.V4i1.6801>
- Firmansyah, R. M., Panglewai, M. L. (2023). MENUMBUHKAN SELF-AWARENESS DENGAN MEDIA HAND PUPPET SHOW SEBAGAI UPAYA PREVENTIF TINDAK PENCULIKAN PADA ANAK. *Community Development Journal*, 4(2), 4408–4414. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/download/15317/12240>
- Harianja, A. L., Siregar, R., & Lubis, J. N. (2023). Upaya Meningkatkan Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini Melalui Bermain Peran. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(4), 4871–4880. <https://doi.org/10.31004/obsesi.V7i4.5159>
- Hasan, N. M. A. F. Z. (2023). *Self Awareness Dalam Perilaku Sosial Altruisme Di Era Sosial Media: Studi Jama'ah Masjid Al-Azhar Yogyakarta*, 5(2), 2042-2053. <https://doi.org/10.31004/jpdk.V5i2.13423>
- Hutagalung, L. M. S. (2022). *Hubungan Pola Asuh Demokratis Orang Tua Terhadap Self Awareness Anak Usia 5-6 Tahun Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Pelemwatu Gresik* 11(2), 19-28. <https://digilib.unesa.ac.id/lists/typedoc/skripsi?page=2264>
- Iriyanto, T., & Aisyah, E. N. (2019). Pengembangan Permainan Harta Karun Si Bola-Bola Dalam Pembelajaran Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun Di Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Pendidikan Anak*, 8(2), 126–131. <https://journal.uny.ac.id/publications/jpa>
- Marinda, L. (2020). Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget Dan Problematikanya Pada Anak Usia Sekolah Dasar, 13(1), 116-152. <https://media.neliti.com/media/publications/340203-teori-perkembangan-kognitif-jean-piaget->

- 00d2756c.Pdf#:~:Text=Fase%20perkembangan%20ke%2D%20mampuan%20kognitif%20ini%20terjadi,Ungan%20informasi%20in-derawi%20dan%20tin%2D%20dakan%20fisik.
- Munaisra, D., & Tirtaningsih, T. (2024). Pengembangan Permainan Edukatif Ular Tangga “Eduta” Untuk Menstimulasi Aktifitas Gerak Anak Usia 5-6 Tahun. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(5), 1640–1650. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i5.14219>
- Mus’adah, L. N., & Fachrurrazi, A. (2020). PENGARUH PERMAINAN KARTU GAMBAR PADA PEMEROLEHAN KOSA KATA ANAK USIA 5-6 TAHUN, 2(1), 40-46. <http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/incrementapedia>
- Nuraisyah, O. S., Psikologi, F., Bina, U., & Palembang, D. (2022). SOSIALISASI DAN EDUKASI KEPADA ORANG TUA TENTANG ANAK AKTIF DAN HIPE-RAKTIF USIA DIBAWAH 12 TAHUN DI DESA SUKA NEGRI. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 4299–4302. <http://bajangjournal.com/index.php/J-ABDI>
- Pratiwi, A. P. (2022). Pelatihan Fun Games Berbasis Steam Pada Pendidikan Usia Dini, 3(1), 70-74. <https://doi.org/10.26740/jpm.v3n2.p70-74>
- Rahanjamtel, M., (2023). UPAYA GURU KELAS DALAM MENANAMKAN SELF-AWARENESS BERBASIS KEARIFAN LOKAL (LOCAL WISDOM) MALUKU PADA PESERTA DIDIK KELAS V DI MADRASAH IBTIDAIYAH NEGERI (MIN) 1 AMBON, 1(2), 12-24. <https://jurnal.iainambon.ac.id/index.php/lpd/article/view/5772/2148>
- Rizqi, A. M., Permana, B. S., Reygita, H., Rostika, D., Sudarmansyah, R. (2024). Analisis Faktor Dan Dampak Perilaku Hiperaktif Siswa Sekolah Dasar Kelas Rendah Terhadap Hasil Belajar. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 4(1), 104–113. <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v4i1.2723>
- Sholeh, A., & Supena, A. (2021). A Children’s Music Therapy To Enhance The Self-Esteem Of Children With Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) In Elementary School. *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 8(1), 93-103. <https://doi.org/10.24235/al.ibtida.snj.v8i1.7459>
- Sugiarto, S., Suhaili, N. (2022). Pentingnya Self-Awareness Siswa Dalam Mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok Di Sekolah, 3(3), 100-105. <https://doi.org/10.62159/jpt.v3i3.644>
- Widodo, S. A., Kustantini, K., Kuncoro, K. S., & Alghadari, F. (2021). Single Subject Research: Alternatif Penelitian Pendidikan Matematika Di Masa New Normal. *Journal Of Instructional Mathematics*, 2(2), 78–89. <https://doi.org/10.37640/jim.v2i2.1040>
- Zakaria, Z. M., Yunus, F., Mohamed, S., Pendidikan, F., & Kebangsaan Malaysia, U. (2020). EXAMINING SELF-AWARENESS THROUGH DRAWING ACTIVITY AMONG PRESCHOOLERS WITH HIGH SOCIO EMOTIONAL DEVELOPMENT. In *Southeast Asia Early Childhood Journal*, 9(2), 73-81. <http://ejournal.upsi.edu.my/index.php/SAECJ>