

Meningkatkan Self Awareness Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Kegiatan Cooking Class di TPA Ceria SPNF SKB Kota Pangkalpinang

by 06141182025007 Irisya Nuruliyah

Submission date: 04-Dec-2023 12:24PM (UTC+0700)

Submission ID: 2247059856

File name: DI_TPA_CERIA_SPNF_SKB_KOTA_PANGKALPINANG_-_Irisya_Nuruliyah.docx (63.05K)

Word count: 13066

Character count: 81240

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa kanak-kanak awal adalah periode yang penting dalam perkembangan dan pertumbuhan anak, yang berlangsung dari usia 0-6 tahun. Dikenal juga sebagai masa keemasan (golden age), masa ini adalah saat di mana anak mulai menjadi sensitif terhadap rangsangan yang diberikan oleh orang lain. Respon yang diberikan anak pada periode ini bervariasi tergantung pada perkembangan dan pertumbuhan individu anak tersebut. Anak pada tahap ini sangat baik dalam memberikan rangsangan yang mendasari tumbuh kembangnya secara menyeluruh seperti fisik motorik, agama dan moral, bahasa, kognitif, dan sosio-emosional. Menurut UU No 20 Tahun 2003 Bab 1 pasal 1 ayat 14 dikutip dari Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 146 Tahun 2014 tentang Kurikulum 2013 Pendidikan Anak Usia Dini dijelaskan bahwa pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lanjut.

Dalam Undang-Undang SISDIKNAS No.20 Tahun 2003 pasal 28 butir 2 menyatakan bahwa pendidikan anak usia dini dapat diselenggarakan melalui jalur pendidikan formal, non formal, dan informal. Pasal 23 butir 3 menyatakan bahwa pendidikan formal berbentuk TK, RA dan sederajat lainnya, pendidikan nonformal berbentuk TPA, KB dan bentuk sederajat lainnya, informal berbentuk pendidikan satuan paud sejenis dan bentuk sederajat lainnya. Pada perkembangan anak usia dini terdapat aspek-aspek penting yaitu nilai agama moral, fisik motorik, bahasa, kognitif, seni dan sosial emosional.

Tingkat pencapaian tingkat perkembangan sosial emosional anak terbagi menjadi 3 diantaranya : kesadaran diri atau *self awareness*, rasa tanggung jawab untuk diri dan orang lain, serta perilaku prososial (Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 137 tahun 2014). Dilihat dari ketiga aspek tersebut, kesadaran diri (*self awareness*) merupakan aspek pertama yang menjadi dasar tingkat pencapaian perkembangan sosial-emosional dalam pembelajaran anak usia dini.

Kesadaran diri atau *self awareness* anak-anak adalah kemampuan mereka untuk mengenali perasaan dan emosi yang sedang mereka alami, serta bagaimana mereka menyesuaikan diri dengan situasi yang tengah dihadapi. Hal ini berdasarkan pada tingkatan perkembangan yang dijelaskan dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 tahun 2014. Anak-anak dapat menggambarkan dirinya secara negatif, seperti “Aku malu, aku tidak bisa, aku takut, aku tidak bisa bergaul” dan banyak lagi pernyataan negatif lainnya. Namun, ada kemungkinan anak-anak lain justru memandang dirinya sendiri secara positif seperti “Aku pintar, aku bisa, aku hebat,” dll. Anak-anak berbicara tentang *self awareness* diri mereka sendiri. *Self awareness* adalah kemampuan seseorang untuk memahami bagaimana perasaan, pikiran, dan perilaku mereka berdampak pada aktivitas sosial (Fadillah & Wahyuni, 2021). Sejalan dengan pendapat (Esmiati, dkk., 2020) bahwa *self awareness* adalah penting untuk menunjukkan kejelasan dan pemahaman tentang perilaku seseorang.

Lingkungan sosial anak usia dini banyak di dominasi oleh aktivitas yang menghabiskan waktu untuk bermain. Baik bermain dengan teman sebayanya ataupun dengan orang dewasa dirumahnya. Dunia bermain anak memungkinkan anak untuk belajar dari permainan. Daya khayalnya akan mendorong tingkat kreativitas anak dan memberi mereka perspektif dan pemahaman baru tentang dunia mereka.

Permainan yang dapat menstimulasi tumbuh kembang anak bukan hanya menggunakan media dan alat permainan saja, namun perkembangan anak bisa distimulasi dengan bermain kegiatan memasak, dimana anak dapat berperan langsung menjadi koki dalam kegiatan bermainnya. Pernyataan tersebut senada dengan pendapat Pramita dikutip oleh (Wulandari, 2019) tempat ideal untuk anak usia dini adalah *cooking class*, karena dapat meningkatkan pengalaman belajar anak secara langsung. Kegiatan memasak dapat diperoleh anak dirumah bersama orang tuanya dan kegiatan *cooking class* di satuan pendidikan anak usia dini.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan di TPA Ceria SPNF SKB Kota Pangkalpinang pada 26 September 2023 – 29 September 2023, diketahui bahwa kemampuan kesadaran diri (*self awareness*) anak masih rendah. Dari 13 peserta didik, 11 diantaranya masih membutuhkan bimbingan dalam kemampuan kesadaran diri (*self awareness*). Pada umumnya, anak belum mampu memahami peraturan dengan disiplin, menghargai perasaan dan karya diri sendiri. Selain itu, anak juga masih belum mampu mengendalikan perasaan secara wajar serta menyesuaikan diri dengan situasi.

Rendahnya kemampuan *self awareness* anak pada kelompok B kelas bacang di TPA Ceria SPNF Kota Pangkalpinang salah satunya dipengaruhi oleh metode pembelajaran dan sarana yang masih terbatas dan kurang menarik serta rendahnya minat anak dalam membangun *self awareness* mereka. Alasan peneliti memilih TPA Ceria SPNF SKB Kota Pangkalpinang sebagai lokasi penelitian karena pada TPA tersebut jarang sekali atau dalam sebulan hampir tidak pernah melaksanakan kegiatan memasak (*cooking class*), mereka hanya menggunakan metode bermain peran yang mana permainan itu tidak terjadi secara nyata.

Peneliti mencoba untuk melakukan kegiatan baru yang lebih menarik dalam meningkatkan *self awareness* anak yaitu melalui kegiatan *cooking class*. Kemampuan diri anak usia dini sangat perlu ditingkatkan dengan berbagai aktivitas yang dapat menstimulus setiap perkembangannya, baik perkembangan

fisik motorik, bahasa, seni, nilai agama dan moral serta sosial emosional anak. Salah satu kegiatan yang dapat menstimulus kemampuan diri anak usia dini yaitu *cooking class*. Berdasarkan penelitian dari Khusnul Laely dan Subiyanto (2020) kegiatan *cooking class* ini dapat meningkatkan kemampuan motorik halus anak usia dini. Dengan begitu diharapkan kegiatan *cooking class* ini juga dapat efektif dalam meningkatkan kemampuan *self awareness* atau kesadaran diri anak .

Sama seperti penelitian yang dilakukan oleh Utari & Fitri (2019) tentang peningkatan kemampuan bahasa melalui kegiatan memasak (*cooking class*) di PPT Pelangi Babat Jerawat Pakal Surabaya dengan metode penelitian tindakan kelas. Hasil tersebut dilihat terjadi peningkatan yang cukup signifikan dimulai dari hasil pra siklus pada presentase 19% kemudian meningkat menjadi 38% pada masa siklus 1 dan di tuntaskan pada siklus 2 yang mencapai keberhasilan memperoleh presentase sebesar 95%. Oleh karena itu, pada penelitian ini dapat berhasil dan efektif dalam meningkatkan kemampuan bahasa anak.

3 Selanjutnya penelitian dari Laely & Subiyanti (2020) tentang peningkatan motorik halus anak melalui *cooking class* berbasis kearifan lokal di daerah Miskin dengan metode penelitian tindakan kelas. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan kemampuan motorik halus anak melalui kegiatan *cooking class* berbasis kearifan lokal telah diperoleh data awal kemampuan motoric halus 51,56 %, siklus I meningkat menjadi 62,67 % dan siklus II menjadi 79,11 %. Oleh karena itu implementasi *cooking class* berbasis kearifan lokal mampu meningkatkan kemampuan motorik halus anak. Selain itu faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik halus anak usia 3-4 tahun yaitu diantaranya stimulus yang diberikan oleh orang tua dan pendidik, kemandirian anak dalam kegiatan pembelajaran, kesadaran orang tua akan pentingnya proses daripada hasil, kepercayaan orang tua terhadap kemampuan anak, dan kedekatan emosional antara pendidik dan peserta didik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ningrum (2020) tentang meningkatkan kemandirian anak melalui kegiatan *fun cooking* di kelompok A Tk PKK 62 Tridaya Canden Jetis Bantul dengan metode penelitian tindakan kelas. Hasil penelitian menunjukkan kemandirian anak kelompok A mengalami peningkatan melalui kegiatan *fun cooking*. Hal ini dapat dilihat dari hasil Pra Tindakan memperoleh persentase 33.33% dalam kategori cukup. Pada Siklus I terjadi peningkatan menjadi 46.67% dalam kategori cukup dan meningkat pada Siklus II menjadi 80% dalam kategori sangat baik. Oleh karena itu, pada penelitian ini dapat berhasil dan efektif dalam meningkatkan kemandirian anak.

Dari penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, ada berbagai macam kemampuan yang ditingkatkan diantaranya kemampuan bahasa, motorik halus, dan kemandirian. Persamaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu dan yang akan penulis teliti yaitu sama-sama meningkatkan kemampuan melalui kegiatan *cooking class* dan menggunakan metode PTK, dan perbedaannya ada pada kemampuan yang ditingkatkan. Berdasarkan apa yang sudah peneliti baca dari berbagai jurnal belum ada yang membahas tentang peningkatan *self awareness* atau kesadaran diri anak melalui kegiatan memasak. Dengan itu peneliti mengangkat judul penelitian Meningkatkan *Self Awareness* Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Kegiatan *Cooking Class* di TPA Ceria SPNF SKB Kota Pangkalpinang.

1.2 Rumusan Masalah

Masalah peneliti adalah “apakah kegiatan *cooking class* dapat meningkatkan *self awareness* anak usia 5-6 tahun di TPA Ceria SPNF SKB kota Pangkalpinang?”. Hal ini berdasarkan latar belakang dan fokus peneliti sebelumnya.

1.3 Tujuan Penulisan

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah anak-anak berusia 5 hingga 6 tahun meningkatkan kesadaran

diri mereka melalui kegiatan *cooking class* di TPA Ceria SPNF SKB kota Pangkalpinang.

1.4 Manfaat Penulisan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu yang bermanfaat bagi para pembaca, adapun manfaatnya yaitu :

1.5.1 Manfaat teoritis

Manfaat dari penelitian ini adalah untuk memberikan sumbangan pada ilmu pengetahuan, khususnya dalam hal kesadaran diri pada anak usia dini. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi tambahan referensi serta mendorong peneliti lain untuk melakukan penelitian lebih komperhensif dan mendalam mengenai penerapan kegiatan *cooking class* dalam meningkatkan *self awareness* anak-anak.

1.5.2 Manfaat praktis

1. Untuk anak

Untuk meningkatkan kemampuan *self awareness* anak melalui kegiatan *cooking class*.

2. Untuk sekolah

Untuk berbagi informasi ¹¹ tentang metode dan strategi yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *self awareness* serta menerapkan kegiatan *cooking class* di sekolah.

3. Untuk orang tua

Dapat memahami bagaimana kegiatan *cooking class* dapat membantu anak-anak menjadi lebih akan *self awareness*. Dengan demikian, orang tua dapat bekerja sama dengan guru dan sekolah untuk mengajak, membangun, dan membimbing anak-anak untuk dapat meningkatkan *self awareness* anak.

4. Untuk peneliti

Hasil dari penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman para peneliti dan juga dapat menjadi alat untuk menerapkan pengetahuan yang

telah diperoleh selama masa kuliah terhadap permasalahan yang dihadapi
dalam lingkungan sekitar dengan nyata.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Hakikat *Self Awareness* (Kesadaran Diri)

2.2.1 Pengertian *Self Awareness* (Kesadaran Diri)

Dalam bahasa Inggris, "*self awareness*" berarti kesadaran diri. Hampir semua aspek kecerdasan emosional tergantung pada kesadaran diri (*self awareness*). *Self awareness* ini menjadi langkah pertama yang penting untuk memahami dan berubah. *Self awareness* atau kesadaran diri adalah keadaan ketika seseorang menjadi sadar diri tentang pikiran dan emosinya. (Aldily, 2017:303)

Dalam teori humanistiknya, Maslow mengatakan bahwa kesadaran diri, atau *self awareness* adalah pengertian dan pemahaman tentang siapa diri kita, bagaimana kita menjadi diri kita, potensi kita, gaya hidup kita, tindakan kita, perasaan kita, nilai-nilai dan keyakinan kita, dan ke mana kita akan berkembang (Salam, dkk., 2021). Kesadaran diri (*self awareness*) adalah hal yang penting guna menunjukkan kejelasan dan pemahaman tentang perilaku seseorang (Esmiati, dkk., 2020).

Menurut Goleman dikutip oleh (Wahyuningtyas, 2019) kesadaran diri (*self awareness*) adalah kemampuan individu untuk mengenali kekuatan dan kelemahan diri, nilai-nilai yang mendorongnya, serta dampaknya terhadap orang lain, selain itu kesadaran diri juga melibatkan perhatian yang berkelanjutan terhadap keadaan batin seseorang, refleksi diri, pengamatan pikiran, dan penggalan pengalaman, termasuk emosi yang dirasakan. Sedangkan menurut Nafisa dikutip oleh (Nisa, dkk., 2021) menyatakan bahwa *self awareness* adalah kondisi di mana seseorang mampu memahami dirinya sendiri secara akurat.

Santrock dikutip oleh (Fadillah, dkk., 2021) menjelaskan *self awareness* anak-anak yang terus berkembang berhubungan dengan kemampuan mereka

untuk semakin memahami dan merasakan emosi. Pada tahap perkembangan awal, anak mulai mencoba memahami bagaimana orang lain bereaksi secara emosional dan belajar mengendalikan emosi mereka sendiri.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas bahwa kemampuan *self awareness* merupakan kemampuan seseorang memahami diri sendiri dengan tepat dan dapat membedakan dirinya dengan orang lain guna mengenali kekuatan dan kelemahan diri serta nilai-nilai yang mendorongnya untuk dampaknya terhadap orang lain.

2.2.2 Aspek-Aspek *Self Awareness* (Kesadaran Diri)

Menurut Santrock dikutip oleh (Hafizha, 2021) ada dua dimensi *self awareness* yang terdiri dari aspek-aspek berikut :

- 1) Terdapat tiga aspek dalam kesadaran diri publik (*publik self awareness*), yaitu penampilan, tindakan dan percakapan. Aspek penampilan berkaitan dengan cara individu memandang dirinya sendiri, yang terlihat pada tubuhnya. Aspek tindakan atau perilaku mencakup kemampuan individu dalam memberikan respon terhadap stimulus. Sedangkan aspek percakapan melibatkan proses komunikasi antar pribadi secara verbal dan non-verbal yang saling mempengaruhi.
- 2) Kesadaran diri pribadi (*private self-awareness*) terdiri dari tiga aspek yang berbeda. Pertama aspek pikiran melibatkan penggunaan bahasa yang didasarkan pada proses kognitif yang saling terkait untuk memahami dunia di sekitar kita. Kedua, aspek emosi melibatkan kemampuan untuk mempresepsikan, memahami, dan mengelola emosi kita sendiri, yang pada gilirannya membantu dalam perkembangan emosional dan intelektual kita. Terakhir, aspek sikap melibatkan kemampuan individu untuk mengevaluasi orang lain, perilaku, kepercayaan, atau konsep tertentu. Dengan memiliki kesadaran diri pribadi yang baik dari ketiga aspek ini, seseorang dapat lebih memahami diri mereka sendiri dan mengembangkan diri secara holistik.

Sedangkan menurut Goleman dikutip oleh (Rahmah, 2022) terdapat tiga aspek *self awareness* yang perlu diperhatikan. Pertama, kemampuan dalam mengenali emosi serta pengaruh dari emosi tersebut. Individu yang memiliki kecakapan ini akan mampu memahami makna dari emosi yang mereka rasakan dan mengapa emosi tersebut muncul. Mereka juga menyadari hubungan antara emosi yang dirasakan dengan pemikiran yang ada, serta menyadari pengaruh emosi terhadap kinerja mereka. Selain itu, mereka memiliki kesadaran diri yang dapat menjadi pedoman dalam menentukan nilai-nilai dan tujuan individu.

Kedua, kemampuan pengakuan diri yang akurat. Hal ini meliputi pengetahuan akan suber daya batiniah, kemampuan, dan keterbatasan diri. Individu dengan kecakapan ini menyadari kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, mereka meluangkan waktu untuk introspeksi diri, belajar dari pengalaman, dan mampu menerima umpan balik serta perspektif baru. Mereka juga memiliki kemauan untuk terus belajar dan mengembangkan diri. Selain itu, individu ini juga menunjukkan rasa humus dan bersedia melihat diri dari berbagai perspektif.

Ketiga, kemampuan mempercayai diri sendiri. Hal ini berarti memiliki kepercayaan diri yang kuat terkait harga diri dan kemampuan diri. Individu dengan kecakapan ini berani untuk menyuarakan keyakinan mereka, mengungkapkan eksistensi atau keberadaan diri mereka. Mereka juga berani mengutarakan pandangan yang berbeda atau tidak umum, serta bersedia berkorban demi kebenaran. Selain itu, mereka juga tegas dan mampu membuat keputusan yang tepat, meskipun dalam keberadaan yang tidak pasti.

Menurut Boyatzis dikutip oleh (Umami, 2021) terdapat beberapa dimensi yang perlu dimiliki seseorang untuk memiliki *self awareness*, yaitu :

- 1) Kesadaran Emosional (*Emotional Awareness*), yaitu individu harus mampu mengenali emosi yang dirasakan dan memahami pengaruhnya. Selain itu, individu juga harus menyadari keterkaitan antara perasaannya dan pikirannya serta bagaimana hal tersebut mempengaruhi kinerjanya.

Dengan memiliki kesadaran emosional, individu dapat menjadikannya sebagai pedoman untuk menentukan nilai-nilai dan sasaran hidupnya.

- 2) Penilaian Diri yang Akurat (*Accurate Self Assessment*), yaitu individu harus mampu mengenali kekuatan dan keterbatasan yang dimilikinya. Hal ini dapat dilakukan dengan merenung, belajar dari pengalaman, terbuka terhadap umpan balik yang tulus, dan mau belajar untuk terus mengembangkan dirinya sendiri.
- 3) Kepercayaan Diri (*Self Confidence*), yaitu individu harus mampu mengenali kemampuan yang dimilikinya dan berani tampil dengan keyakinan yang dimilikinya. Selain itu, individu juga harus berani menyuarakan pandangan yang tidak populer dan bersedia berkorban demi kebenaran. Dengan memiliki kepercayaan diri, individu dapat membuat keputusan yang baik dalam situasi yang tidak pasti.
- 4) Identitas Ganda (*Multiple Selves*), yaitu individu harus mampu menempatkan dan menyesuaikan diri dengan lingkungan dengan cara yang efisien. Hal ini dapat dilakukan dengan merefleksikan peran yang dimainkan dalam berbagai konteks kehidupan.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas bahwa setiap individu harus memiliki aspek-aspek dalam kemampuan kesadaran diri diantaranya yaitu kemampuan mengenal konsep diri seperti mengenali emosi, mempercayai diri sendiri, mengetahui kekuatan-kekuatan yang ada dalam diri, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sebagai pedoman untuk dijadikan nilai-nilai dan sasaran pada individu itu sendiri.

2.2.3 Indikator *Self Awareness* (Kesadaran Diri)

Indikator kemampuan pada kesadaran diri (*self awareness*) diantaranya (Ekasari, 2022:14) : a) keahlian dalam mengungkapkan pikiran dan perasaan seseorang dengan jelas, b) kemampuan untuk membela diri dan mempertahankan pendapat dengan sikap asertif, c) kemandirian dalam mengarahkan dan mengendalikan diri serta berdiri teguh dengan pendirian sendiri, d) kemampuan

dalam mengenali kekuatan dan kelemahan orang lain serta menerima diri sendiri dengan segala kelemahannya, e) kemampuan untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki seseorang dan merasa puas dengan pencapaian potensi tersebut baik dalam lingkungan kerja maupun kehidupan pribadi.

Boyatzis, Goleman, & Rhee dikutip oleh (Sihaloho, 2019) dalam menilai self awareness seseorang, terdapat beberapa indikator yang dapat digunakan. Pertama, *emotional awareness*, yaitu kemampuan untuk mengenali emosi diri sendiri dan memahami pengaruhnya terhadap perilaku dan pikiran. Kedua, *accurate self assessment*, yaitu kemampuan untuk mengenali kekuatan dan keterbatasan diri dengan objektif. Ketiga, *self confidence*, yaitu pemahaman yang mendalam akan kemampuan diri sendiri dan keyakinan dalam menghadapi tantangan. Dengan memperhatikan indikator-indikator ini, seseorang dapat mengembangkan *self awareness* yang lebih baik.

Menurut Glenn dikutip oleh (Risya, 2022) ciri-ciri individu yang memiliki *self awareness* yang baik adalah sebagai berikut :

1) Memahami diri sendiri

Individu memiliki pemahaman yang baik tentang keadaan dirinya, termasuk keinginan dan tujuan hidup yang positif. Mereka mampu membuat keputusan yang terbaik untuk diri mereka sendiri dan bertanggung jawab atas tindakan yang mereka lakukan.

2) Menetapkan tujuan hidup dan karir yang tepat.

Individu yang memiliki *self awareness* yang baik mampu merencanakan tujuan hidup dan karir mereka dengan mempertimbangkan bakat dan minat yang dimiliki. Mereka memiliki visi yang jelas tentang apa yang ingin mereka capai di masa depan.

3) Membangun hubungan dengan orang lain.

Individu yang memiliki *self awareness* yang baik juga mampu membangun dan mengembangkan hubungan interpersonal yang sehat.

Mereka memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik dan memahami perasaan dan kebutuhan orang lain.

4) Mengembangkan nilai-nilai keagamaan.

Individu yang memiliki *self awareness* yang baik menganggap agama sebagai pedoman dalam hidup mereka. Mereka menyadari tujuan hidup mereka dan menghargai keberadaan Tuhan.

5) Menyeimbangkan kebutuhan diri dengan kebutuhan komunitas.

Indikator yang ⁴memiliki *self awareness* yang baik tidak hanya memikirkan kebutuhan dan kepentingan pribadi, tetapi juga memahami pentingnya memenuhi kebutuhan komunitas. Mereka mampu menyeimbangkan antara kepentingan diri sendiri dengan kepentingan orang lain.

6) Mengontrol diri terhadap stimulasi dengan tepat.

Individu yang memiliki *self awareness* yang baik mampu mengendalikan diri mereka sendiri terhadap stimulasi yang mereka terima. Mereka memiliki kesadaran penuh tentang dampak positif dan negatif dari stimulasi terhadap diri mereka sendiri.

Selanjutnya indikator *self awareness* menurut peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan republik Indonesia nomor 137 tahun 2014 yaitu untuk usia 4-5 tahun tingkat pencapaian kesadaran diri (*self awareness*) anak terdiri dari : a) menunjukkan sikap mandiri dalam memilih kegiatan, b) mengendalikan perasaan, c) menunjukkan rasa percaya diri, d) memahami peraturan dan disiplin, e) memiliki sikap gigih (tidak mudah menyerah), f) bangga terhadap hasil karya sendiri. Untuk usia 5-6 tahun tingkat pencapaian kesadaran diri (*self awareness*) anak diantaranya yaitu : a) memperlihatkan kemampuan diri untuk menyesuaikan dengan situasi, b) memperlihatkan kehati-hatian kepada orang yang belum dikenal (menumbuhkan kepercayaan pada orang dewasa yang tepat), c) Mengenal perasaan sendiri dan mengelola secara wajar (mengendalikan diri secara wajar).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas bahwa indikator yang harus dimiliki seseorang dalam kemampuan *self awareness* yaitu mengenali perasaan, mengenali perilaku kelebihan dan kekurangan diri sendiri sehingga individu tersebut dapat mengelolah perasaannya sendiri secara wajar melalui pengevaluasian diri serta dapat memahami keadaan baik itu peraturan, kedisiplinan, serta rasa percaya diri.

2.2.4 Manfaat *Self Awareness* (Kesadaran Diri)

Peserta didik yang memiliki *self awareness* akan mampu memahami kemampuannya dan menghargai diri sendiri serta akan lebih tanggung jawab dalam mengambil keputusan. Sesuai dengan kelebihan tersebut, peserta didik akan secara sadar melakukan tugas-tugas berikut ini : a) memahami peraturan sekolah, b) menempatkan peralatan sekolah sesuai dengan ketentuan yang berlaku, c) berperilaku baik terhadap guru dan siapapun tanpa mengganggu teman, d) memperhatikan pelajaran dengan semangat, e) menggunakan waktu belajar dengan efektif, f) meminjam barang milik orang lain dengan izin dan segera mengembalikannya dengan baik, g) mengerjakan tugas dengan semangat dan jujur, h) menghargai orang lain, i) memperhatikan dan mengajukan pertanyaan dengan sopan dan tertib, j) meninggalkan kelas dengan izin dari guru (Andrayani, 2022).

Self awareness juga akan memberikan manfaat bagi kehidupan sehari-hari manusia yaitu (Bantara, 2023:56) :

1. Membantu dalam mengambil keputusan

Dengan memahami apa yang benar-benar diinginkan dan dibutuhkan, manusia bisa membuat pilihan yang lebih selaras dengan nilai-nilai dan tujuannya.

2. Membantu mengelolah emosi

Memahami apa yang dirasakan dan mengapa bisa merasakannya membuat manusia bisa lebih efektif dalam mengelola emosi. Hal ini berarti kita dapat

merespon situasi dengan cara yang lebih seimbang dan terkontrol dari pada bereaksi secara impulsif atau emosional.

3. Meningkatkan empati dan keterampilan antarapersonal

Self awareness membuat kita lebih pandai membaca dan memahami orang lain. Hal ini dapat meningkatkan kualitas hubungan antar sesama teman, keluarga dan rekan kerja.

4. Mendukung pertumbuhan pribadi dan pengembangan diri.

Dengan menyadari kekuatan dan kelemahan yang dimiliki, seseorang dapat meningkatkan diri dalam cara yang berarti dan terfokus. Hal ini manusia dapat mengambil langkah-langkah untuk mencapai tujuan dalam jangka panjang.

5. Mendukung kesehatan mental dan fisik.

Dengan menyadari apa yang sedang dibutuhkan manusia dapat merasa seimbang dan sehat. Dengan mengambil langkah-langkah untuk merawat diri sendiri, makan dengan baik, berolahraga, tidur cukup atau mencari dukungan dari seorang profesional jika diperlukan.

Manfaat *self awareness* lainnya menurut (Wati & Winanti, 2017:99) yaitu sebagai berikut : a) memahami diri dalam relasi dengan orang lain, b) menyusun tujuan hidup dan karir, c) membangun relasi dengan orang lain, d) memahami nilai-nilai keberagaman, e) memimpin orang lain secara efektif, f) meningkatkan produktivitas, g) meningkatkan kontribusi pada perusahaan, masyarakat dan keluarga.

Manfaat jika seseorang memiliki *self awareness* (Hairina, dkk., 2023:11) , antara lain :

1. Penetapan tujuan hidup dan pengambilan keputusan yang lebih baik

Self awareness yang dimiliki seseorang dapat membantu dalam menetapkan tujuan yang sesuai. Dengan begitu manusia dapat mengelola

harapan sendiri dan memperhatikan kemajuan, serta mampu mengatur tingkat tantangan yang tepat bagi diri kita sendiri.

2. Sikap lebih proaktif

Memahami diri berarti mengenal kemampuan kinerja dan kemajuan dalam peningkatan diri, pembelajaran, pekerjaan, dan lain sebagainya. Hal ini memungkinkan seseorang untuk memiliki penerimaan diri yang lebih besar, dan juga mendorong pengembangan diri yang positif serta mengarah pada pengembangan pengendalian diri maupun kedisiplinan yang lebih baik.

3. Percaya diri lebih tinggi

Dengan mengasah keterampilan terkait pekerjaan, belajar dan komunikasi seseorang dalam pengembangan diri mereka, kepercayaan diri dan harga diri secara langsung akan meningkat. Dan ini dapat membantu seseorang mencapai kesejahteraan dan kepuasan yang lebih baik dalam kehidupan.

4. *Interpersonal skill* dan kepemimpinan yang lebih baik

Membantu seseorang memahami kekurangan dan kekuatan yang dimiliki secara tidak langsung mereka melakukan sesuatu yang dapat memengaruhi hubungan dengan orang lain. Dengan menelaraskan *self awareness* internal dan eksternal mereka dan melihat diri mereka secara objektif.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas bahwa ⁴ *self awareness* memiliki manfaat tersebut yaitu dapat memahami diri dalam relasi dengan orang lain, dapat menghargai orang lain, mengerjakan tugas dengan semangat dan jujur, membantu mengelolah emosi, membantu dalam mengambil keputusan serta dapat memiliki sikap proaktif dan rasa percaya diri yang lebih tinggi.

2.2.5 Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Self Awareness* (Kesadaran Diri)

Menurut (Indriyani, 2021) *self awareness* dipengaruhi oleh faktor yaitu: pemikiran, kata hati, semangat, kepribadian, kepandaian serta lingkungannya. Dalam visualisasinya, Sudarsono dikutip oleh (Sari, 2020) menyatakan bahwa tiga komponen mempengaruhi kesadaran diri (self awareness) :

1. Sistem Nilai

Prinsip awal yang dibangun manusia hanya bersifat normatif dan berfokus pada non material. Faktor-faktor yang meningkatkan kesadaran diri ini lebih mengarah pada ruhani seseorang, atau kejiwaannya. Tiga komponen sistem sebagai berikut :

- a. Refleksi Hati Nurani, didefinisikan dalam kajian psikologi sebagai introspeksi diri atau evaluasi diri, yang berarti menganalisis dan menilai diri sendiri melalui data dan informasi dari dalam dan dari lingkungannya.
- b. Cara pandang (*attitude*), ada elemen yang membentuk self awareness melalui cara pandang, seperti kebersamaan dan kecerdasan.
 - a) Kebersamaan, penilaian orang lain dan keteladanan orang lain adalah dua komponen yang membentuk self awareness. Interaksi sosial dan penilaian orang lain sangat mempengaruhi self awareness seseorang.
 - b) Kecerdasan, kecerdasan hidup terdiri dari kepercayaan diri, prinsip hidup yang mandiri dan kuat, serta tujuan untuk mengutamakan kepentingan umum daripada kepentingan pribadi.

c. Perilaku (*behavior*)

Bagaimana kita berperilaku menentukan bagaimana orang melihat kita sebagai orang yang baik. Sikap ramah, sopan santun, tulus, empati, dan menghormati orang lain adalah cara untuk menghormati dan menghargai orang lain dengan cara psikologis yang baik. Selain itu, elemen yang

membentuk kesadaran diri sendiri adalah sikap diri yang tangguh, ulet, pantang menyerah, dan terus berusaha.

Menurut Bulechek dikutip oleh (Rahmah, 2022), ada sejumlah variabel yang mempengaruhi self awareness, antara lain :

1. Pikiran

Berpikir adalah cara untuk menyatakan beberapa peristiwa atau hal. Berpikir juga berarti melatih ide-ide dengan benar dan memulai dengan masalah. Pikiran sadar dan bawah sadar adalah bagian dari pikiran sendiri.

2. Perasaan

Perasaan adalah keadaan individu sebagai hasil dari persepsi, sebagai hasil dari stimulasi internal dan eksternal. Perasaan terkait dengan persepsi dan reaksi terhadap stimulus berdasarkan beberapa sifat tertentu.

3. Motivasi

Kecenderungan untuk melakukan sesuatu, baik secara sadar maupun tidak sadar, disebut motivasi.

4. Perilaku

Istilah “perilaku” mengacu pada tindakan atau aktivitas yang dilakukan oleh manusia. Istilah ini dapat mencakup hal-hal seperti berjalan, tertawa, menangis, berbicara, kuliah, menulis, membaca, bekerja, dan sebagainya. Perilaku adalah tindakan manusia yang dapat diamati, baik secara langsung maupun tidak langsung.

5. Pengetahuan

Mengingat kembali sesuatu, baik secara sengaja maupun tidak sengaja, adalah hasilnya. Pengetahuan juga merupakan pemikiran yang dibuat oleh panca indra manusia.

6. Lingkungan

Lingkungan adalah semua hal yang ada disekitar kita yang dapat memengaruhi perilaku individu atau kelompok.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas bahwa munculnya *self awareness* seseorang disebabkan oleh faktor perasaan, pengetahuan, perilaku diri sendiri serta faktor lingkungan yang dihadapi oleh setiap individu.

2.3 *Cooking Class*

2.1.1 *Pengertian Cooking Class*

Dalam bahasa Inggris, “cooking class” berarti “memasak”, dan “kelas”. Cooking class, juga dikenal sebagai kelas memasak, penting untuk diajarkan kepada anak usia dini. Diharapkan anak-anak akan menemukan hal-hal menarik untuk disentuh, dilihat, dicium, dicicipi, dan didengar melalui kegiatan cooking class ini. Anak-anak dapat mencoba hal-hal baru dan membuat makanan baru di kelas memasak. Anak akan belajar mengasah sensitivitas dan kemandirian di dunianya melalui hubungannya dengan lingkungan dan orang lain.

Untuk anak TK/PAUD cooking class adalah wahana yang bagus karena dapat meningkatkan pengalaman belajar anak secara langsung (Wulandari, 2019). Saat yang sama, kegiatan ini menumbuhkan kreativitas anak, mengajarkan bahan makanan, mengolah makanan, dan perpaduan warna. Itu juga dapat melatih motorik halus anak melalui gerakan memotong, meremas, membentuk, dan mencetak. Salah satu kegiatan **menyenangkan yang melibatkan anak-anak untuk bergerak dan berkreasi dengan jari-jari mereka** adalah cooking class.

Memasak adalah mengolah bahan mentah sehingga dapat ditafsirkan oleh intuisi manusia. Dengan kata lain, memasak berarti mengolah bahan mentah menjadi matang dan siap untuk dihidangkan dengan tujuan tertentu (Rasid,

dkk., 2020). Tujuan cooking class adalah untuk belajar membuat makanan lebih mudah dicerna oleh tubuh, membuat hidangan yang berbeda dalam rasa, warna, rupa, dan bentuk, meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, dan meningkatkan *self awareness* anak terhadap diri mereka sendiri dan lingkungan sekitarnya.

Sedangkan menurut (Maharani, dkk., 2019) cooking class adalah jenis intervensi yang menjanjikan yang dapat digunakan untuk mendorong pemilihan makanan sehat dan perilaku pencegahan penyakit. Dalam kegiatan ini, anak-anak dapat membuat makanan dengan bahan-bahan mereka sendiri dan makan makanan tersebut setelah kelas berakhir.

Berdasarkan uraian pendapat para ahli di atas bahwa *cooking class* adalah ilmu pengetahuan yang mengandung keterampilan membuat suatu dari bahan mentah menjadi matang yang sehat dan berfungsi sebagai wahana untuk anak usia dini agar mampu menumbuhkan dan meningkatkan pengalaman belajar anak secara langsung.

2.1.2 Manfaat Belajar Memasak Pada Anak Usia Dini

Menurut Amidjaja dikutip oleh (Alfiyah, dkk., 2021) memasak memiliki manfaat yang beragam bagi anak-anak yaitu :

- 1) Memberikan kesempatan kepada mereka untuk dapat berkonsentrasi dengan baik. Ketika anak-anak memasak, mereka harus fokus pada langkah-langkah yang harus dilakukan dan bahan-bahan yang digunakan. Hal ini dapat melatih kemampuan mereka dalam memusatkan perhatian.
- 2) Memasak juga dapat melatih konsep matematika pada anak-anak. dalam memasak, mereka perlu mengukur bahan-bahan dengan tepat, sesuai dengan resep yang digunakan. Hal ini dapat membantu mereka memahami konsep pengukuran, perbandingan, dan estimasi.

- 3) Memasak juga membeikan kesempatan anak-anak untuk berkarya. Mereka dapat mengeluarkan kreativitas mereka dalam menciptakan hidangan yang unik dan menarik. Dalam memasak, anak-anak dapat mencoba berbagai resep dan menggabungkan bahan-bahan dengan cara yang berbeda. Hal ini dapat membantu mereka dalam mengembangkan kemampuan berpikir kreatif dan inivatif.
- 4) Memasak juga dapat menjadi ajang bereksperimen bagi anak-anak. mereka dapat mencoba berbagai macam teknik memasak dan menciptakan variasi dengan hidangan yang mereka buat. Dalam proses ini, mereka dapat belajar dari kesalahan dan menemukan cara baru untuk memasak. Hal ini dapat membantu mereka dalam mengembangkan kemampuan problem solving dan menghadapi tantangan lebih baik.
- 5) Memasak memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk berbagi. Ketika mereka memasak, mereka dapat berbagi hidangan yang mereka buat dengan keluarga atau teman-teman. Hal ini dapat mempererat hubungan sosial mereka dan mengajarkan nilai-nilai berbagi kepada mereka.

Sedangkan manfaat menurut (Habibie, 2018:10) manfaat memasak untuk anak yaitu :

- a. Menghabiskan waktu untuk memasak bersama anak dapat memperkuat ikatan emosional dan komunikasi antara orang tua dan anak.

Selain memberikan manfaat bagi diri sendiri, memasak bersama anak juga dapat menjadi sarana untuk mempererat hubungan personal. Ketika kita memasak untuk orang lain, kita menunjukkan sikap altruisme yang menunjukkan perhatian dan mengutamakan kepentingan orang lain. Hal ini sangat positif karena mdapat membuat orang merasa bahagia.

- b. Menjadi lebih sehat

Kebiasaan yang anak pelajari sejak usia dini akan memiliki dampak yang besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. oleh karena itu,

mengajarkan anak untuk mengonsumsi makanan sehat sejak dini sama dengan memberikan bekal yang berharga bagi masa depannya.

c. Mandiri

Dalam tahap kehidupan di masa depan, anak-anak diharapkan untuk menjadi mandiri. Dengan memberikan anak-anak pengetahuan dan keterampilan memasak sejak usia dini, hal ini dapat membantu mereka menghadapi situasi-situasi sulit ketika mereka dituntut untuk dapat mengurus diri sendiri.

d. Tertarik dengan makanan seperti sayuran dan buah.

Melihat bahan makanan yang berwarna-warni dan bangga dengan masakannya sendiri dapat mendorong anak untuk mencoba makanan yang dibuat. Dalam hal ini mengonsumsi makanan, anak-anak akan meniru kebiasaan orang-orang di sekitar mereka. Oleh karena itu, pastikan orang dewasa, terutama orang tua, dapat memberikan contoh baik untuk terbiasa mengonsumsi makanan yang sehat.

e. Menghargai makanan

Hal penting yang harus dapat diajarkan kepada anak melalui kegiatan memasak bersama. Dalam proses persiapan dan pengolahan makanan, anak akan belajar untuk menghargai setiap langkah yang dilakukan, termasuk mencuci bahan dan memasaknya. Dengan demikian, anak akan memiliki rasa tanggung jawab terhadap makanan yangtelah mereka buat sendiri, sehingga mereka akan lebih berhati-hati dalam mengonsumsi makanan dan tidak membuang-buangnya.

f. Menjadi lebih cerdas dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi.

Pastikan bahwa ibu atau pendamping memasak anak memberikan penjelasan tentang manfaat bahan-bahan yang digunakan saat memasak. Hal ini sangat penting karena dengan mengetahui manfaat nutrisi dalam

makanan, anak akan lebih bijak dalam memilih makanan yang akan mereka makan.

g. Menghemat

Anak-anak kini sudah mulai terbiasa memasak dan umumnya memilih membawa bekal makanan sendiri. Selain alasan kesehatan, mereka juga dapat menghemat dan bijak dalam mengelola uang saku mereka. Di masa depan, ketika mereka dewasa dan dituntut untuk hidup mandiri, mereka akan mampu menghemat dengan cara membeli bahan makanan dan memasaknya di rumah daripada membeli makanan di luar setiap harinya.

Banyak manfaat yang didapatkan anak dari kegiatan memasak diantaranya yaitu (Astuti, 2016:194) :

1. Mengajarkan kedisiplinan

Anak-anak akan mengerti bahwa dalam memasak itu ada proses dan tidak langsung selesai. Bahan-bahan yang dimasak memerlukan waktu untuk matang dan ketika matang, barulah bisa dicampur dengan bahan-bahan lainnya. Tidak boleh terlalu cepat, tidak boleh terlambat. Karena akan berakibat pada hasil masakan. Dan di sinilah kedisiplinan anak akan dilatih.

2. Melatih Motorik

Dalam proses mengaduk dan menuangkan makanan, berarti anak sedang melatih motorik halusnya melalui keterampilan memasak. Dengan memasak, anak-anak akan terlatih akan keterampilannya.

3. Belajar Matematika Sederhana

Pada ilmu matematika terdapat konsep perbandingan, konsep ini terdapat dalam aktivitas anak ketika mencampurkan bahan-bahan kedalam masakan. Maka mereka akan tahu satu sendok garam, satu mangkuk gula, satu liter air, satu kilo bawang, satu mangkuk tepung dan sebagainya.

Melalui perbandingan bahan-bahan tersebut anak dapat belajar menghitung dan mengasah kecerdasan otaknya.

4. Memperluas Wawasan

Wawasan selalu berkaitan dengan kecerdasan dan kemampuan berpikir. Dengan memasak, anak-anak dapat mengerti sebab akibat, seperti air yang dipanaskan akan melarutkan kopi dan gula, daging yang dimasak akan menjadi lembut. Mengenak berbagai bumbu dan bahan-bahan memasak beserta kandungan gizinya, nama, jenis dan fungsinya akan memperkaya wawasan anak.

5. Melatih Konsentrasi

Kegiatan memasak tidak boleh ditinggalkan begitu saja. Akan tetapi harus dijaga dan dipantau. Ini dapat melatih anak untuk belajar konsentrasi. Jika dilakukan sejak dini, berbagai macam jenis bahan makanan yang dimasak juga melatih daya ingat anak.

Menurut (Sari, dkk., 2021) ada 6 keuntungan mengajarkan anak-anak memasak sejak dini, yaitu :

1. Mengajarkan Kemandirian

Belajar memasak akan membantu anak menjadi dewasa. Anak-anak akan terbiasa melakukan tugas secara mandiri. Anak tidak selalu menunggu ibunya memasak makanan untuk mereka ketika mereka laper. Selama orang tua menyampaikan bahan-bahan dan menu yang mudah diolah sebelumnya, anak-anak dapat melakukannya sendiri.

2. Mengajarkan cara hidup sehat

Mengajarkan anak memasak akan membantu mereka membedakan makanan yang sehat dan tidak sehat. Dalam waktu dekat, diharapkan mereka akan lebih memahami pola menu yang ada. Sejak dini, kebiasaan ini harus dikenalkan dan dilatih.

3. Mempererat hubungan

Ketika orang tua sibuk bekerja dan jarang berbiacara dengan anak-anak di hari-hari biasa, merencanakan untuk memasak bersama di akhir pekan orang tua dapat mengisi waktu kosong tersebut. Komunikasi akan menjadi lebih mudah dan kerja sama akan muncul secara natural. Orang tua dapat lebih membaca dan memahami perasaan anak melalui kegiatan memasak.

4. Mendidik kecerdasan emosional anak

Tidak semua orang memiliki kemampuan memasak, selain harus mengetahui banyak resep dan bumbu, juga membutuhkan kesabaran dalam menunggu masakan matang. Namun, mengajarkan anak untuk memasak memiliki manfaat positif dalam mengembangkan kecerdasan emosionalnya, seperti kesadaran dalam menunggu hasil yang diinginkan. Selain itu, anak juga dapat menikmati dan menghargai proses yang dilakukan tanpa tergantung pada hal-hal instan.

5. Meningkatkan kepekaan rasa

Mendorong anak untuk mencoba hasil masakan yang telah selesai dimasak dan meminta pendapatnya. Seiring waktu, lidah anak akan semakin sensitif terhadap rasa, bumbu dan bahan yang digunakan dalam masakan. Anak juga akan dapat membedakan aroma makanan yang sudah matang dan masih mentah. Dampaknya adalah indrea anak menjadi lebih tajam dan terlatih dengan baik.

6. Belajar dengan teliti

Salah satu cara untuk melatih sifat teliti pada anak adalah dengan mengajarkan mereka cara memotong sayuran dan bahan-bahan lainnya. Meskipun mereka akan melakukannya dengan tempo yang lambat, tetapi kita harus memberikan kesempatan kepada mereka untuk mecoba. Dalam proses ini, kita perlu mengamati dan memperhatikan tingkah laku anak.

dengan melatih anak untuk teliti dalam memotong, mereka akan terbiasa untuk melakukan segala sesuatu dengan teliti dan rapi.

Berdasarkan uraian manfaat-manfaat memasak di atas bahwa kegiatan memasak dapat memberikan manfaat yang luar biasa banyak untuk anak usia dini diantaranya melatih kemandirian, ketelitian, emosi serta hubungan anak dengan oranglain dan yang tak kalah penting yaitu mengajarkan anak untuk memakan makanan sehat.

2.1.3 Langkah-Langkah Pembelajarann *Cooking Class*

Dalam penelitian ini, langkah-langkah pembelajaran cooking class diadaptasi dengan kurikulum memasak yang berjudul *Let's Cook! Class Curriculum* oleh Stephanie Hightowe Rendulic(2010) dikutip oleh (Nurjanah, 2019) menurut oenjelassannya, terdapat tiga tahap pembelajaran dalam bermain cooking class:

1) Persiapan

Pada tahap awal, guru akan menjelaskan aktivitas cooking class yang akan dilakukan, seperti membuat salad buah, *banana crispy*, otak-otak khas bangka, pempek Palembang, dan *ice cream* coklat. Guru dan murid menyiapkan peralatan dan bahan yang akan digunakan dalam cooking class. murid mencari informasi mengenai fungsi dari setiap peralatan dan bahan tersebut. Informasi tersebut dapat ditemukan melalui buku atau guru yang menjelaskan langsung kepada murid mengenai fungsi dari masing-masing peralatan dan bahan makanan yang akan digunakan.

2) Pelaksanaan

Langkah berikutnya merupakan inti dari kegiatan cooking class. pada tahap ini, guru akan menjelaskan dan menunjukkan teknik mengelolah bahan makanan sebelum memulai kegiatan cooking class yang sesungguhnya. Pada tahap ini, peserta akan belajar dan mempraktikkan teknik-teknik dasar dalam mengelolah bahan makanan yaitu :

a. Membuat salad buah

Dengan membuat salad guru telah menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan. Setelah itu guru memberikan contoh tahapan pembuatan salad buah, mulai dari memasukan mayonise, susu, yougert, keju dan buah-buahan. Setelah anak memahami teknik yang dilakukan, guru memberikan waktu kepada anak untuk mencoba dan mengkreasikan salad buah mereka masing-masing secara bergiliran.

b. Membuat *banana crispy*

Dengan membuat banana crispy guru telah menyiapkan alat dan bahan yang akan digurnakan pada saat *cooking class*. Setelah itu guru memberikan contoh cara memotong pisang dengan baik, aman dan benar, kemudian mencontohkan bagaimana melarutkan tepung dan menaburkan tepung roti pada pisang. Kemudian setelah anak memahami teknik yang dicontohkan guru memberikan waktu untuk anak mencoba dan berkreasi. Setelah pisang sudah dilapisi, guru dan anak melakukan proses pematangan dengan cara digoreng. Setelah semua sudah selesai digoreng guru memberikan contoh memarut berbagai macam coklat batangan diantaranya coklat vanila, greentea, dan coklat dan mempersilahkan anak mengkreasikan hasilnya.

c. Membuat otak-otak daun khas bangka

Dengan membuat otak-otak khas bangka ini akan memperkenalkan anak dengan makanan khas dari daerah tempat tinggalnya sendiri. Guru telah menyiapkan adonan yang siap untuk dibentuk diatas daun pisang. Setelah itu guru memberikan contoh cara membentuk dengan adonan diatas daun pisang yang kemudian akan disteples. Setelah anak paham dengan teknik yang dilakukan, guru memberikan waktu kepada anak untuk mencobanya sendiri. Kemudian setelah selesai adonan dibalut

dengan daun pisang, ⁵ guru dan anak melakukan proses pematangan dengan cara di panggang.

d. Membuat es jeruk kunci khas Bangka

Dimana anak diperkenalkan dengan minuman khas yang ada di daerah Bangka Belitung yaitu es jeruk kunci. Disini anak diarahkan bagaimana cara membuatnya. Pertama mencuci bersih jeruk kunci yang sudah disiapkan Kemudian memotong jeruk tersebut menjadi dua bagian supaya mudah untuk diperas dan diambil airnya. Tahap selanjutnya anak menyiapkan gelas dan menuangkan es yang sudah disiapkan dan mencampurkannya dengan gula pasir. Setelah gula pasir larut baru masukkan inti sari pada jeruk yang sudah diperas dan menambahkan air secukupnya.

⁵ 3) Penyelesaian.

Pada tahap ini, anak-anak diberikan kesempatan untuk mempresentasikan produk yang mereka hasilkan dari kegiatan cooking class. setelah kegiatan selesai, anak-anak diharuskan membersihkan ruangan yang digunakan untuk kegiatan tersebut. Selanjutnya, guru meminta anak-anak untuk menceritakan proses dan hasil yang telah mereka capai selama bermain cooking class.

a. Pengertian Pendidikan Anak Usia Dini

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah suatu bentuk pendidikan yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh atau menekankan pada perkembangan seluruh aspek kepribadian anak, seperti yang dijelaskan oleh Kurniawan (2023 :2). Dalam konteks kelembagaan, pendidikan anak usia dini juga dapat diartikan sebagai pendidikan yang fokus pada pembentukan dasar pertumbuhan dan perkembangan anak, serta pengembangan koordinasi motorik, kecerdasan emosional, kecerdasan majemuk, dan kecerdasan mental.

Sedangkan menurut Cholimah dikutip oleh (Arifudin, dkk., 2021:9) mengemukakan bahwa Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah usaha yang disadari untuk memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental anak sejak lahir hingga usia enam tahun. Hal ini dilakukan melalui penyediaan pengalaman dan stimulasi yang terintegrasi dan menyeluruh, sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang secara sehat dan optimal sesuai dengan nilai, norma, dan harapan masyarakat.

Pendidikan anak usia dini menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 146 Tahun 2014 Pasal 1 adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia 6 tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli diatas bahwa pendidikan anak usia dini adalah upaya pembinaan kepada anak mulai dari usia 0-8 tahun, yang berfungsi untuk merangsang, melatih dan meningkatkan tumbuh kembang anak secara optimal sehingga terbentuk perilaku dan kemampuan dasar anak sesuai dengan tahap perkembangannya agar anak memiliki kesiapan untuk memasuki pendidikan selanjutnya.

b. Kerangka Berpikir

Berdasarkan masalah yang peneliti temukan di TPA Ceria SPNF SKB kota Pangkalpinang terdapat anak di usia 5-6 tahun yang kesadaran dirinya masih belum berkembang optimal. Hal ini disebabkan karena metode pembelajaran dan sarana yang masih terbatas dan kurang menarik serta rendahnya minat anak dalam membangun kesadaran diri (*self awareness*) mereka.

Sejalan dengan permasalahan tersebut peneliti menawarkan solusi berupa penerapan kegiatan *cooking class* didalam pembelajaran yang diharapkan bisa membantu para guru dalam meningkatkan *self awareness* anak melalui kegiatan

tersebut. Berdasarkan penjelasan di atas maka kerangka berpikir dalam penelitian tindakan kelas ini dapat digambarkan sebagai berikut :

Gambar 1. Kerangka Berpikir

c. Penelitian Relevan

Adapun penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini akan diuraikan peneliti dalam bentuk tabel berikut :

Tabel 1 Penelitian Relevan

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

1.1 Profil TPA Ceria SPNF SKB Kota Pangkalpinang

1.1.1 Sejarah Singkat Berdirinya TPA Ceria SPNF SKB Kota Pangkalpinang

TPA Ceria SPNF SKB Kota Pangkalpinang merupakan Satuan Pendidikan Nonformal Dinas Pendidikan yang bergerak dibidang PAUD dan PNF. Dalam rangka pemerataan pelayanan pendidikan PAUD dan PNF dikarenakan banyaknya anak usia dini yang belum terlayani sebab minimnya lembaga PAUD di daerah tersebut. TPA Ceria SPNF SKB Kota Pangkalpinang berdiri sejak tahun 2003. Didirikan oleh Bapak Dr. Suparlan, yang dikelolah pertama kali oleh Ibu Siti Zuraidah. Maksud dari kata CERIA adalah “Bahagia” atau “*Happy*”, yang mana ada filosofi semua anak didik yang masuk di PAUD ini menjadi anak yang bahagia dan ceria.

TPA Ceria ini pada April 2012 menjadi nama PAUD Terpadu Ceria SKB Kota Pangkalpinang, namun pada tahun 2020 satuan pendidikan ini berubah nama menjadi Taman Penitipan Anak (TPA) Ceria SPNF SKB yang memiliki program Taman Kanak-kanak (TK), Kelompok Bermain (KB) dan Taman Penitipan Anak (TPA) dari usia 0 sampai 6 tahun. TPA Ceria terletak di daerah perkantoran jalan kampung melayu kelurahan Tua Tunu indah kecamatan Gerunggang kota Pangkalpinang yang beroperasi dari 2 Juli 2003 hingga sekarang.

1.1.2 Letak Geografis PAUD Ceria SPNF SKB Kota Pangkalpinang

Pada proses belajar mengajar tentulah harus memerlukan ketenangan, kenyamanan dan kebersihan agar kegiatan pembelajaran dapat berjalan secara efektif dan kondusif. Oleh karena itu TPA Ceria SPNF SKB ini menyediakan tempat belajar yang tenang, aman, nyaman, bersih dan jauh dari jalan raya sehingga terhindar dari keributan atau kebisingan suara kendaraan yang dapat mengganggu ketenangan proses belajar.

TPA Ceria SPNF SKB ini juga memiliki letak geografis yang strategis tidak terlalu dekat dengan jalan raya dan tidak terlalu jauh dari jalan raya sehingga banyak masyarakat yang mudah mencari alamat letak posisi sekolah. Sekolah ini juga memiliki pagar yang mengelilingi lingkungan sekolah serta security yang mengawasi setiap tamu yang keluar masuk agar anak didik tidak keluar tanpa sepengetahuan pendidik.

1.1.3 Sumber Daya Pendidikan

*Sumber : Dokumentasi TPA Ceria SPNF SKB Kota Pangkalpinang
Tahun Ajaran 2023/2024*

1.1.4 Keadaan Peserta Didik

Peserta didik di TPA Ceria SPNF SKB selalu mengalami penambahan dan pengurangan sejak berdiri hingga sekarang. Kondisi peserta didik yang beragam setiap tahunnya tidak mengganggu jalannya proses pembelajaran di sekolah. Peserta didik di sekolah ini bervariasi mulai dari usia 2 tahun hingga usia 6 tahun. Keadaan peserta didik di TPA Ceria SPNF SKB Kota Pangkalpinang dapat dilihat pada tabel berikut :

*Sumber : Dokumentasi TPA Ceria SPNF SKB Kota Pangkalpinang Tahun Ajaran
2023/2024*

1.2 Hasil Penelitian

1.2.1 Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang bertujuan untuk meningkatkan *self awareness* anak usia 5-6 tahun di TPA Ceria SPNF SKB kota Pangkalpinang. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan melakukan tes perbuatan dan alat pengumpulan data yang digunakan format lembar observasi yang akan digunakan pada setiap pertemuan dan disertai dokumentasi video atau foto.

1.2.2 Deskripsi Tahapan Persiapan Penelitian

Sebelum melakukan penelitian ada beberapa tahap yang perlu dipersiapkan agar proses penelitian berjalan dengan terorganisir dan terstruktur. Adapun tahapannya sebagai berikut :

- 1) Menyiapkan dokumen, seperti rencana pelaksanaan pembelajaran harian (RPPH) dan formulir pengamatan tindakan tes (observasi). Peneliti membuat RPPH dan formulir pengamatan sesuai dengan kegiatan *cooking class*.
- 2) Menetapkan subjek penelitian yaitu anak usia 5-6 tahun kelompok bacang dengan 6 anak laki-laki dan 7 anak perempuan.
- 3) Membuat jadwal pertemuan dengan durasi 5x45 menit yang terdiri dari satu pertemuan pra siklus dan dua pertemuan pada siklus 1 dan 2.

1.2.3 Hasil Observasi *Self Awareness* TPA Ceria SPNF SKB Pra Siklus

Kegiatan pembelajaran yang dilakukan pada pra siklus yang dilihat secara langsung oleh peneliti pada tanggal 24 Juli 2023. Peneliti mengamati kegiatan aktivitas proses pembelajaran seperti biasanya. Setelah peneliti mengamati kegiatan pembelajaran yang biasa dilakukan di sekolah tersebut peneliti menemukan beberapa masalah yaitu tingkat kesadaran diri (*self awareness*) anak yang masih perlu untuk ditingkatkan lagi. Hasil pengamatan dapat dilihat dari hasil penilaian berupa lembar ceklis.

Setelah ditinjau secara langsung terdapat kemampuan kesadaran diri (*self awareness*) anak masih perlu untuk ditingkatkan lagi dikarenakan media dan metode guru yang belum menarik anak untuk mampu memahami peraturan dengan disiplin, menghargai perasaan dan karya diri sendiri. Ada beberapa anak yang masih belum disiplin akan peraturan serta tidak dapat menyelesaikan tugas dan menyampaikan pendapat atau bertanya.

Sebelum melaksanakan tindakan pada penelitian ini, peneliti melakukan pra siklus dengan beberapa tahap. Peneliti menggunakan lembar ceklis untuk

mengetahui sejauh mana kemampuan kesadaran diri (*self awareness*) anak pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung. Jumlah seluruh anak pada TPA Ceria SPNF SKB kota Pangkalpinang di kelompok bacang sebanyak 13 anak. Pada tahap pra siklus dengan data yang dikumpulkan yaitu 11 anak yang memerlukan peningkatan kemampuan kesadaran dirinya. Informasi yang diamati dapat disajikan dalam tabel berikut :

Berdasarkan tabel 7 yang telah disajikan, terlihat bagaimana anak-anak memiliki tingkat kemampuan kesadaran diri (*self awareness*) yang beragam diantaranya yaitu 8 anak dengan rentang nilai 25-43 atau 61,5 % dalam kategori Belum Berkembang (BB), 3 anak dengan rentang nilai 44-62 atau 23,1 % dalam kategori Mulai Berkembang (MB), 1 anak dengan rentang nilai atau 7,6 % dalam kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan 1 anak dengan rentang nilai 82-100 atau 7,6 % kategori berkembang sangat baik (BSB). Hasil dari tabel 7 tersebut dapat ditunjukkan dengan dibuat diagram lingkaran yang tertera dibawah ini:

Berdasarkan gambar 1 diagram lingkaran yang peneliti tunjukkan dapat dilihat *self awareness* anak. Ada 8 anak belum berkembang (BB) atau (61,5%) yaitu AAR, KP, KAI, MHA, MAS, NF, RAD dan SA. Selanjutnya ada 3 anak Mulai Berkembang (MB) atau (23,1%) yaitu DIA, MRW, dan QKA. Kemudian ada 1 anak Berkembang sesuai harapan (BSH) atau 7,6% yaitu FAP. Sedangkan 1 anak dengan kategori Berkembang sangat baik (BSB) atay 7,6% yaitu SKM .

Selanjutnya berdasarkan hasil data akhir pra siklus masih didapatkan anak dengan rentang nilai 25-43 atau 61,5 % kategori belum berkembang (BB) jumlah 8 orang anak yaitu AAR, KP, KAI, MHA, MAS, NF, RAD dan SA. Maka dari itu peneliti mengambil langkah dengan merencanakan dan melanjutkan tindakan ke siklus 1 untuk memperbaiki tingkat *self awareness* anak.berdasarkan uraian tersebut peneliti berkolaborasi dengan guru kegiatan apa yang akan dilakukan pada tindakan selanjutnya. Adapun solusi dari masalah yang ada peneliti dan guru

sepakat melaksanakan siklus 1 dengan ³ kegiatan memasak atau *cooking class* untuk meningkatkan kemampuan *self awareness* anak.

Adapun indikator yang akan diamati pada proses tindakan selanjutnya yaitu anak dapat mematuhi aturan permainan dalam kegiatan *cooking class*, anak mau menerima tugas yang diberikan oleh guru, anak dapat menunjukkan sikap mandiri dalam menyelesaikan kegiatan *cooking class* bersama kelompoknya, anak dapat memilih kegiatan/benda yang sesuai dengan yang dibutuhkan, anak dapat ⁸ menunjukkan sikap tidak mudah putus asa dalam menyelesaikan tugas *cooking class*, anak mau berpendapat/ melakukan kegiatan tanpa ragu-ragu, anak suka memuji hasil karyanya sendiri, anak berani berpendapat dan menunjukkan hasil karyanya dihadapan teman dan gurunya, anak mau bergabung bersama teman-temannya dalam menyelesaikan kegiatan *cooking class*, dan anak mau mengerjakan kegiatan dalam kelompoknya.

1.2.4 Deskripsi Penelitian Siklus I

1.2.4.1 Siklus 1 Pertemuan 1

1.2.4.1.1 Tahap Perencanaan Siklus 1

Perencanaan siklus 1 pertemuan 1 dan 2 dilaksanakan pada tanggal 1-2 Agustus 2023, pada siklus 1 pertemuan 1 peneliti ini menggunakan tema tanamanku yaitu stroubery, anggur, mangga, dan jeruk. Pada siklus 1 pertemuan 2 peneliti menggunakan tema tanamanku yaitu pisang. Tahap perencanaan siklus 1 peneliti membuat persiapan pada kegiatan pembelajaran yang akan dilaksanakan pada pertemuan pertama sampai kedua. Perencanaan yang dilakukan yaitu :

1. Menentukan tema dan sub tema yang akan digunakan dalam melakukan penelitian dengan *cooking class*.
2. ¹¹ Membuat Rencana Kegiatan Harian (RKH) yang dibuat oleh peneliti bekerjasama dengan guru kelas untuk menjadi pedoman dalam melaksanakan proses pembelajaran.

3. Menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan
4. Menyediakan lembar observasi dan alat dokumentasi.

1.2.4.1.2 Tahap Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan siklus 1 pertemuan 1 dilaksanakan pada hari Selasa, 1 Agustus 2023. Adapun tahap pembelajaran pada siklus 1 pertemuan 1 sebagai berikut. Kegiatan awal sebelum pembelajaran dimulai anak-anak harus mengisi jurnal. Setelah mengisi jurnal anak diarahkan untuk masuk keruangan kelas dan menempati posisi duduk masing-masing. Kemudian guru membuka dengan mengucapkan salam dan mengajak anak untuk membaca doa sebelum belajar bersama-sama, membaca doa-doa harian dan surah-surah pendek yang rutin dibaca anak bersama sama setiap memulai pembelajaran. Kemudian guru mengajak anak untuk melakukan gerakan motorik sederhana seperti melompat, memutar, menggoyangkan jari jemari atau kepala sambil bernyanyi. Kegiatan selanjutnya yaitu kegiatan inti, tahap ini guru biasanya memulai pembelajaran dengan menjelaskan materi terlebih dahulu sesuai dengan tema yang telah ditentukan sambil menulis tema dan kata kunci pada papan tulis. Kemudian guru mengarahkan anak pada kegiatan *cooking class*. Sebelum memulai kegiatan anak diminta untuk menggunakan topi coki, celemek dan sarung tangan guna menjaga kebersihan diri dan makanan.

Sebelum pembagian kelompok guru akan menjelaskan aturan bermain yang harus anak patuhi. Setelah anak mengerti barulah kegiatan *cooking class* dimulai. Pada pukul 09.30 WIB kegiatan inti selesai dan anak diminta untuk mencuci tangan dan bermain taman bermain selama 15 menit. Setelah bermain anak mencuci tangan dan kembali kelas untuk makan bersama. Sebelum makan guru mengajak anak untuk berdoa sebelum makan. Pukul 10.00 WIB anak selesai makan dan cuci tangan serta kembali ketempat duduk masing-masing. Guru melakukan diskusi tanya jawab mengenai kegiatan yang dilakukan selama satu hari pertemuan untuk mengulas kembali kegiatan *cooking class* yang telah dilakukan. Selanjutnya guru memberitahu kegiatan apa yang dilaksanakan besok

hari. Anak bersiap untuk pulang dan membaca doa-doa harian. Setelah itu, dilakukan salam-salaman dan pada pukul 10.30 WIB, para murid meninggalkan kelas dan pulang ke rumah.

1.2.4.1.3 Pengamatan Siklus 1 Pertemuan 1

Pada pertemuan awal, anak-anak belajar tentang tanaman buah mangga. Saat kegiatan berlangsung, peneliti melakukan pengamatan dengan menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan. Hasil pengamatan akan disajikan dalam tabel berikut :

Berdasarkan tabel diatas, belum terjadi peningkatan yang signifikan pada *self awareness* anak melalui kegiatan cooking class, ini dapat disaksikan dari hasil pengamatan yang menunjukkan adanya penurunan nilai bagi anak-anak dalam rentang 25-43 berjumlah 7 orang anak yaitu pada siklus 1 pertemuan 1 (53,8%). Kemudian anak yang mencapai nilai rentang 44-62 berjumlah 4 yaitu (30,7%). Hal ini karena anak masih terlihat tidak bisa memahami aturan permainan, anak terlihat belum mampu menerima tugas yang diberikan guru, anak masih terlihat sering menunjukkan sikap putus asa dan ragu dalam menyampaikan pendapat ataupun menyelesaikan tugas. Anak terlihat belum mampu mengerjakan tugas secara berkelompok serta anak masih terlihat kurang dalam kemampuan memuji hasil karya sendiri. Anak dalam rentang nilai 63-81 berjumlah 1 orang anak yaitu (7,6%). Karena anak mulai mampu memahami aturan permainan, anak mulai mampu menerima tugas yang diberikan guru, anak mulai mampu menunjukkan sikap tidak mudah putus asa dan ragu-ragu dalam menyampaikan pendapat ataupun menyelesaikan tugas, anak mulai mampu mengerjakan tugas bersama kelompoknya serta anak mulai mampu memuji hasil karyanya sendiri. Sedangkan anak direntang 82-100 (7,6%) berjumlah 1 orang anak yaitu SKM. Karena anak sudah berkembang sangat baik sesuai indikator yang dicapai.

1.2.4.1.4 Refleksi Siklus 1 Pertemuan 1

Siklus 1 pertemuan 1 dapat ditemukan kelemahan ialah masih banyak anak yang belum memperhatikan kegiatan pembelajaran dan masih banyak anak yang

belum bisa memahami peraturan serta masih ragu-ragu dalam kegiatan. Hal ini karena masih kurang menariknya cara guru dalam menyampaikan materi dan memberikan contoh pada setiap anak. dengan kelemahan yang ada peneliti berkolaborasi dengan guru untuk memperbaiki cara penyampaian materi dengan suara yang lebih lantang dan posisi duduk anak yang harus berjarak. Serta pemberian contoh kegiatan *cooking class* dengan memberikan contoh cukup di depan kelas tidak perlu menjelaskannya kesatu meja ke meja lainnya.

1 1.2.4.2 Siklus 1 Pertemuan 2

1.2.4.2.1 Perencanaan Siklus 1 Pertemuan 2

Siklus 1 pertemuan 2 dilaksanakan pada hari Rabu, 2 Agustus 2023. Pada siklus 1 pertemuan kedua ini menggunakan tema tanaman buah, pisang. Ada beberapa hak yang dipersiapkan pada siklus 1 pertemuan 2 ini yaitu :

1. Menentukan tema dan sub tema yang akan digunakan dalam melakukan penelitian dengan *cooking class*.
- 11
2. Membuat Rencana Kegiatan Harian (RKH) yang dibuat oleh peneliti bekerjasama dengan guru kelas untuk menjadi pedoman dalam melaksanakan proses pembelajaran.
3. Menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan
4. Menyediakan lembar observasi dan alat dokumentasi.

1.2.4.2.2 Pelaksanaan Siklus 1 Pertemuan 2

Kegiatan pembelajaran pada pertemuan kedua dimulai dengan kegiatan berdasarkan SOP TPA Ceria SPNF SKB yaitu melakukan jurnal pagi, salaman, masuk ke kelas, membaca doa harian dan surah-surah pendek bersama serta melakukan kegiatan motorik sederhana sambil bernyanyi, setelah itu, dilanjutkan dengan penyampaian materi yang akan dilaksanakan. Langkah berikutnya anak kegiatan inti, pada tahap inti, guru akan menguraikan isi materi mengenai

tanaman buah pisang. Selanjutnya guru memberi contoh tata cara dan mengajak anak untuk membuat pisang krispy.

Sebelum melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan memasak guru meminta anak untuk mengamati dan menebak dengan cara memasukan pisang didalam kantong plastik hitam dan meminta anak merasa dan menebak buah apa yang ada di dalam kantong plastik. Serta meminta anak untuk mengecap bagaimana rasanya buah pisang. Selanjutnya guru mulai melakukan kegiatan *cooking class* bersama anak-anak.

Setelah kegiatan *cooking class* selesai anak diberi waktu 15 menit untuk bermain di taman bermain sampai pukul 09.45 WIB. pukul 09.45 WIB kegiatan selesai dan anak mencuci tangan bersiap untuk membaca doa makan dan makan bersama, kemudian membaca doa setelah makan. Pukul 10.00 WIB anak kembali masuk ke kelas dan duduk di tempat masing-masing. Kemudian guru menanyakan kegiatan apa saja yang dilakukan hari ini serta mengulas kembali kegiatan *cooking class* dengan diskusi singkat dan tanya jawab. Kemudian guru merangkum semua kegiatan yang dilakukan selama satu hari pertemuan dan memberikan informasi mengenai kegiatan yang akan dilakukan besok. Anak-anak bersiap-siap untuk pulang dan melaksanakan doa sebelum pulang serta doa harian. anak-anak berjabat tangan dengan guru, dan pada pukul 10.30 WIB, mereka keluar dari kelas dan pulang ke rumah.

1.2.4.2.3 Pengamatan Siklus 1 Pertemuan 2

Kegiatan pembelajaran pada pertemuan 2 berkaitan dengan topik tanaman buah. Selama proses pembelajaran, peneliti melakukan pengamatan dan mencatat hasilnya menggunakan lembar observasi yang akan dijelaskan dalam tabel berikut.

Dari tabel 9, terlihat bahwa terjadi peningkatan *self awareness* pada anak-anak melalui kegiatan *cooking class* jika dibandingkan dengan pertemuan sebelumnya. Ini dapat dilihat dari hasil pengamatan anak-anak dalam rentang usia 25-43, terdiri dari 3 anak (23,1%) yaitu KAI, MHA, dan SA. Selanjutnya, terdapat

5 anak dengan rentang usia 44-62 (38,4%) yaitu AAR, KP, MAS, NF, dan RAD. Hal ini karena anak masih terlihat tidak bisa memahami aturan permainan, anak terlihat belum mampu menerima tugas yang diberikan guru, anak masih terlihat sering menunjukkan sikap putus asa dan ragu dalam menyampaikan pendapat ataupun menyelesaikan tugas. Anak terlihat belum mampu mengerjakan tugas secara berkelompok serta anak masih terlihat kurang dalam kemampuan memuji hasil karya sendiri. Kemudian 3 orang anak dengan rentang 63-81 (23,1%) yaitu DIZ, MRW, dan QKA. Karena anak mulai mampu memahami aturan permainan, anak mulai mampu menerima tugas yang diberikan guru, anak mulai mampu menunjukkan sikap tidak mudah putus asa dan ragu-ragu dalam menyampaikan pendapat ataupun menyelesaikan tugas, anak mulai mampu mengerjakan tugas bersama kelompoknya serta anak mulai mampu memuji hasil karyanya sendiri. Sedangkan anak direntang 82-100 (15,5%) berjumlah 2 orang anak yaitu FAP dan SKM. Karena anak sudah berkembang sangat baik sesuai indikator yang dicapai.

1.2.4.2.4 Refleksi Siklus 1 Pertemuan 2

Salah satu kekurangan pada siklus 1 pertemuan kedua ini adalah masih terdapat banyak anak yang belum mengerti peraturan dan masih ragu dalam melaksanakan kegiatan. Selain itu, anak masih malu untuk memuji atau menunjukkan hasil karyanya sendiri. guru telah berusaha dengan baik saat menyampaikan aturan bermain dan menyampaikan apresiasi kepada anak. Untuk itu peneliti berkolaborasi kembali dengan guru untuk memperbaiki penyampaian aturan bermain dengan menanyakan kepada anak aturan apa yang ingin mereka buat dan disepakati bersama, serta memberi apresiasi dengan memberi bintang 3 ditangan anak agar mereka mau dan bersemangat untuk memuji hasil karyanya sendiri. Ini menjadi pilihan bagi peneliti untuk melanjutkan pertemuan berikutnya dengan tujuan meningkatkan tingkat *self awareness* melalui kegiatan *cooking class*.

1.2.5 Rekapitulasi Hasil Observasi Siklus I

Hasil pengamatan terhadap self awareness anak melalui cooking class yang dilakukan pada siklus 1 menunjukkan adanya peningkatan dari data sebelumnya. Namun, data tersebut belum mencapai tingkat keberhasilan yang telah ditetapkan. Informasi lebih lanjut mengenai data pengamatan pertemuan 1 dan 2 dapat dilihat pada tabel berikut :

Untuk rekapitulasi data hasil observasi *self awareness* anak seluruh pertemuan 1 dan 2 pada siklus 1 dapat peneliti gambarkan seperti tabel berikut :

Berdasarkan data yang terdapat pada tabel 11, menunjukkan hasil akhir setelah tindakan dilakukan pada siklus 1. Pada pertemuan 1 dan 2 siklus 1, terdapat 2 anak yang mengalami perkembangan sangat baik dengan rentang nilai antara 82-100 atau sekitar (15,3%). Selanjutnya ditemukan 1 orang anak dengan nilai rentang 63-81 atau (7,6%) dalam kriteria berkembang sesuai harapan (BSH), dan 3 orang anak dengan nilai rentang 44-62 atau (23,1%) dalam kriteria mulai berkembang (MB), kemudian masih 7 orang anak dengan rentang nilai 25-43 atau (53,8%) dalam kriteria belum berkembang (BB). Sesuai dengan isi tabel 11 hasil peningkatan *self awareness* anak usia 5-6 tahun melalui *cooking class* pada siklus 1 peneliti tunjukan dalam diagram lingkaran dibawah ini :

Berdasarkan gambar 2 persentase diagram lingkaran peningkatan *self awareness* anak dapat dilihat bahwasanya sudah ditemukan anak 2 anak yang berkembang sangat baik direntang 82-100 atau (15,3%). Selanjutnya ditemukan 1 orang anak dengan nilai rentang 63-81 atau (7,6%) dalam kriteria berkembang sesuai harapan (BSH), dan 3 orang anak dengan nilai rentang 44-62 atau (23,1%) dalam kriteria mulai berkembang (MB), kemudian masih 7 orang anak dengan rentang nilai 25-43 atau (53,8%) dalam kriteria belum berkembang (BB).

1.2.6 Deskripsi Data Siklus II

1.2.6.1 Siklus II Pertemuan 1

1.2.6.1.1 Perencanaan Siklus II Pertemuan 1

Siklus II pertemuan 1 dilaksanakan pada hari Rabu, 9 Agustus 2023. Pada siklus II pertemuan 1 ini menggunakan topik budayaku yaitu makanan khas (otak-otak daun). Ada beberapa hak yang dipersiapkan pada siklus II pertemuan 1 ini yaitu :

1. Menentukan tema dan sub tema yang akan digunakan dalam melakukan penelitian dengan *cooking class*.
2. Membuat Rencana Kegiatan Harian (RKH) yang dibuat oleh peneliti bekerjasama dengan guru kelas untuk menjadi pedoman dalam melaksanakan proses pembelajaran. Perbedaan siklus I dan siklus II pada rencana pembelajarannya siklus II menggunakan kegiatan *cooking class* secara berkelompok yang lebih sempit.
3. Menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan.
4. Menyediakan lembar observasi dan alat dokumentasi.

1.2.6.1.2 Pelaksanaan Tindakan Siklus II Pertemuan 1

Kegiatan pengajaran pada siklus 2 pertemuan 1 dimulai dengan tindakan yang mengacu pada standar oprasional prosedur TPA Ceria SPNF SKB yaitu melakukan jurnal pagi, salaman, masuk ke kelas, membaca doa harian dan surah-surah pendek bersama serta melakukan kegiatan motorik sederhana sambil bernyanyi yang kemudian dilanjutkan pada penyampaian materi yang akan dilaksanakan. Langkah berikutnya adalah kegiatan inti. Pada kegiatan inti, guru akan menjelaskan tentang materi budayaku, yaitu makanan khas. Selanjutnya guru memberi contoh tata cara dan mengajak anak untuk membuat otak-otak daun.

Sebelum melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan memasak guru meminta anak untuk mengamati makanan khas apa saja yang berasal dari Bangka

yang anak ketahui. Selanjutnya guru mulai melakukan kegiatan *cooking class* bersama anak-anak.

Setelah kegiatan *cooking class* selesai anak diberi waktu 15 menit untuk bermain di taman bermain sampai pukul 09.45 WIB. pukul 09.45 WIB kegiatan selesai dan anak mencuci tangan bersiap untuk membaca doa makan dan makan bersama, kemudian membaca doa setelah makan. Pukul 10.00 WIB anak kembali masuk ke kelas dan duduk di tempat masing-masing. Kemudian guru menanyakan kegiatan apa saja yang dilakukan hari ini serta mengulas kembali kegiatan *cooking class* dengan diskusi singkat dan tanya jawab. Kemudian guru merangkum semua kegiatan yang dilakukan selama satu hari pertemuan dan memberikan informasi mengenai kegiatan yang akan dilakukan besok. Anak-anak bersiap-siap untuk pulang dan melaksanakan doa sebelum pulang serta doa harian. anak-anak berjabat tangan dengan guru, dan pada pukul 10.30 WIB, mereka keluar dari kelas dan pulang ke rumah.

1.2.6.1.3 Pengamatan Siklus II Pertemuan 1

Selama siklus 2 pertemuan 1, kegiatan pembelajaran fokus pada topik budayakum yang merupakan makanan khas. Selama kegiatan ini, peneliti melakukan pengamatan dengan menggunakan lembar observasi yang akan dijelaskan dalam tabel berikut ini :

Dari tabel 12, terlihat adanya peningkatan yang signifikan dalam *self awareness* anak melalui partisipasi dalam *cooking class*. bukti ini diperoleh dari hasil observasi yang menunjukkan bahwa tidak ada anak yang masih belum berkembang (BB) dalam kriteria rentang 25-43. Kemudian 4 orang anak dengan rentang 44-62 (30%) yaitu MHA, MAS, NF dan SA. Hal ini karena anak masih terlihat tidak bisa memahami aturan permainan, anak terlihat belum mampu menerima tugas yang diberikan guru, anak masih terlihat sering menunjukkan sikap putus asa dan ragu dalam menyampaikan pendapat ataupun menyelesaikan tugas. Anak terlihat belum mampu mengerjakan tugas secara berkelompok serta anak masih terlihat kurang dalam kemampuan memuji hasil karya sendiri.

Kemudian 5 orang anak dengan rentang 63-81 (34,5%) yaitu AAR, KP, KAI, QKA dan RAD. Karena anak mulai mampu memahami aturan permainan, anak mulai mampu menerima tugas yang diberikan guru, anak mulai mampu menunjukkan sikap tidak mudah putus asa dan ragu-ragu dalam menyampaikan pendapat ataupun menyelesaikan tugas, anak mulai mampu mengerjakan tugas bersama kelompoknya serta anak mulai mampu memuji hasil karyanya sendiri. Sedangkan anak direntang 82-100 (30%) berjumlah 4 orang anak yaitu DIZ, FAP, MRW, dan SKM. Karena anak sudah berkembang sangat baik sesuai indikator yang dicapai.

1.2.6.1.4 Refleksi Siklus II Pertemuan 1

Salah satu kelemahan dalam siklus II pertemuan 1 adalah masih terdapat beberapa anak yang membutuhkan bimbingan dalam memahami peraturan bermain, memilih kegiatan, dan juga dalam menyampaikan pendapat serta hasil karya mereka sendiri. Hal ini karena ketika guru menyampaikan aturan bermain anak masih sibuk dengan kegiatannya masing-masing sehingga anak tidak fokus pada apa yang disampaikan oleh guru. Untuk itu peneliti kembali bekerjasama dengan guru kelas untuk memperbaiki cara penyampaian aturan dengan tegas dan memperhatikan kefokusannya anak dalam kegiatan. Serta memberikan apresiasi kepada semua anak tanpa terkecuali.

1.2.6.2 Siklus II Pertemuan 2

1.2.6.2.1 Perencanaan Siklus Ii Pertemuan 2

Siklus II pertemuan 2 dilaksanakan pada hari Kamis, 10 Agustus 2023. Pada siklus II pertemuan 2 ini menggunakan topik budayaku yaitu minuman khas (es jeruk kunci). Ada beberapa hak yang dipersiapkan pada siklus II pertemuan 2 ini yaitu :

1. Menentukan tema dan sub tema yang akan digunakan dalam melakukan penelitian dengan *cooking class*.

2. ¹¹ Membuat Rencana Kegiatan Harian (RKH) yang dibuat oleh peneliti bekerjasama dengan guru kelas untuk menjadi pedoman dalam melaksanakan proses pembelajaran.
3. Menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan.
4. Menyediakan lembar observasi dan alat dokumentasi.

¹ 1.2.6.2.2 Pelaksanaan Tindakan Siklus II Pertemuan 2

Kegiatan pembelajaran pada siklus 2 pertemuan 2 dimulai dengan kegiatan berdasarkan SOP TPA Ceria SPNF SKB yaitu melakukan jurnal pagi, salaman, masuk ke kelas, membaca doa harian dan surah-surah pendek bersama serta melakukan kegiatan motorik sederhana sambil bernyanyi yang kemudian dilanjutkan pada penyampaian materi yang akan dilaksanakan. Langkah berikutnya adalah kegiatan inti. Pada kegiatan inti, guru akan menjelaskan tentang materi budayaku yaitu minuman khas. Selanjutnya guru memberi contoh tata cara dan mengajak anak untuk membuat es jeruk kunci.

Sebelum melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan memasak guru meminta anak untuk mengamati minuman khas apa saja yang berasal dari Bangka yang anak ketahui. Selanjutnya guru mulai melakukan kegiatan *cooking class* bersama anak-anak.

Setelah kegiatan *cooking class* selesai anak diberi waktu 15 menit untuk bermain di taman bermain sampai pukul 09.45 WIB. pukul 09.45 WIB kegiatan selesai dan anak mencuci tangan bersiap untuk membaca doa makan dan makan bersama, kemudian membaca doa setelah makan. Pukul 10.00 WIB anak kembali masuk ke kelas dan duduk di tempat masing-masing. Kemudian guru menanyakan kegiatan apa saja yang dilakukan hari ini serta mengulas kembali kegiatan *cooking class* dengan diskusi singkat dan tanya jawab. Kemudian guru merangkum semua kegiatan yang dilakukan selama satu hari pertemuan dan memberikan informasi mengenai kegiatan yang akan dilakukan besok. Anak-anak bersiap-siap untuk pulang dan melaksanakan doa sebelum pulang serta doa harian.

anak-anak berjabat tangan dengan guru, dan pada pukul 10.30 WIB, mereka keluar dari kelas dan pulang ke rumah.

1.2.6.2.3 Pengamatan Siklus Ii Pertemuan 2

Selama siklus 2 pertemuan 1, kegiatan pembelajaran fokus pada topik budayaku yang merupakan minuman khas. Selama kegiatan ini, peneliti melakukan pengamatan dengan menggunakan lembar observasi yang akan dijelaskan dalam tabel berikut ini :

Berdasarkan data dalam tabel 13, terlihat peningkatan yang signifikan dalam kesadaran diri anak-anak melalui partisipasi dalam kegiatan kelas memasak. Hal ini dapat diamati melalui hasil observasi yang menunjukkan bahwa tidak ada lagi anak-anak yang masih memiliki rentang 25-43 kriteria yang belum berkembang (BB). Kemudian 1 orang anak dengan rentang 44-62 (7,6%) yaitu MHA. Hal ini karena anak masih terlihat tidak bisa memahami aturan permainan, anak terlihat belum mampu menerima tugas yang diberikan guru, anak masih terlihat sering menunjukkan sikap putus asa dan ragu dalam menyampaikan pendapat ataupun menyelesaikan tugas. Anak terlihat belum mampu mengerjakan tugas secara berkelompok serta anak masih terlihat kurang dalam kemampuan memuji hasil karya sendiri. Kemudian 7 orang anak dengan rentang 63-81 (53,8%) yaitu AAR, KP, KAI, MAS, NF, RAD DAM SA. Karena anak mulai mampu memahami aturan permainan, anak mulai mampu menerima tugas yang diberikan guru, anak mulai mampu menunjukkan sikap tidak mudah putus asa dan ragu-ragu dalam menyampaikan pendapat atau pun menyelesaikan tugas, anak mulai mampu mengerjakan tugas bersama kelompoknya serta anak mulai mampu memuji hasil karyanya sendiri. Sedangkan anak direntang 82-100 (30%) berjumlah 5 orang anak yaitu DIZ, FAP, MRW, SKM dan QKA. Karena anak sudah berkembang sangat baik sesuai indikator yang dicapai.

1.2.6.2.4 Refleksi Siklus II Pertemuan 2

Salah satu kekurangan pada siklus II pertemuan 2 ini adalah terdapat seorang anak yang masih membutuhkan bimbingan dalam menerima tugas, berani

mengemukakan pendapat, dan memahami aturan-aturan dalam kegiatan. Guru sudah sebaik mungkin melakukan penyampaian aturan bermain dan memberikan refleksi dalam kegiatan *cooking class*. dari 13 orang anak 12 diantaranya sudah memahami peraturan yang disampaikan guru dan sudah berani meyanpaikan pendapat serta menyelesaikan tugas dengan sangat baik. Anak juga sudah bisa memberikan pujian pada hasil karyanya sendiri tanpa perlu ditanya.

1.2.7 Rekapitulasi Hasil Observasi Siklus II

Setelah melakukan observasi pada anak-anak melalui kegiatan cooking class dalam siklus II, dapat diamati bahwa terjadi peningkatan dalam tingkat kesadaran diri mereka. Hasil data pada siklus I menunjukkan adanya perubahan yang positif. Pada tahap kedua, anak-anak telah mencapai tingkat kesadaran diri yang memadai. Data dari pertemuan 1 dan 2 pada tahap kedua dapat ditemukan pada tabel ringkasan berikut :

Berdasarkan tabel di atas rekapitulasi seluruh pertemuan 1 dan 2, siklus II pada masing-masing terlihat terjadinya peningkatan *self awareness* anak. untuk lebih mengetahui lebih jelas hasil akhir rekapitulasi seluruh pertemuan 1 dan 2 siklus II dapat peneliti gambarkan seperti pada tabel berikut :

Dari data dalam tabel di atas, dapat dilihat hasil akhir setelah tindakan dilakukan pada siklus kedua. Terlihat bahwa terdapat empat anak dengan rentang nilai antara 82-100, yang merupakan 30,7% dari total, dan mereka dapat dikategorikan dalam kriteria berkembang sangat baik (BSB). Selanjutnya terdapat anak dengan nilai rentang 63-81 berjumlah 8 orang anak dengan tingkat persentase (61,5%) dalam kriteria berkembang sesuai harapan (BSH). Kemudian terdapat anak dengan nilai rentang 44-62 berjumlah 1 orang anak dengan tingkat persentase (7,6%) dalam kriteria mulai berkembang (MB) dan anak dengan nilai rentang 25-43 atau belum berkembang (BB) tidak ada.

Selanjutnya berdasarkan uraian di atas peningkatan *self awareness* anak pada siklus II dapat ditunjukkan pada gambar persentase diagram lingkaran dibawah ini :

Berdasarkan gambar diagram di atas dapat diketahui hasil data akhir setelah peneliti melakukan tindakan pada siklus II. Pada siklus II menampilkan hasil akhir terjadinya peningkatan *self awareness* anak melalui kegiatan *cooking class*. *Self Awareness* anak meningkat. Terdapat anak dengan kriteria berkembang sangat baik (BSB) tingkat persentase 30,7%, selanjutnya anak dengan kriteria berkembang sesuai harapan (BSH) dengan tingkat persentase 61,5% dan terdapat 1 orang anak dengan kriteria mulai berkembang (MB) tingkat persentase 7,6 %. Untuk anak yang belum berkembang (BB) tidak ditemukan atau 0%.

1.2.8 Rekapitulasi Hasil Observasi Peningkatan *Self Awarenesses* Anak Melalui Kegiatan *Cooking Class* Keseluruhan Pra Siklus, Siklus 1 dan Siklus II

Rekapitulasi hasil observasi terhadap *self awareness* anak melalui *cooking class* telah dilaksanakan pra siklus, siklus I, siklus II, terlihat adanya peningkatan dari data pra siklus sampai dengan tindakan terakhir siklus II. Untuk lebih jelas data observasi pada pra siklus, siklus I dan siklus II ditunjukkan pada tabel berikut :

Berdasarkan hasil tabel dapat dilihat bahwa pada pra siklus terhadap 8 orang anak dengan persentase 61,5 % kategori belum berkembang (BB), kemudian 3 orang anak dengan persentase 23,1% kategori mulai berkembang (MB), selanjutnya terdapat 1 orang anak dengan persentase 7,6% kategori berkembang sesuai harapan (BSH) dan 1 orang anak dengan persentase 7,6 kategori berkembang sangat baik. Selanjutnya dapat dilihat pada siklus 1 setelah dilakukannya tindakan *cooking class* terjadinya peningkatan dengan 7 orang anak (53,8%) kategori belum berkembang (BB), kemudian 3 orang anak (23,1%) kategori mulai berkembang (MB), kemudian 1 orang anak (7,6%) kategori

berkembang sesuai harapan (MSH), anak dengan kategori berkembang sangat baik yaitu 2 orang anak (15,3%). Selanjutnya dilihat pada siklus II terjadinya peningkatan *self awareness* anak secara signifikan setelah dilakukan tindakan siklus II. Hal ini dapat diketahui tidak ada anak yang kesadaran dirinya belum berkembang (BB) atau 0%, kemudian masih ada 1 orang anak (7,6%) kategori mulai berkembang (MB), selanjutnya 8 orang anak (61,5%) kategori berkembang sesuai harapan (BSH) dan 4 orang anak (30,7%) kategori berkembang sangat baik (BSB).

Selanjutnya berdasarkan uraian diatas peningkatan *self awareness* pada siklus II dapat ditunjukkan pada gambar persentase diagram batang dibawah ini :

Berdasarkan gambar diagram batang dapat dilihat sebanyak 61,5 % anak belum berkembang (BB) kemampuan kesadaran dirinya. Kemudian 23,1% anak mulai berkembang (MB), 7,6% anak berkembang sesuai harapan (BSH) dan 7,6% anak berkembang sangat baik (BSB). Selanjutnya pada siklus I terlihat adanya peningkatan *self awareness* anak melalui *cooking class* yaitu sebanyak 53,8% anak belum berkembang (BB), 23,1% anak mulai berkembang (MB), 7,6% anak berkembang sesuai harapan (BSH) dan 15,3% anak berkembang sangat baik (BSB). Selanjutnya pada siklus II terjadi peningkatan *self awareness* anak secara signifikan melalui tindakan *cooking class* secara kelompok yang lebih sempit hal ini dapat dilihat sebanyak 0% atau tidak ada anak yang belum berkembang (BB), kemudian 7,6% anak mulai berkembang (MB), 61,5% anak berkembang sesuai harapan (BSH) dan 30,7% anak berkembang sangat baik (BSB).

Selanjutnya untuk melihat lebih jelas peningkatan *self awareness* anak melalui bercerita pada pra siklus, siklus I dan siklus II dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat adanya peningkatan *self awareness* anak pada pra siklus, siklus I dan siklus II. Terlihat dari pra siklus 15,2% meningkat 7,7% sehingga menjadi 22,9% pada siklus I. Selanjutnya 11,1% meningkat 38,6% sehingga menjadi 61,5% kemudian ditambah 30,7 anak dengan

kategori berkembang sangat baik sehingga menjadi 92,2% anak kemampuan kesadaran dirinya mencapai ketuntasan lebih 75%. Selanjutnya untuk lebih jelas dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini :

Berdasarkan gambar diagram diatas dapat dilihat adanya peningkatan *self awareness* anak dari pra siklus, siklus I dan siklus II. Pada pra siklus terdapat 1 anak yang kesadaran dirinya berkembang sesuai harapan (BSH) dan 1 anak dengan kesadaran dirinya berkembang sangat baik (BSB). Selanjutnya pada siklus I meningkat 7,6% atau bertambah 1 anak menjadi 2 anak atau 15,3 yang kesadaran dirinya berkembang sangat baik (BSB), dan pada siklus II adanya peningkatan sebanyak 53,9% atau bertambah 7 anak menjadi 8 anak atau 61,5% *self awareness* anak melalui *cooking class* dengan kategori berkembang sesuai harapan (BSH) dan terdapat peningkatan 15,3 atau bertambah 2 anak menjadi 4 anak atau 30,7% dengan kategori berkembang sangat baik (BSB).

1.3 Pembahasan

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan sebelumnya, ditemukan bahwa terdapat 8 orang anak (61,5%) yang belum mencapai perkembangan kesadaran diri (BB), kemudian ada 3 orang anak (23,1%) yang kesadaran dirinya mulai berkembang (MB), kemudian 1 orang anak (7,6%) yang kesadaran dirinya berkembang sesuai harapan (BSH), dan 1 orang anak (7,6%) yang kesadaran dirinya berkembang sangat baik (BSB). Data observasi pada siklus 1 yang terdiri dari dua kali pertemuan 1 pertemuan 1 hari. Setelah dilakukan tindakan pada siklus 1 dan memperoleh data observasi yaitu, ada 3 orang anak (23,1%) dalam kriteria belum berkembang (BB), kemudian ada 5 orang anak (38,4%) dalam kriteria mulai berkembang (MB), kemudian ditemukan 3 orang anak (23,1%) dalam kriteria berkembang sesuai harapan (BSH), dan ada 2 orang anak (15,3%) dalam kriteria berkembang sangat baik (BSB).

Penilaian tersebut berdasarkan perolehan skor anak dari sepuluh indikator dengan masing-masing terdiri dari 4 deskriptor. Pada indikator pertama yaitu anak

dapat mematuhi aturan permainan dalam kegiatan *cooking class*, hal ini dibagi menjadi 4 deskriptor yaitu, anak dapat mematuhi aturan permainan dalam kegiatan *cooking class* tanpa diingatkan oleh guru skor 4, anak mulai bisa mematuhi aturan permainan dalam kegiatan *cooking class* tanpa diingatkan guru skor 3, anak terlihat tidak dapat mematuhi aturan permainan dalam *cooking class* dalam bantuan dan teguran guru skor 2, dan anak tidak dapat mematuhi aturan permainan dalam *cooking class* skor 1.

Selanjutnya indikator ke dua yaitu anak mau menerima tugas yang diberikan oleh guru. Deskriptor dalam indikator ini adalah, anak mau menerima tugas yang diberikan oleh guru tanpa bantuan guru skor 4, anak mulai mau menerima tugas yang diberikan oleh guru tanpa bantuan guru skor 3, anak terlihat tidak mau menerima tugas yang diberikan oleh guru dengan bantuan guru skor 2, anak tidak mau menerima tugas yang diberikan oleh guru skor 1. Selanjutnya indikator ke tiga yaitu anak dapat menunjukkan sikap mandiri dalam menyelesaikan kegiatan *cooking class* bersama kelompoknya. Deskriptor dalam indikator ini adalah. Anak dapat menunjukkan sikap mandiri dalam menyelesaikan kegiatan *cooking class* bersama kelompoknya tanpa bantuan guru skor 4, anak mulai menunjukkan sikap mandiri dalam menyelesaikan kegiatan *cooking class* bersama kelompoknya tanpa bantuan guru skor 3, anak terlihat menunjukkan sikap tidak mandiri dalam menyelesaikan kegiatan *cooking class* bersama kelompoknya skor 2, anak tidak menunjukkan sikap mandiri dalam menyelesaikan kegiatan *cooking class* bersama kelompoknya skor 1.

Indikator ke empat yaitu anak dapat memilih kegiatan atau benda yang sesuai dengan yang dibutuhkan. Deskriptor dalam indikator ini yaitu, anak dapat memilih kegiatan atau benda yang sesuai dengan yang dibutuhkan tanpa bantuan guru skor 4, anak mulai dapat memilih kegiatan atau benda yang sesuai dengan yang dibutuhkan tanpa bantuan guru skor 3, anak terlihat tidak dapat memilih kegiatan atau benda yang sesuai dengan yang dibutuhkan dengan bantuan guru skor 2, anak tidak dapat memilih kegiatan atau benda yang sesuai dengan yang dibutuhkan skor 1. Kemudian indikator ke lima yaitu anak dapat **menunjukkan**

sikap tidak mudah putus asa dalam menyelesaikan tugas *cooking class*. Deskriptor dalam indikator ini adalah, anak dapat menunjukkan sikap tidak mudah putus asa dalam menyelesaikan tugas *cooking class* tanpa bantuan guru skor 4, anak mulai dapat menunjukkan sikap tidak mudah putus asa dalam menyelesaikan tugas *cooking class* tanpa bantuan guru skor 3, anak terlihat tidak dapat menunjukkan sikap tidak mudah putus asa dalam menyelesaikan tugas *cooking class* dengan bantuan guru skor 2, anak tidak dapat menunjukkan sikap tidak mudah putus asa dalam menyelesaikan tugas *cooking class* skor 1.

Indikator ke enam adalah anak mau berpendapat atau melakukan kegiatan tanpa ragu-ragu. Deskriptor dalam indikator ini adalah, anak mau berpendapat atau melakukan kegiatan tanpa ragu-ragu tanpa bantuan guru skor 4, anak mulai mau berpendapat atau melakukan kegiatan tanpa ragu-ragu tanpa bantuan guru skor 3, anak terlihat tidak mau berpendapat atau melakukan kegiatan dengan ragu-ragu dalam bantuan guru skor 2, anak tidak mau berpendapat atau melakukan kegiatan dengan ragu-ragu skor 1.

Indikator ke tujuh adalah anak suka memuji hasil karyanya sendiri. Deskriptor dalam indikator ini adalah, anak suka memuji hasil karyanya sendiri tanpa bantuan guru skor 4, anak mulai suka memuji hasil karyanya sendiri tanpa bantuan guru skor 3, anak terlihat tidak suka memuji hasil karyanya sendiri dengan bantuan guru skor 2, anak tidak suka memuji hasil karyanya sendiri skor 1. Indikator ke delapan yaitu anak berani berpendapat dan menunjukkan hasil karyanya dihadapan teman dan gurunya tanpa bantuan guru skor 4, anak mulai berani berpendapat dan menunjukkan hasil karyanya dihadapan teman dan gurunya tanpa bantuan guru skor 3, anak terlihat tidak berani berpendapat dan menunjukkan hasil karyanya dihadapan teman dan gurunya dengan bantuan guru skor 2, anak tidak berani berpendapat dan menunjukkan hasil karyanya dihadapan teman dan gurunya skor 1.

Indikator ke sembilan yaitu anak mau bergabung bersama teman-temannya dalam menyelesaikan kegiatan *cooking class* tanpa bantuan guru skor 4, anak mulai mau bergabung bersama teman-temannya dalam menyelesaikan kegiatan

cooking class tanpa bantuan guru skor 3, anak terlihat tidak mau bergabung bersama teman-temannya dalam menyelesaikan kegiatan *cooking class* dengan bantuan guru skor 2, anak tidak mau bergabung bersama teman-temannya dalam menyelesaikan kegiatan *cooking class* skor 1. Indikator ke sepuluh adalah anak dapat menunjukkan sikap kehati-hatian dalam melaksanakan kegiatan *cooking class* tanpa bantuan guru skor 4, anak muali dapat menunjukkan sikap kehati-hatian dalam melaksanakan kegiatan *cooking class* tanpa bantuan guru skor 3, anak terlihat tidak dapat menunjukkan sikap kehati-hatian dalam melaksanakan kegiatan *cooking class* dengan bantuan guru skor 2, anak tidak dapat menunjukkan sikap kehati-hatian dalam melaksanakan kegiatan *cooking class* skor 1.

10
Berdasarkan sepuluh uraian indikator di pertemuan 1 dan 2 pada siklus 1 serta hasil rekapitulasi hasil pengamatan pada siklus 1. Tingkat *self awareness* anak usia 5-6 tahun di TPA Ceria SPNF SKB kota Pangkalpinang masih rendah yaitu sebanyak 7 orang anak (53,8%) mendapatkan kriteria belum berkembang (BB), kemudian 3 orang anak (23,1%) mendapatkan kriteria mulai berkembang (MB), 1 orang anak (7,6%) dengan kriteria berkembang sesuai harapan (BSH), dan 2 orang anak (15,3%) mendapatkan kriteria berkembang sangat baik (BSB). Sehingga peneliti melanjutkan penelitian ke siklus II. Data observasi pada siklus II terdiri dari 2 kali pertemuan dan diperoleh hasil akhir setelah melakukan pada siklus 1, yaitu tidak ada anak dengan kriteria belum berkembang (BB), kemudian 1 orang anak (7,6%) dengan kriteria mulai berkembang (MB), 8 orang anak (61,5%) mendapatkan kriteria berkembang sesuai harapan (BSH), dan 4 orang anak (30,7%) mendapatkan kriteria berkembang sangat baik (BSB). Penilaian tersebut berdasarkan perolehan skor masing-masing anak yang terdiri dari 10 indikator dengan 4 deskriptor.

Berdasarkan hasil penelitian peningkatan *self awareness* anak pada akhir siklus II adalah sebanyak 8 orang anak (61,5%) dengan kriteria berkembang sesuai harapan (BSH) dan 4 orang anak (30,7%) dengan kriteria berkembang sangat baik (BSB). Berdasarkan hasil tersebut penelitian ini dapat dikatakan

berhasil karena terjadinya peningkatan secara signifikan antara siklus 1 dan siklus 2 dikarenakan batas ketuntasan secara klasikal dari hasil belajar anak adalah 75 dari skor ideal dari jumlah siswa yang telah tuntas belajar. Sehingga tingkat keberhasilan ini menjadikan peneliti untuk tidak melanjutkan penelitian selanjutnya. Keberhasilan penelitian ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Widiyono (2022) yang berjudul “ Kegiatan *Cooking Class* Untuk Menumbuhkan Kemandirian dan Tanggung Jawab” berdasarkan analisis data, penelitian ini dapat dinyatakan berhasil dan melebihi target yang telah ditentukan. Kemudian keberhasilan penelitian ini didukung juga oleh penelitian Octaviani & Alimudin (2023) berjudul “Upaya Guru dalam Meningkatkan Kreativitas Anak Melalui *Cooking Class* di PAUD Melati”. Berdasarkan analisis data, penelitian ini dapat dinyatakan berhasil dalam meningkatkan kreativitas anak.

Selanjutnya, *self awareness* adalah salah satu kemampuan seseorang dalam memahami perasaan, pikiran, serta evaluasi diri. Sehingga hal itu akan membantu seseorang dalam memahami kekuatan, kelemahan, dorongan, hingga nilai yang ada di dalam dirinya sendiri dan juga orang lain. (Hairina, dkk., 2023:7). Memasak adalah membuat suatu bahan mentah menjadi matang dengan tujuan agar dapat dimakna sesuai dengan naluri manusia. Dengan kata lain mengolah bahan mentah menjadi matang yang siap untuk di hidangkan dengan maksud atau tujuan tertentu. (Rasid, dkk., 2020). Sedangkan *cooking class* atau kelas memasak adalah kelas memasak yang diselenggarakan di taman kanak-kanak yang dikondisikan sedemikian rupa dengan berbagai kegiatan yang diharapkan dapat menarik minat anak ke arah pembelajaran yang menyenangkan dan aplikatif. (Firmawati, dkk., 2023).

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan diskusi yang dilakukan, terdapat peningkatan kesadaran diri pada anak usia 5-6 tahun di TPA Ceria SPNF SKB kota Pangkalpinang. Hasil yang didapatkan pada siklus pertama menunjukkan peningkatan sebesar 15,3% dibandingkan dengan pra siklus, dengan kategori perkembangan yang sangat baik (BSB). Sedangkan pada pra siklus hanya 7,6% yang berada pada kategori berkembang sangat baik (BSB). Pada siklus II terjadi peningkatan lebih tinggi dari siklus I yaitu 61,5% dengan kategori berkembang sesuai harapan (BSH) dan 30,7% dengan kategori berkembang sangat baik (BSB). Dengan demikian hasil diatas dapat disimpulkan bahwa kegiatan *cooking class* dapat meningkatkan *self awareness* anak usia 5-6 tahun di TPA Ceria SPNF SKB kota Pangkalpinang. Sehingga penelitian ini dianggap layak untuk digunakan dan diterapkan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, maka dari itu peneliti perlu menyampaikan beberapa saran sebagai bahan rekomendasi yang dapat ditujukan kepada pihak-pihak berikut :

1. Bagi sekolah, diharapkan dapat menyediakan dan melengkapi sarana dan prasarana yang dibutuhkan sebagai fasilitas dalam proses belajar mengajar.
2. Bagi guru, diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat membantu guru dalam menerapkan kegiatan belajar yang dapat menstimulasi peningkatan kesadaran diri anak melalui kegiatan *cooking class*.
3. Bagi peneliti selanjutnya. Diharapkan kegiatan *cooking class* ini dapat diterapkan dan dikembangkan secara bervariasi kepada anak untuk

memperoleh hasil indikator yang lebih baik dan memberikan kontribusi yang tinggi dalam meningkatkan kesadaran diri anak usia 5-6 tahun.

Meningkatkan Self Awareness Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Kegiatan Cooking Class di TPA Ceria SPNF SKB Kota Pangkalpinang

ORIGINALITY REPORT

9%

SIMILARITY INDEX

8%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	2%
2	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	1%
3	repo.iainbatusangkar.ac.id Internet Source	1%
4	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	1%
5	core.ac.uk Internet Source	1%
6	www.kajianpustaka.com Internet Source	1%
7	repository.unsri.ac.id Internet Source	1%
8	Megawati Mega, Subhanadri Subhanadri. "PENERAPAN PENDEKATAN PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE NUMBER HEAD TOGETHER	1%

(NHT) DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI
BERPRESTASI DAN HASIL BELAJAR
MAHASISWA PGSD STKIP-MB", Jurnal Muara
Pendidikan, 2019

Publication

9	media.neliti.com Internet Source	1 %
10	jurnal.upmk.ac.id Internet Source	1 %
11	repository.radenintan.ac.id Internet Source	1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Raya Palembang-Prabumulih Indralaya Ogan Ilir 30662, Telp: (0711) 580058
Laman: www.fkip.unsri.ac.id . Pos-el: support@fkip.unsri.ac.id

**SURAT KETERANGAN PENGECEKAN
SIMILARITY**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Irisya Nuruliyah
NIM : 06141182025007
Prodi : Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa benar hasil pengecekan similarity Skripsi/Tesis/Disertasi/Lap. Penelitian yang berjudul "**Meningkatkan *Self Awareness* Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Kegiatan *Cooking Class* di TPA Ceria SPNF SKB Kota Pangkalpinang**" adalah 9 %.

Dicek oleh operator *: 1. Dosen Pembimbing

2. UPT Perpustakaan

Demikianlah surat keterangan ini saya buat dengan sebenarnya dan dapat saya pertanggung jawabkan.

Indralaya, 11 Desember 2023

Menyetujui

Dosen pembimbing,

Akbari, M.Pd

Yang menyatakan,

Irisya Nuruliyah

NIM. 06141182025007

*Lingkari salah satu jawaban tempat anda melakukan pengecekan Similarity