

Kemampuan Regulasi Diri Anak Usia 5-6 Tahun melalui Kegiatan Menari mengikuti Tempo

Mia Astermis Biduri Muham, Elindra Yetti, Asep Supena

Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur

astermmia@gmail.com

Abstrak

Regulasi diri merupakan salah satu aspek perkembangan anak yang sangat penting, dimana anak yang memiliki regulasi diri baik mampu mengelola perasaan, perilaku, serta emosinya. Saat ini, terlihat banyak remaja, terkhusus di Indonesia, mengalami masalah kesehatan mental akibat regulasi diri yang rendah, maka dari itu kemampuan regulasi diri sudah ditanamkan pada anak sejak usia ini. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri anak yakni dengan kegiatan menari mengikuti tempo. Artikel ini bertujuan untuk membahas bagaimana kegiatan menari mengikuti tempo berdampak pada regulasi diri anak usia dini. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan studi kepustakaan digunakan untuk mengumpulkan data. Temuan penelitian menunjukkan bahwa aktivitas menari mengikuti tempo dapat meningkatkan regulasi diri anak. Tempo pada musik melatih anak untuk bergerak cepat atau lambat, tempo yang lambat meningkatkan semangat anak untuk bergerak, sementara tempo lambat menstimulasi anak untuk bisa mengontrol gerakan saat menari. Lewat aktivitas tersebut, ditambah dengan durasi yang tepat, maka dapat dipastikan *arousal level* anak berada di tingkat ideal sehingga dapat mengikuti pembelajaran dengan baik. Sementara itu, tingkat yang rendah dapat membuat anak pasif, dan tingkat yang tinggi dapat membuat anak terlalu aktif.

Kata Kunci : Regulasi Diri, Menari, Tempo

Abstract

Self-regulation is one of the most important aspects of child development, where children who have good self-regulation are able to manage their feelings, behavior, and emotions. Currently, it is seen that many adolescents, especially in Indonesia, experience mental health problems due to low self-regulation, so the ability of self-regulation has been instilled in children from this age. Efforts can be made to improve children's self-regulation skills by dancing to the tempo. This article aims to discuss how dancing to the tempo has an impact on early childhood self-regulation. This research uses a qualitative descriptive method with literature study used to collect data. The research findings show that tempo dancing activities can improve children's self-regulation. The tempo of the music trains children to move fast or slow, a slow tempo increases children's enthusiasm to move, while a slow tempo stimulates children to be able to control movements when dancing. Through these activities, coupled with the right duration, it can be ensured that the child's arousal level is at the ideal level so that they can follow the learning well. Meanwhile, low levels can make children passive, and high levels can make children too active.

Keywords: Self-regulation, Dance, Tempo

1. Pendahuluan

Regulasi diri merupakan kemampuan mengendalikan diri yang akan menjadi kunci untuk menjalani hidup yang seimbang, dampak dari seseorang yang tidak memiliki regulasi diri yang baik adalah mudah tersinggung, sulit menjalin hubungan sosial, rentan mengalami masalah mental, dan yang lebih parah akan berdampak pada kesehatan fisik. Di Indonesia, menurut data dari *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* menyatakan bahwa

satu dari tiga remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dimana gangguan yang paling umum adalah gangguan kecemasan serta depresi mayor (Amirah, 2022), serta data dari Sistem Registrasi Sampel Badan Litbangkes yang mengemukakan bahwa terdapat sekitar 1.800 kasus bunuh diri yang terjadi di Indonesia dengan 47,7% korban berusia 10-39 tahun, yakni merupakan kelompok usia remaja dan produktif (Jatnika et al., 2023). Pernyataan di atas cukup menggambarkan betapa besar bahaya yang akan terjadi apabila generasi muda Indonesia di masa yang akan datang tidak memiliki regulasi diri yang baik, maka dari itu penting sekali upaya pemberian stimulasi untuk regulasi diri diberikan sejak usia dini.

Pada Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) indikator anak memiliki regulasi diri yang baik terlihat dari bagaimana anak dapat fokus menyimak materi yang disampaikan guru meskipun teman-temannya mengajak bicara, mampu menunggu giliran untuk bermain, mengungkapkan perasaan dengan kata-kata, dan lain-lain (Dent & Koenka, 2016; Estévez, 2024; Wahyuningtyas, 2015). Hal yang dapat guru lakukan agar anak memiliki regulasi diri yang baik, yakni dengan memberikan stimulus yang tepat. Ada banyak sekali metode pembelajaran serta aktivitas yang dapat diterapkan di dalam kelas untuk mendukung stimulasi regulasi diri anak, salah satunya lewat kegiatan menari mengikuti tempo.

Adapun penelitian terdahulu yang mendukung penelitian ini adalah penelitian dari Yetti (2021) dengan judul "*Moving to the beats: the effect of dance education on early self-regulation*" yang dilakukan pada 20 anak kelas B di taman kanak-kanak daerah Jakarta Timur. Pada penelitian tersebut disimpulkan bahwa aktivitas menari mengikuti tempo dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri anak di kelas tersebut (Yetti, 2021). Pada penelitian Savina (2022) dengan judul "*Self-regulation in Preschool and Early Elementary Classrooms: Why It is Important and How to Promote It*" dinyatakan bahwa salah satu cara menstimulasi kemampuan regulasi diri anak usia dini yakni dengan aktivitas menari yang dilakukan selama 10-15 menit, karena dalam durasi waktu tersebut *arousal level* anak dianggap tepat, tidak terlalu tinggi dan juga tidak terlalu rendah (Savina, 2022). Sari (2019) dalam penelitiannya yang berjudul "Peningkatan Keterampilan Sosial melalui Kegiatan Tari Saman" menyatakan bahwa mengajarkan suatu aktivitas atau kegiatan menari kepada anak usia dini bukanlah hal yang mudah, terkadang anak akan mengalami hambatan dan kesulitan, namun dari kendala tersebut regulasi diri anak terstimulasi dengan bagaimana mereka mengendalikan pikiran, emosi, dan perilakunya saat sesuatu tidak berjalan sesuai keinginan (Sari et al., 2019).

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka (*literature review*) untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis temuan-temuan dari berbagai sumber yang relevan dengan topik mengenai aktivitas yang dapat mempengaruhi kemampuan regulasi diri anak usia dini. Pendekatan ini dipilih untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai penelitian-penelitian sebelumnya dan untuk mendukung argumentasi yang didasarkan pada literatur yang valid. Data dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai macam sumber referensi yang berasal dari jurnal ilmiah, buku, artikel, dan laporan penelitian yang tersedia di database daring seperti Google Scholar, Pubmed, ScienceDirect, dan DOAJ dari tahun 2015-2025. Pencarian ini dilakukan menggunakan kata kunci yang relevan, yakni "kemampuan regulasi diri pada anak usia 5-6 tahun", "pengaruh aktivitas menari mengikuti tempo pada anak usia

dini”, serta “pengaruh aktivitas fisik terhadap regulasi diri anak’. Kata kunci ini digunakan baik secara individu maupun dalam kombinasi untuk memperoleh referensi yang lebih spesifik.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Penelitian yang membahas terkait penerapan aktivitas menari mengikuti tempo untuk mengembangkan kemampuan regulasi diri anak usia 5-6 tahun menunjukkan hasil yang positif. Banyak studi menunjukkan bahwa anak-anak yang terlibat dalam kegiatan tersebut dapat menunjukkan sikap mengendalikan diri dengan baik, hal tersebut dapat dilihat dari bagaimana anak mengendalikan pikiran, emosi, dan perilakunya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang dapat mengikuti aktivitas menari mengikuti tempo mayoritas mampu mengendalikan diri dengan baik, salah satunya adalah penelitian yang dilakukan di kelas TK B pada salah satu taman kanak-kanak di daerah Jakarta Timur (Yetti, 2021).

3.2 Pembahasan

Pembahasan difokuskan dengan mengaitkan data dan hasil analisisnya dengan permasalahan atau tujuan penelitian, serta konteks teoritis yang lebih luas. Pembahasan dapat juga menjadi jawaban pertanyaan mengapa ditemukan fakta seperti yang terdapat pada data. Pembahasan ditulis melekat dengan data yang dibahas. Aktivitas menari mengikuti tempo dapat menjadi pilihan kegiatan yang dapat guru terapkan untuk menstimulasi regulasi diri anak, terkhusus bagi guru-guru yang mengalami permasalahan dalam menguasai keadaan kelas saat pembelajaran (Sari et al., 2019; Wood et al., 2020; Yetti, 2021). Tantangan berupa gerakan yang harus mengikuti tempo ternyata sangat menarik bagi anak-anak, tetapi guru juga perlu memastikan bahwa tempo yang diberikan tidak terlalu cepat, terutama melampaui batas kemampuan anak-anak, sebab nantinya akan berdampak pada anak-anak yang asal bergerak dan tidak mengikuti gerakan tari atau peraturan yang ada sebelumnya, sehingga tujuan regulasi diri itu sendiri tidak tercapai.

Secara keseluruhan, aktivitas menari mengikuti tempo memiliki potensi yang sangat besar dalam menstimulasi regulasi diri anak usia 5-6 tahun. Lewat gerakan-gerakan yang dapat ditiru oleh anak, secara tidak langsung anak akan merasa lelah dan berakhir dapat duduk tenang saat guru menyampaikan materi. Tidak hanya itu, permainan tempo yang ada dalam tariapun menstimulasi fokus anak, sehingga ketika pembelajaran dimulai, diharapkan fokus anak sudah mulai tertuju pada pembelajaran di dalam kelas. Ini adalah langkah awal yang penting dalam membentuk generasi muda yang dapat mengendalikan pikiran, perasaan, serta emosinya, dimana anak yang memiliki regulasi diri baik bukan hanya mampu bersosialisasi dengan baik saja, tetapi juga memiliki prestasi akademis yang baik.

Efektivitas dan Pengaruh Kegiatan Menari terhadap Regulasi Diri

Kegiatan menari merupakan salah satu aktivitas yang sering diterapkan oleh guru dalam pembelajaran di kelas. Alasan mengapa guru kerap menerapkan kegiatan menari, yakni karena ada begitu banyak aspek perkembangan anak yang dapat berkembang lewat kegiatan

tersebut, beberapa diantaranya adalah: a) perkembangan motorik kasar dan halus, b) perkembangan kognitif, c) perkembangan sosial-emosional, d) imajinasi dan kreativitas (Sari et al., 2019; Williams et al., 2020). Pada aspek perkembangan anakpun dibagi menjadi beberapa bagian, dan pada perkembangan sosial-emosional serta kognitif, regulasi diri merupakan salah satu bagian didalamnya. Pengertian regulasi diri menurut Bandura adalah kemampuan anak untuk mengatur pikiran, perasaan, serta perilaku yang dapat dikembangkan melalui proses belajar sosial, dimana anak meniru sikap atau tindakan orangtua maupun teman sebaya hingga akhirnya memiliki keyakinan untuk mampu mengontrol perilaku dan mencapai tujuan sendiri (Aprillianti & Kusuma Dewi, 2022). Sementara itu dari sudut pandang kognitif, Blair & Raver berpendapat bahwa regulasi diri anak berkembang melalui maturase otak, terkhusus bagian prefrontal cortex, yang dikombinasikan dengan pengalaman sosial anak hingga akhirnya anak mencapai kemampuan beradaptasi yang baik, salah satunya dalam pembelajaran dan kehidupan sosial (Blair & Raver, 2016). Kesimpulan yang dapat ditarik lewat pemahaman di atas yakni bahwa regulasi diri merupakan aspek perkembangan sosial-emosional serta kognitif pada anak usia dini, dimana anak mampu mengatur pikiran, perilaku, serta emosinya, yang berkembang melalui maturase otak serta dukungan dari proses belajar sosial anak.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa kegiatan menari dianggap efektif dalam menstimulasi diri anak, diantaranya adalah penelitian Tominey (2016) yang menyatakan bahwa lewat kegiatan menari anak belajar mengikuti irama, pola gerak, dan instruksi tertentu, sehingga anak belajar untuk menunggu giliran serta mengontrol impuls untuk tidak bertindak sembarangan, dan hal itu merupakan salah satu bentuk latihan atau stimulasi regulasi diri anak usia dini (Tominey, 2016). Pada bukunya yang berjudul *Nurturing Self-Regulation*, Grimmer menyatakan bahwa ekspresi emosi melalui seni membantu anak mengembangkan kecerdasan emosionalnya, dan dengan kemampuan mengekspresikan emosi yang baik, maka anak dapat mengenali emosinya sendiri, menyalurkan emosi secara sehat, dan tidak mudah meledak atau tantrum (Grimmer & Geens, 2022). Hal ini sesuai dengan pernyataan beberapa ahli tari mengenai pengertian tari, Murgiyanto (2004) berpendapat bahwa tari adalah ekspresi jiwa manusia melalui gerak tubuh yang ritmis dan indah untuk mengungkapkan maksud tertentu (Muliati et al., 2019) dan Ruth Zaporah (2008) yang mendukung pernyataan tersebut dengan pendapatnya bahwa tari juga menghubungkan pengalaman pribadi dengan ekspresi internal lewat gerakan sehingga emosi tersalurkan dengan baik (McDowall, 2019). Berdasarkan pernyataan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan menari sangat efektif untuk diterapkan pada anak usia dini dalam upaya meningkatkan kemampuan regulasi diri anak.

Pentingnya Pengaturan Tempo dan Durasi Kegiatan

Kegiatan menari identik dengan gerakan, irama, ruang, ekspresi, dan juga tempo. Sebuah tarian akan dianggap kurang indah apabila ada yang hilang atau tidak maksimal dari unsur-unsur tersebut. Tempo menurut Murgiyanto (2004) adalah salah satu unsur penting dalam tari yang menunjukkan durasi dan kecepatan gerak, berfungsi mengarahkan dinamika serta ekspresi penari (Muliati et al., 2019). Fungsi dari tempo sendiri adalah: a) menyesuaikan gerakan dengan iringan musik, b) membantu penari mengatur energi gerak, c) mewujudkan ekspresi dan emosi tertentu, serta d) melatih konsentrasi dan pengendalian diri (Carlson et al.,

2016; Di & Banda, 2023). Lantas, apa pengaruh tempo terhadap penari? Pengaruh tempo terhadap penari adalah: a) membantu koordinasi gerak, b) mengembangkan regulasi diri, c) mendukung ekspresi emosi, d) meningkatkan konsentrasi dan fokus, e) memfasilitasi interaksi sosial (Carlson et al., 2016). Tak jauh berbeda pada anak usia dini, gerakan menari mengikuti tempo juga memiliki pengaruh tersendiri bagi anak, diantaranya adalah: a) mengembangkan regulasi diri, b) melatih kepekaan terhadap musik, c) mendorong disiplin dan kepatuhan terhadap aturan, d) membantu mengekspresikan emosi dan kreativitas (Sari et al., 2019; Williams et al., 2020; Yetti, 2021). Pernyataan-pernyataan di atas memberi pemahaman baru bahwa kegiatan menari mengikuti tempo nyatanya tidak hanya berdampak pada kemampuan motorik atau sekedar aktivitas fisik semata, namun juga alat stimulasi perkembangan anak yang holistik, sangat berguna untuk pendidikan anak usia dini, terutama dalam mengembangkan kemampuan regulasi diri anak.

Penjelasan mengapa kegiatan menari mengikuti tempo dapat menstimulasi regulasi diri anak, yakni karena karakteristik anak usia dini cenderung bereaksi spontan terhadap rangsangan, salah satunya adalah musik atau tarian yang menarik perhatian anak. Saat menarik mengikuti tempo, anak harus menahan dorongan untuk bergerak bebas dan belajar mengikuti tempo yang telah ditentukan, dan hal ini lah yang melatih *inhibitory control*, atau kemampuan untuk menahan impuls yang tidak sesuai (Grimmer & Geens, 2022). Pasalnya, pada saat anak menari mengikuti tempo, anak harus memperhatikan ketukan musik, mencermati instruksi guru, dan menyinkronkan gerakan tubuh dengan irama, proses tersebut secara tidak langsung melatih *sustained attention* atau perhatian terus-menerus yang merupakan dasar dari pengaturan diri dalam konteks belajar sosial (Grimmer & Geens, 2022). Seperti yang disampaikan di atas, bahwa emosi merupakan salah satu aspek regulasi diri anak yang perlu mendapatkan stimulasi agar berkembang dengan baik, dalam kegiatan menari mengikuti tempo, tempo lambat berpengaruh menenangkan dan mengatur suasana hati, sementara tempo cepat menyalurkan energi berlebih pada anak (Chen et al., 2020; Oktaviani, 2021; Quan et al., 2023), dimana jika anak mengikuti tempo yang ada secara tidak langsung membangun kedisiplinan serta kepatuhan sosial pada anak.

Tidak hanya tempo yang perlu diperhatikan oleh pendidik, nyatanya durasi aktivitas juga perlu diperhatikan. Beberapa pendidik mungkin menganggap jika selama anak menunjukkan antusiasme yang tinggi saat beraktivitas menari mengikuti tempo, tandanya anak menyukai kegiatan tersebut dan aktivitas yang awalnya hanya diterapkan beberapa menit menjadi lebih lama dari rencana. Padahal nyatanya, pemikiran tersebut keliru sebab anak memiliki *arousal level* yang tidak boleh terlalu tinggi ataupun terlalu rendah di dalam kelas pada saat pembelajaran berlangsung. Apa itu *arousal level*? *Arousal level* level adalah tingkat kesiagaan seseorang terhadap stimulasi disekitarnya, baik secara fisik, emosional, maupun mental. Shanker (2012) menyatakan bahwa *Arousal* mencerminkan aktivasi sistem saraf pusat yang menentukan sejauh mana seseorang siap merespon suatu situasi, dan regulasi diri melibatkan kemampuan anak untuk mengelola *arousal level*-nya agar tetap dalam zona optimal untuk berpikir dan belajar (Dphil, 2017). Anak dengan *arousal* yang tinggi cenderung menunjukkan sikap berlari, berteriak, dan sulit untuk tenang. Anak yang memiliki *arousal* rendah cenderung pasif dan lambat kegiatan melakukan kegiatan. Sementara itu, anak dengan *arousal* yang optimal mampu mengikuti instruksi, bermain dengan tertib, dan belajar secara efektif (Williams et al., 2020). Lantas, tinggi atau rendahnya *arousal* dapat ditentukan melalui durasi stimulasi yang diberikan, dalam konteks penelitian ini adalah durasi penerapan kegiatan menari mengikuti tempo. Durasi yang efektif untuk menerapkan aktivitas menari

mengikuti tempo pada anak sebelum belajar yakni sekitar 10-15 menit (Williams et al., 2020), dengan begitu anak berada pada *level arousal* optimal.

Peran Lingkungan dalam Mendukung Perkembangan Regulasi Diri Anak

Pada proses tumbuh kembang anak, terkhusus dalam kemampuan regulasi diri, nyatanya lingkungan sangat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan anak. Muzzamil (2021) menyatakan bahwa lingkungan keluarga memberikan stimulasi yang tepat dalam perkembangan sosial emosional anak (Muzzamil, 2021), pernyataan tersebut juga didukung oleh penelitian Saman & Hidayati (2023) bahwa interaksi orang tua dan teman sebaya mempengaruhi perkembangan anak (Saman & Hidayati, 2023). Lingkungan yang positif tentu mendukung peningkatan kemampuan anak dalam mengelola emosi dan berperilaku sesuai dengan norma sosial.

Regulasi diri tidak dapat berkembang secara alami tanpa dukungan eksternal, melainkan dipelajari dan dikembangkan melalui hubungan sosial dimana emosional anak tumbuh pada lingkungan dimana ia berada (Grimmer & Geens, 2022). Vygotsky (1978) menekankan pentingnya lingkungan sosial dalam *Zone of Proximal Development* (ZPD) dimana anak belajar suatu kemampuan baru seperti regulasi diri melalui bimbingan orang dewasa atau teman yang lebih mampu (Suardipa, 2020; Wardani et al., 2023). Sama halnya dengan Bandura yang menyatakan bahwa anak belajar mengenai regulasi emosi, pikiran, serta perilaku lewat mengobservasi serta berinteraksi dengan orang dewasa serta teman sebaya (Bandura, 2017). Apabila mereka melihat orang-orang disekitarnya dapat menunjukkan sikap tenang ketika menghadapi kendala, maka anak akan menyerap dan menirunya.

Tidak hanya memperhatikan kepada siapa anak berinteraksi, nyatanya struktur dan rutinitas lingkungan termasuk aspek yang membantu anak memprediksi serta mengatur diri. Pada penelitian Alpiyah (2021) disampaikan bahwa lewat rutinitas konsisten yang diberikan kepada anak, serta lingkungan yang terstruktur, maka anak belajar untuk mengatur perilaku serta emosi mereka secara mandiri (Alpiyah, 2021), temuan serupa juga disampaikan lewat penelitian Putri (2023) lewat eksplorasi yang dilakukan mengenai bagaimana kegiatan pembiasaan seperti shalat berjamaah, waktu belajar yang terstruktur, serta kegiatan seni, membantu anak-anak mengembangkan regulasi dirinya (Putri, 2023). Dapat disimpulkan bahwa lewat kegiatan konsisten yang terstruktur ternyata memberikan kerangka bagi anak untuk memahami dan mengatur perilaku mereka agar sesuai dengan norma atau aturan lingkungan yang ada. Otak anak secara otomatis memahami bahwa ada suatu kegiatan yang harus mereka lakukan setiap berada di sekolah atau rumah lewat rutinitas yang selalu ada, sehingga secara tidak langsung regulasi diri anak terbentuk.

Terakhir adalah stimulasi dari lingkungan yang membentuk strategi pengelolaan *arousal*. Selain durasi waktu yang mempengaruhi *arousal level* pada anak, nyatanya stimulasi lingkungan juga berpengaruh (Hepach, 2017). Hal yang dapat mempengaruhi *arousal level* anak adalah bunyi, pencahayaan, interaksi sosial, dan masih banyak yang lainnya. Lingkungan yang terlalu ramai baik dari segi kuantitas manusia disekitar anak, suara bising, atau suasana yang terasa terburu-buru, mampu memicu *overstimulasi* pada anak, sementara yang terlalu sepi dapat membuat anak menjadi pasif (Hepach, 2017; Quan et al., 2023). Lingkungan yang tepat dan ideal dapat membantu anak belajar untuk mengenali dan memahami agar *arousal level* mereka tetap berada dalam zona belajar yang optimal. Lantas, dengan stimulasi

lingkungan yang tepat, maka kemampuan regulasi diri anakpun akan berkembang dengan baik.

4. Kesimpulan

Regulasi diri merupakan suatu kemampuan seseorang untuk mengatur pikiran, perilaku, serta emosinya. Seorang manusia penting memiliki regulasi diri yang baik, sebab dampak dari regulasi diri yang rendah dapat menyebabkan seseorang merasa mudah tersinggung, sulit menjalin hubungan sosial, rentan mengalami masalah mental, dan yang lebih parah akan berdampak pada kesehatan fisik. Tentu saja regulasi diri tidak dapat dibentuk dan ditumbuhkan dengan sendirinya, sejak dini perlu diberikan bantuan dari lingkungan serta stimulasi yang tepat agar regulasi diri berkembang dengan baik.

Salah satu stimulasi yang tepat untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri anak adalah aktivitas menari mengikuti tempo. Terbukti dalam beberapa penelitian menyatakan bahwa kegiatan menari mengikuti tempo melatih anak untuk aktif bergerak sekaligus menahan impuls yang nantinya akan berdampak pada kemampuan regulasi diri anak. Tempo yang cepat menstimulasi anak untuk aktif bergerak, sementara tempo lambat melatih anak untuk menahan dan mengontrol gerak tubuh. Tidak hanya gerakan, durasi saat menerapkan aktivitas menari mengikuti tempo juga ternyata perlu diperhatikan. Apabila anak dibiarkan berlama-lama merasakan antusiasme akan mengakibatkan *arousal level* yang tinggi sehingga anak menunjukkan reaksi berlebih seperti berlarian dan tidak bisa diam, sedangkan jika terlalu singkat maka *arousal level* anak akan rendah dan mengakibatkan anak menjadi pasif, maka dari itu waktu yang ideal akan menghasilkan *arousal level* yang ideal pula. Disarankan agar aktivitas menari mengikuti tempo menjadi salah satu rutinitas yang dapat diterapkan pada anak-anak lewat lingkungan sehari-harinya, sebab sebuah rutinitas akan terekam baik dalam otak anak sehingga anak dapat mengatur diri menghadapi rutinitas tersebut.

Referensi

- Albert, B. (2017). Social learning theory of aggression. In *Control of aggression* (pp. 201-252). Routledge.
- ALPIAH. (2021) PERAN GURU DALAM UPAYA MENSTIMULASI REGULASI DIRI (SELF-REGULATION) PADA ANAK USIA DINI DI TAMAN KANAK-KANAK. S2 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Amirah Ellyza Wahdi, A. S. (2022). Indonesia National Adolescent Mental Health Survey. A. A. Amirah Ellyza Wahdi, Ed.) Pusat Kesehatan Reproduksi. Daftar referensi ditulis dengan gaya APA edisi keenam/ketujuh
- Aprillianti, S. W., & Kusuma Dewi, D. (2022). Hubungan antara Self-Efficacy dengan Prestasi Belajar Siswa di SMA X. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(2), 195–213. <https://doi.org/10.26740/jppt.v13n2.p195-213>
- Carlson, E., Burger, B., London, J., Thompson, M. R., & Toiviainen, P. (2016). Conscientiousness and Extraversion relate to responsiveness to tempo in dance. *Human Movement Science*, 49, 315–325. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2016.08.006>
- Chen, X., Huang, S., Hei, X., & Zeng, H. (2020). Felt Emotion Elicited by Music: Are Sensitivities to Various Musical Features Different for Young Children and Young Adults? *Spanish Journal of Psychology*, 23(May), 1–16. <https://doi.org/10.1017/SJP.2020.8>
- Dent, A. L., & Koenka, A. C. (2016). The Relation Between Self-Regulated Learning and Academic Achievement Across Childhood and Adolescence: A Meta-Analysis. *Educational Psychology Review*, 28(3), 425–474. <https://doi.org/10.1007/s10648-015-9320-8>
- Di, T., & Banda, S. Y. (2023). *Pembelajaran tari kreasi ija sungket pada peserta didik tunarungu di slb-b ypac banda aceh*. 8, 7–14.
- Estévez, P. G. (2024). *COMPOSING FOR EMOTIONAL LITERACY: MUSIC FOR SPEECH PROSODY AND EMOTIONAL SELF-REGULATION IN CHILDREN'S TELEVISION*.
- Grimmer, T., & Geens, W. (2022). Nurturing Self-Regulation in Early Childhood: Adopting an Ethos and Approach. In *Nurturing Self-Regulation in Early Childhood: Adopting an Ethos and Approach*. <https://doi.org/10.4324/9781003162346>
- Hepach, R. (2017). Prosocial Arousal in Children. *Child Development Perspectives*, 11(1), 50–55. <https://doi.org/10.1111/cdep.12209>
- Jatnika, G., Badrujamaludin, A., & Ismafiaty, I. (2023). Efektivitas terapi perilaku kognitif untuk terapi depresi pada mahasiswa keperawatan. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(5), 439–446. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i5.12059>
- Muliati, R., Udasmoro, W., & Murgiyanto, S. (2019). Tubuh yang Mencipta Momen: Praktik Negosiasi Tubuh dalam Tari Wajah Karya Hartati. *Jurnal Kajian Seni*, 4(1), 64. <https://doi.org/10.22146/jksks.44428>
- Oktaviani, W. (2021). Relevansi Pendidikan Musik Terhadap Kecerdasan Intelektual Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Cahaya Paud*, 3(2), 55–62. <https://doi.org/10.33387/cp.v3i2.3629>
- Quan, Y., Ma, W., Li, H., & Thompson, W. F. (2023). Slow tempo music preserves attentional efficiency in young children. *Attention, Perception, and Psychophysics*, 85(4), 978–984. <https://doi.org/10.3758/s13414-022-02602-3>
- Saman, A. M., & Hidayati, D. (2023). Pola Asuh Orang Tua Milenial dalam Mendidik Anak Generasi Alpha di Era Transformasi Digital. *Jurnal Basicedu*, 7(1), 984–992. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i1.4557>
- Sari, M., Yetti, E., & Supena, A. (2019). Peningkatan Keterampilan Sosial melalui Kegiatan Tari Saman. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i1.240>

- Suardipa, I. P. (2020). Proses Scaffolding Pada Zone Of Proximal Development (ZPD) Dalam Pembelajaran. *Widyacarya*, 4(1), 79–92.
- Wahyuningtyas, D. P. (2015). Mengembangkan Regulasi Diri Melalui Pemberian Penghargaan Dessy Putri Wahyuningtyas. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 9(1), 93–106.
<https://doi.org/10.21009/JPUD.091.06>
- Wardani, I. R. W., Putri Zuani, M. I., & Kholis, N. (2023). Teori Belajar Perkembangan Kognitiv Lev Vygotsky dan Implikasinya dalam Pembelajaran. *DIMAR: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(2), 332–346. <https://doi.org/10.58577/dimar.v4i2.92>
- Williams, K. E., Savage, S., & Eager, R. (2020). Rhythm and Movement for Self-Regulation (RAMSR) intervention for preschool self-regulation development in disadvantaged communities: a clustered randomised controlled trial study protocol. *BMJ Open*, 10(9), e036392.
<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-036392>
- Wood, A. P., Nocera, V. G., Kybartas, T. J., & Coe, D. P. (2020). Physical activity and cognitive aspects of self-regulation in preschool-aged children: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–16.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17186576>
- Yetti, E. (2021). *Moving to The Beats : The Effect of Dance Education on Early*. 15(2).