

MAKALAH
AKTIVITAS DASAR MANUSIA

Mata Kuliah : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Semester/Kelas : 2/B
Dosen Pengampu : Muhisom, M.Pd.I

Oleh

1. Mecha Adelia Safitri (2513053029)
2. Chyka Audea Wabryan (2513053039)
3. M.Daffa Fikriansyah (2513053052)



PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG

2026

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia Nya sehingga makalah yang berjudul “Aktivitas Dasar Manusia” ini dapat diselesaikan dengan baik. Makalah ini disusun untuk memenuhi salah satu tugas mata kuliah Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.

Makalah ini memuat pembahasan mengenai aktivitas dasar manusia sebagai bagian dari materi yang dipelajari dalam perkuliahan. Pembahasan yang disajikan diharapkan dapat memberikan gambaran umum serta menambah wawasan pembaca terkait topik yang dibahas.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan makalah ini masih terdapat kekurangan, baik dari segi isi maupun penyajian. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga makalah ini dapat memberikan manfaat serta menjadi tambahan referensi bagi para pembaca.

Metro, 17 Februari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Maksud Penulisan.....	3
1.4 Tujuan Penulisan	3
BAB II PEMBAHASAN.....	4
2.1 Pengertian Aktivitas Dasar Manusia	4
2.2 Jenis-Jenis Aktivitas Dasar Manusia	7
2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Seseorang Dalam Melakukan Aktivitas Dasar Manusia Secara Mandiri.....	10
2.4 Peran Penting Aktivitas Dasar Manusia dalam Membentuk Kemandirian Anak di Lingkungan Sekolah	17
2.5 Peran Penting Aktivitas Dasar Manusia dalam Membentuk Disiplin Anak di Lingkungan Sekolah.....	20
BAB III PENUTUP.....	24
3.1 Kesimpulan.....	24
3.2 Saran	25
DAFTAR PUSTAKA.....	27

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aktivitas merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari manusia. Setiap individu melakukan berbagai aktivitas sebagai bentuk usaha untuk memenuhi kebutuhan hidup, baik kebutuhan fisik, mental, maupun sosial. Aktivitas tidak hanya terbatas pada kegiatan yang membutuhkan tenaga, tetapi juga mencakup proses berpikir, berinteraksi, dan mengambil keputusan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui aktivitas, manusia dapat mempertahankan kelangsungan hidup serta menjalankan perannya di lingkungan sekitar.

Aktivitas juga berperan penting dalam menjaga keseimbangan fungsi tubuh. Tubuh manusia dirancang untuk bergerak dan berfungsi secara aktif. Apabila aktivitas sehari-hari tidak dilakukan secara optimal, maka kondisi fisik dan mental seseorang dapat mengalami penurunan. Oleh karena itu, aktivitas menjadi faktor penting yang memengaruhi kesehatan, kemandirian, serta kualitas hidup seseorang dalam jangka panjang.

Manusia adalah makhluk hidup yang memiliki kebutuhan dasar yang harus dipenuhi untuk dapat bertahan hidup dan berkembang. Selain sebagai makhluk biologis, manusia juga merupakan makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri tanpa bantuan dan interaksi dengan orang lain. Dalam menjalani kehidupannya, manusia selalu dihadapkan pada tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, kondisi kesehatan, serta perubahan yang terjadi sepanjang tahap kehidupan.

Setiap manusia memiliki kemampuan yang berbeda dalam melakukan aktivitas, tergantung pada usia, kondisi fisik, dan situasi lingkungan. Anak-anak, orang dewasa, dan lanjut usia memiliki karakteristik serta kebutuhan yang berbeda dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu,

manusia membutuhkan pemahaman yang baik mengenai aktivitas dasar agar dapat menjalani kehidupan secara mandiri dan optimal sesuai dengan kemampuannya.

Aktivitas dasar manusia merupakan aktivitas pokok yang dilakukan secara rutin dan berulang dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas ini mencakup kegiatan makan dan minum, bergerak, mandi, berpakaian, istirahat, serta aktivitas perawatan diri lainnya. Aktivitas dasar ini bersifat mendasar karena berhubungan langsung dengan pemenuhan kebutuhan hidup dan kelangsungan fungsi tubuh manusia.

Pemenuhan aktivitas dasar yang baik sangat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan dan kemandirian seseorang. Seseorang yang mampu melakukan aktivitas dasar secara mandiri cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang mengalami keterbatasan dalam aktivitas tersebut. Sebaliknya, gangguan dalam melakukan aktivitas dasar dapat menimbulkan ketergantungan, masalah kesehatan, serta menurunnya rasa percaya diri.

Dalam bidang kesehatan, aktivitas dasar manusia sering digunakan sebagai indikator untuk menilai tingkat kemandirian individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, pemahaman mengenai aktivitas dasar manusia menjadi hal yang penting, baik bagi individu itu sendiri maupun bagi tenaga kesehatan dan pendidik, agar dapat memberikan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi masing-masing individu.

1.2 Rumusan Masalah

1. Apa yang dimaksud dengan aktivitas dasar manusia dan apa saja jenis-jenisnya dalam kehidupan sehari-hari?
2. Faktor apa saja yang memengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas dasar manusia secara mandiri?

3. Mengapa pemenuhan aktivitas dasar manusia berperan penting dalam membentuk kemandirian dan disiplin anak di lingkungan pendidikan?

1.3 Maksud Penulisan

1. Untuk mengetahui dan memahami pengertian aktivitas dasar manusia serta jenis-jenisnya dalam kehidupan sehari-hari.
2. Untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas dasar manusia secara mandiri.
3. Untuk menjelaskan pentingnya pemenuhan aktivitas dasar manusia dalam membentuk kemandirian dan disiplin anak, khususnya di lingkungan pendidikan.

1.4 Tujuan Penulisan

Penulisan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai konsep aktivitas dasar manusia serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Selain itu, makalah ini dapat menjadi referensi bagi mahasiswa, pendidik, maupun orang tua dalam memahami pentingnya pemenuhan aktivitas dasar sebagai dasar pembentukan kemandirian dan disiplin anak.

BAB II

PEMBAHASAN

2.1 Pengertian Aktivitas Dasar Manusia

Secara umum, aktivitas dasar manusia adalah seluruh kegiatan pokok yang dilakukan individu untuk mempertahankan kelangsungan hidup, menjaga keseimbangan tubuh, serta memenuhi kebutuhan fisik, psikologis, sosial, dan spiritualnya. Aktivitas ini bersifat fundamental karena tanpa pelaksanaannya, manusia tidak dapat hidup secara optimal maupun mandiri.

Aktivitas dasar bukan hanya sekadar tindakan fisik seperti makan atau bergerak, tetapi juga mencakup proses mental dan sosial yang menunjang keberfungsian manusia sebagai makhluk biopsikososial dan spiritual.

A. Pengertian Aktivitas Dasar Manusia Menurut Para Tokoh:

1. Menurut Abraham Maslow

Abraham Maslow menjelaskan bahwa setiap aktivitas yang dilakukan manusia sebenarnya didorong oleh kebutuhan. Dalam teorinya yang dikenal dengan Hierarki Kebutuhan, Maslow membagi kebutuhan manusia menjadi lima tingkatan, dimulai dari kebutuhan paling dasar hingga kebutuhan tertinggi.

Pada tingkat pertama terdapat kebutuhan fisiologis, seperti makan, minum, bernapas, tidur, dan istirahat. Kebutuhan ini bersifat paling mendasar karena berkaitan langsung dengan kelangsungan hidup. Ketika seseorang merasa lapar, ia akan mencari makanan. Ketika merasa lelah, ia akan beristirahat. Tindakan-tindakan inilah yang disebut sebagai aktivitas dasar manusia.

Setelah kebutuhan fisiologis terpenuhi, manusia akan terdorong memenuhi kebutuhan berikutnya seperti rasa aman, kebutuhan untuk dicintai dan diterima, kebutuhan akan penghargaan, hingga akhirnya kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri (aktualisasi diri).

Artinya, menurut Maslow, aktivitas dasar manusia adalah tindakan yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan hidup secara bertahap, dimulai dari kebutuhan yang paling penting bagi keberlangsungan hidup.

2. Menurut Virginia Henderson

Virginia Henderson, seorang tokoh keperawatan, menjelaskan bahwa manusia memiliki 14 kebutuhan dasar yang harus dipenuhi agar dapat hidup sehat dan mandiri. Henderson melihat aktivitas dasar manusia bukan hanya dari sisi fisik, tetapi juga mencakup aspek sosial dan spiritual. Beberapa kebutuhan dasar menurut Henderson meliputi:

- a. Bernapas secara normal
- b. Makan dan minum yang cukup
- c. Buang air (eliminasi)
- d. Bergerak dan menjaga posisi tubuh
- e. Tidur dan beristirahat
- f. Memakai pakaian yang sesuai
- g. Menjaga kebersihan tubuh dengan orang lain
- h. Beribadah sesuai keyakinan
- i. Bekerja dan berekreasi

Henderson menekankan bahwa apabila seseorang tidak mampu memenuhi kebutuhan dasar tersebut secara mandiri karena sakit atau kondisi tertentu, maka perawat atau orang lain perlu membantu sampai individu tersebut kembali mampu melakukannya sendiri.

Dari pandangan ini, aktivitas dasar manusia dapat dipahami sebagai seluruh kegiatan yang harus dilakukan seseorang untuk mempertahankan kesehatan, kebersihan, kenyamanan, dan keseimbangan hidupnya.

3. Menurut Dorothea Orem

Dorothea Orem mengemukakan teori Self-Care atau perawatan diri. Menurutny, setiap manusia pada dasarnya memiliki kemampuan untuk merawat dirinya sendiri guna menjaga kesehatan dan kesejahteraan.

Aktivitas dasar manusia dalam teori Orem adalah segala bentuk tindakan yang dilakukan individu untuk memenuhi kebutuhannya sendiri, seperti makan secara teratur, menjaga kebersihan, beristirahat, serta mengatur kesehatannya. Jika seseorang tidak mampu melakukan perawatan diri akibat penyakit atau keterbatasan tertentu, maka ia membutuhkan bantuan dari orang lain.

Orem menekankan pentingnya kemandirian. Semakin mampu seseorang memenuhi kebutuhan dasarnya sendiri, maka semakin baik tingkat kesejahteraannya.

4. Menurut Katz (Konsep Activity of Daily Living/ADL)

Katz memperkenalkan konsep Activity of Daily Living (ADL) untuk mengukur kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas dasar sehari-hari. Aktivitas tersebut meliputi:

- a. Mandi
- b. Berpakaian
- c. Makan
- d. Menggunakan toilet
- e. Berpindah tempat
- f. Mengontrol buang air

Konsep ADL banyak digunakan dalam penelitian kesehatan, terutama untuk menilai tingkat kemandirian lansia atau pasien dengan penyakit tertentu. Jika seseorang mampu melakukan aktivitas tersebut tanpa bantuan, maka ia dianggap mandiri.

Menurut Katz, aktivitas dasar manusia dapat dilihat dari sejauh mana individu mampu menjalankan fungsi kehidupan sehari-harinya secara mandiri.

2.2 Jenis-Jenis Aktivitas Dasar Manusia

A. Aktivitas Pemenuhan Kebutuhan Fisiologis

Aktivitas pemenuhan kebutuhan fisiologis merupakan dasar utama dalam kehidupan manusia. Kebutuhan ini bersifat mendasar karena berhubungan langsung dengan kelangsungan hidup. Tanpa terpenuhinya kebutuhan fisiologis, manusia tidak dapat menjalankan fungsi tubuhnya secara optimal. Oleh sebab itu, pemenuhan kebutuhan ini menjadi prioritas pertama sebelum individu memenuhi kebutuhan lain yang lebih kompleks.

Kebutuhan fisiologis meliputi berbagai aktivitas penting, seperti bernapas secara normal agar tubuh memperoleh oksigen yang dibutuhkan untuk proses metabolisme. Selain itu, makan dan minum juga menjadi aktivitas utama karena tubuh memerlukan energi dan zat gizi untuk mempertahankan kesehatan dan menjalankan aktivitas sehari-hari. Proses eliminasi, yaitu buang air kecil (BAK) dan buang air besar (BAB), berfungsi untuk membuang sisa metabolisme sehingga tubuh tetap dalam kondisi seimbang. Tidur dan istirahat juga sangat penting karena memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memulihkan tenaga, memperbaiki sel-sel yang rusak, serta menjaga kestabilan kondisi mental. Di samping itu, menjaga suhu tubuh melalui penggunaan pakaian yang sesuai dan lingkungan yang nyaman turut mendukung keseimbangan fungsi tubuh.

Virginia Henderson menjelaskan bahwa kebutuhan fisiologis termasuk bagian dari 14 kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi agar seseorang dapat hidup sehat dan mandiri. Hal ini sejalan dengan teori Abraham Maslow yang menempatkan kebutuhan fisiologis sebagai tingkat pertama dalam hierarki kebutuhan manusia (Henderson, 1966; Maslow, 1943).

B. Aktivitas Perawatan Diri (Self-Care)

Perawatan diri atau self-care merupakan kemampuan individu dalam menjaga dan memelihara kesehatannya secara mandiri. Dorothea Orem menekankan bahwa pada dasarnya setiap manusia memiliki potensi untuk

merawat dirinya sendiri. Kemampuan ini menjadi indikator penting dalam menilai tingkat kemandirian seseorang.

Aktivitas perawatan diri mencakup tindakan sederhana namun sangat bermakna, seperti menjaga kebersihan tubuh dengan mandi secara teratur, menyikat gigi, dan mencuci tangan. Selain itu, individu juga perlu mengatur pola makan yang sehat, menjaga waktu istirahat yang cukup, serta mengikuti anjuran tenaga kesehatan dalam mengonsumsi obat. Upaya pencegahan penyakit, seperti menjaga pola hidup sehat dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala, juga termasuk bagian dari perawatan diri.

Apabila seseorang mengalami gangguan kesehatan atau keterbatasan fisik yang membuatnya tidak mampu melakukan perawatan diri, maka diperlukan bantuan dari orang lain, baik keluarga maupun tenaga kesehatan. Orem menyatakan bahwa peran perawat atau pendamping sangat penting dalam membantu individu mencapai kembali kemandiriannya (Orem, 1971).

C. Aktivitas Kehidupan Sehari-hari (Activities of Daily Living/ADL)

Activities of Daily Living (ADL) merupakan konsep yang digunakan untuk menilai kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas dasar sehari-hari secara mandiri. Konsep ini sering digunakan dalam bidang kesehatan, khususnya untuk menilai kondisi lansia atau pasien dengan penyakit kronis.

Aktivitas ADL meliputi mandi, berpakaian, makan, menggunakan kamar mandi (toileting), berpindah tempat atau mobilisasi, serta kemampuan mengontrol buang air (kontinensia). Aktivitas-aktivitas tersebut terlihat sederhana, namun memiliki makna yang besar dalam menentukan tingkat kemandirian seseorang. Individu yang mampu melakukan seluruh aktivitas tersebut tanpa bantuan dinilai memiliki tingkat kemandirian yang baik.

Konsep ini dikembangkan oleh Sidney Katz melalui penelitian terhadap lansia untuk mengukur tingkat ketergantungan mereka dalam menjalankan

aktivitas sehari-hari. Semakin tinggi kemampuan seseorang dalam melakukan ADL secara mandiri, maka semakin baik pula kualitas hidupnya (Katz et al., 1963).

D. Aktivitas Sosial dan Komunikasi

Sebagai makhluk sosial, manusia tidak dapat hidup sendiri. Interaksi dengan orang lain menjadi bagian penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan sosial. Oleh karena itu, aktivitas sosial dan komunikasi termasuk dalam aktivitas dasar manusia.

Aktivitas ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi secara jelas, baik secara verbal maupun nonverbal, menyampaikan perasaan dan kebutuhan, serta menjalin hubungan interpersonal yang sehat. Partisipasi dalam kehidupan sosial juga membantu individu merasa dihargai, diterima, dan memiliki peran dalam lingkungan sekitarnya.

Virginia Henderson memasukkan komunikasi sebagai salah satu kebutuhan dasar manusia karena tanpa komunikasi yang baik, individu akan mengalami hambatan dalam memenuhi kebutuhan lainnya. Komunikasi berperan dalam membangun hubungan, memperoleh dukungan sosial, serta menjaga kesehatan mental (Henderson, 1966).

E. Aktivitas Keamanan dan Perlindungan

Selain kebutuhan fisik dan sosial, manusia juga memerlukan rasa aman dalam kehidupannya. Aktivitas keamanan dan perlindungan bertujuan untuk menjaga individu dari bahaya fisik maupun psikologis. Rasa aman memberikan ketenangan dan stabilitas sehingga individu dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

Contoh aktivitas ini antara lain menghindari situasi berisiko yang dapat menyebabkan cedera, menjaga kebersihan dan kerapian lingkungan, serta menciptakan suasana yang aman secara emosional. Dalam teori Maslow,

kebutuhan akan rasa aman berada pada tingkat kedua setelah kebutuhan fisiologis terpenuhi. Hal ini menunjukkan bahwa rasa aman menjadi fondasi penting sebelum seseorang dapat berkembang lebih jauh (Maslow, 1943).

2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Seseorang Dalam Melakukan Aktivitas Dasar Manusia Secara Mandiri

Kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas dasar manusia secara mandiri merupakan salah satu aspek penting yang menentukan kualitas hidup dan kesejahteraan individu. Aktivitas dasar manusia sendiri mencakup seluruh bentuk aktivitas yang diperlukan untuk mempertahankan keberlangsungan hidup, menjaga fungsi tubuh, serta memenuhi kebutuhan fisik, mental, dan sosial. Aktivitas dasar ini bersifat universal, artinya dilakukan oleh setiap manusia tanpa memandang usia, budaya, atau status sosial.

Meski demikian, tingkat kemandirian setiap orang dalam melaksanakan aktivitas tersebut dapat sangat berbeda-beda. Kemandirian dalam aktivitas dasar manusia tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik seseorang, tetapi juga merupakan hasil dari proses perkembangan, pengalaman belajar, lingkungan, dan dukungan sosial. Setiap individu memiliki kemampuan, kesiapan, dan tingkat ketergantungan yang berbeda dalam menjalankan kebutuhan dasarnya. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor yang memengaruhi kemampuan tersebut secara menyeluruh. Dengan memahami faktor-faktor ini, kita dapat melihat bagaimana suatu kondisi atau perubahan dalam diri individu berdampak langsung pada caranya memenuhi kebutuhan dasar setiap hari.

Faktor-faktor tersebut tidak bekerja secara terpisah, tetapi saling berkaitan. Perubahan pada satu faktor dapat memengaruhi faktor lainnya dan berdampak pada kemandirian seseorang. Misalnya, gangguan kesehatan fisik dapat menimbulkan masalah psikologis, yang pada akhirnya menurunkan kemampuan seseorang melakukan aktivitas dasar. Sebaliknya, lingkungan sosial yang mendukung dapat meningkatkan motivasi seseorang untuk tetap mandiri, meskipun kondisi fisiknya tidak sempurna. Inilah alasan mengapa

faktor yang memengaruhi aktivitas dasar manusia harus dilihat secara holistik. Berikut ini adalah pembahasan komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas dasar manusia secara mandiri.

1. Faktor Fisik dan Kesehatan Tubuh

Faktor fisik merupakan fondasi biologis utama yang memungkinkan seseorang melakukan aktivitas dasar manusia secara mandiri. Tubuh manusia bekerja melalui sistem organ yang saling terintegrasi, seperti sistem saraf, sistem muskuloskeletal (otot dan rangka), sistem kardiovaskular, sistem pernapasan, sistem pencernaan, serta sistem sensorik (indra). Seluruh sistem tersebut berperan dalam menghasilkan gerakan, menjaga keseimbangan, mengatur energi, serta mempertahankan kelangsungan hidup. Apabila salah satu sistem mengalami gangguan, maka kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas dasar dapat menurun secara signifikan.

Setiap aktivitas dasar, sekecil apa pun, membutuhkan koordinasi berbagai sistem tubuh. Misalnya, aktivitas mandi memerlukan kekuatan otot untuk berdiri, kestabilan sendi dan tulang untuk menopang tubuh, keseimbangan untuk mencegah jatuh, koordinasi tangan untuk membersihkan tubuh, serta fungsi sensorik untuk merasakan suhu air. Aktivitas makan memerlukan koordinasi motorik halus untuk memegang alat makan, kemampuan menelan yang baik, fungsi pencernaan yang optimal, serta energi yang cukup untuk melakukan proses tersebut. Demikian pula aktivitas berpindah tempat, berpakaian, atau menggunakan toilet, semuanya membutuhkan kerja sama antara sistem saraf, otot, dan organ tubuh lainnya.

Menurut Patricia A. Potter dan Anne Griffin Perry dalam buku *Fundamentals of Nursing*, kondisi fisik merupakan indikator utama dalam menentukan tingkat kemandirian seseorang, terutama pada aktivitas yang membutuhkan mobilitas, kekuatan, dan koordinasi tubuh. Individu dengan

kondisi fisik yang baik cenderung memiliki kapasitas fungsional yang lebih tinggi, sehingga mampu memenuhi kebutuhan dasarnya tanpa bantuan orang lain.

Sebaliknya, berbagai penyakit dan gangguan fisik dapat menurunkan kemampuan tersebut. Penyakit kronis seperti stroke, diabetes melitus, artritis, gagal jantung, dan penyakit paru kronis terbukti secara klinis dapat menurunkan kapasitas fungsional individu. Pada kasus stroke, misalnya, kerusakan sistem saraf pusat dapat menyebabkan hemiparesis atau kelumpuhan sebagian tubuh, sehingga individu mengalami kesulitan dalam berpakaian, berjalan, atau bahkan makan sendiri. Pada penderita artritis, nyeri sendi kronis dan kekakuan dapat membatasi pergerakan serta mengurangi motivasi untuk beraktivitas. Penyakit jantung dan gangguan paru dapat menyebabkan cepat lelah dan sesak napas, sehingga aktivitas sederhana pun terasa berat.

Tidak hanya penyakit berat, kondisi yang tampak ringan seperti anemia, flu berat, atau kelelahan kronis juga dapat mengurangi energi dan daya tahan tubuh. Penurunan stamina secara langsung berdampak pada kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu, cedera akibat kecelakaan, seperti patah tulang atau cedera tulang belakang, dapat menyebabkan keterbatasan gerak bahkan kehilangan kontrol motorik, sehingga individu membutuhkan bantuan dalam memenuhi kebutuhan dasar. Faktor nutrisi dan kebugaran fisik juga berperan penting dalam mempertahankan kemandirian. Status gizi yang baik mendukung kekuatan otot, daya tahan tubuh, serta fungsi organ yang optimal. Sebaliknya, malnutrisi dapat menyebabkan kelemahan, mudah lelah, dan meningkatnya risiko komplikasi kesehatan. Kebugaran fisik yang terjaga melalui aktivitas fisik teratur terbukti membantu mempertahankan kapasitas fungsional, terutama pada kelompok usia lanjut, sehingga memperpanjang masa kemandirian seseorang.

Dengan demikian, faktor fisik dapat dikatakan sebagai aspek paling fundamental dalam menentukan kemampuan seseorang melakukan aktivitas dasar manusia secara mandiri. Tanpa kondisi tubuh yang sehat dan berfungsi optimal, individu akan mengalami hambatan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, pemeliharaan kesehatan fisik menjadi kunci utama dalam mempertahankan kemandirian dan kualitas hidup seseorang.

2. Faktor Psikologis dan Kesehatan Mental

kondisi psikologis memiliki peran yang sangat penting dalam mempengaruhi kemandirian seseorang. Aktivitas dasar manusia tidak hanya dilakukan secara otomatis, tetapi juga membutuhkan motivasi, kesadaran, keinginan, keputusan, serta pengelolaan emosi. Ketika kesehatan mental seseorang terganggu, aktivitas dasar yang sebelumnya mudah dilakukan dapat menjadi sangat sulit. Misalnya, seseorang yang mengalami stres berat atau depresi sering kali kehilangan minat dan energi untuk melakukan aktivitas dasar seperti makan, merawat kebersihan diri, atau berkomunikasi dengan orang lain. Depresi membuat seseorang merasa tidak berdaya dan tidak termotivasi, sehingga aktivitas sederhana pun terasa berat. Sebaliknya, seseorang dengan kondisi mental stabil memiliki daya dorong yang besar untuk mengatur hidupnya secara mandiri.

Notoatmodjo (2012) menjelaskan bahwa perilaku manusia, termasuk perilaku dalam merawat diri, sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis. Motivasi internal membantu seseorang mempertahankan rutinitas hidup sehat, seperti pola tidur teratur, kebersihan diri, dan menjaga kebutuhan fisik lainnya. Sementara itu, kemampuan kognitif seperti mengingat, memahami, dan membuat keputusan sangat dibutuhkan untuk aktivitas dasar. Misalnya, seseorang perlu memahami pentingnya nutrisi untuk makan dengan teratur atau memahami sinyal tubuh saat membutuhkan istirahat. Selain itu, kecemasan, trauma, gangguan kepribadian, dan tekanan sosial juga berpengaruh pada aktivitas dasar. Kecemasan yang tinggi dapat

menyebabkan seseorang sulit tidur, sulit berkonsentrasi, atau bahkan takut keluar rumah, yang pada akhirnya mengganggu aktivitas dasarnya. Oleh karena itu, kesehatan mental yang baik menjadi faktor penting dalam menjaga kemandirian seseorang.

3. Faktor Usia dan Tahap Perkembangan

Faktor Usia dan Tahap Perkembangan Usia merupakan faktor penting yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas dasar manusia. Setiap tahapan usia memiliki karakteristik perkembangan fisik, kognitif, dan emosional yang berbeda, yang memengaruhi tingkat kemandirian seseorang. Pada masa bayi dan anak-anak, aktivitas dasar seperti makan, bergerak, tidur, dan membersihkan diri membutuhkan bantuan orang dewasa. Anak-anak belajar secara bertahap melalui proses imitasi, bimbingan, dan pengalaman.

Ketika memasuki masa remaja dan dewasa, kemampuan melakukan aktivitas dasar secara mandiri meningkat seiring perkembangan fisik dan mental. Pada fase ini, individu biasanya telah mampu mengatur pola makan, pola tidur, aktivitas harian, dan kebutuhan dasar lainnya tanpa bantuan orang lain. Namun memasuki usia lanjut, kemampuan ini kembali mengalami penurunan. Lansia sering mengalami penurunan fungsi tubuh seperti penurunan kekuatan otot, gangguan keseimbangan, penurunan penglihatan, serta perubahan pola tidur.

Selain itu, beberapa lansia mengalami gangguan kognitif seperti demensia yang membuat mereka kesulitan mengenali kebutuhan dasar mereka sendiri. WHO (2020) menjelaskan bahwa proses penuaan merupakan faktor biologis alami yang dapat memengaruhi seluruh aktivitas dasar manusia. Oleh karena itu, usia menjadi variabel penting dalam memahami tingkat kemandirian individu.

4. Faktor Lingkungan Fisik

Lingkungan tempat seseorang tinggal memiliki pengaruh besar terhadap kemampuan seseorang melakukan aktivitas dasar manusia secara mandiri.

Lingkungan yang aman, bersih, nyaman, dan mendukung akan mempermudah seseorang melakukan aktivitas dasar. Sebaliknya, lingkungan yang tidak memadai dapat menghambat aktivitas dasar bahkan membahayakan keselamatan. Contohnya, lantai yang licin, pencahayaan yang buruk, atau perabotan rumah yang tidak tertata rapi dapat menghambat aktivitas dasar seperti berjalan, mengurus diri, atau berpindah tempat.

Bagi anak-anak dan lansia, lingkungan yang tidak aman dapat meningkatkan risiko jatuh atau cedera. Selain itu, lingkungan yang bising atau tidak nyaman dapat mengganggu pola tidur seseorang. Kementerian Kesehatan RI (2018) menegaskan bahwa lingkungan fisik merupakan salah satu determinan perilaku manusia, termasuk dalam hal aktivitas dasar. Lingkungan yang bersih dan mendukung dapat memberi ruang bagi seseorang untuk hidup teratur dan mandiri.

5. Faktor Pendidikan dan Pengetahuan

Pendidikan dan pengetahuan berpengaruh terhadap cara seseorang melakukan aktivitas dasar manusia secara mandiri dan benar. Aktivitas dasar seperti mandi, berpakaian, makan, menggunakan toilet, atau menjaga kebersihan diri tidak hanya membutuhkan kemampuan fisik, tetapi juga pemahaman tentang bagaimana aktivitas tersebut dilakukan dengan tepat, aman, dan sehat.

Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2012), perilaku kesehatan dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan individu. Pengetahuan membentuk sikap dan praktik seseorang dalam merawat diri. Individu yang memahami pentingnya kebersihan, nutrisi, dan pola hidup sehat akan lebih konsisten melakukan aktivitas dasar seperti mandi secara teratur, mengganti pakaian bersih, makan dengan pola teratur, serta menjaga kebersihan lingkungan pribadi.

Dalam konteks aktivitas dasar, pendidikan juga berhubungan dengan kemampuan memahami instruksi dan prosedur. Misalnya, seseorang yang memiliki pengetahuan baik akan lebih mudah mengikuti anjuran medis, menggunakan alat bantu (tongkat, kursi roda), atau melakukan latihan rehabilitasi secara mandiri. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan kesalahan dalam melakukan aktivitas dasar, seperti cara berpindah posisi yang tidak aman sehingga berisiko jatuh

Selain pendidikan formal, pengalaman hidup, pola asuh keluarga, dan lingkungan sosial juga membentuk kebiasaan melakukan aktivitas dasar. Individu yang sejak kecil dilatih mandiri cenderung memiliki keterampilan ADL (Activity of Daily Living) yang lebih baik. Sebaliknya, individu yang terlalu bergantung pada bantuan orang lain mungkin mengalami hambatan dalam mengembangkan kemandirian.

Dengan demikian, pendidikan dan pengetahuan berperan sebagai faktor kognitif yang mendukung keterampilan, ketepatan, dan konsistensi dalam melakukan aktivitas dasar manusia secara mandiri.

6. Faktor Ekonomi dan Ketersediaan Sarana Pendukung

Faktor ekonomi memengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas dasar melalui ketersediaan sarana dan lingkungan yang mendukung. Aktivitas dasar seperti mandi, berpakaian, makan, berpindah tempat, dan menggunakan toilet membutuhkan fasilitas yang memadai agar dapat dilakukan secara aman dan mandiri.

Dalam konsep Activity of Daily Living (ADL) yang diperkenalkan oleh Sidney Katz, kemandirian seseorang diukur berdasarkan kemampuannya melakukan aktivitas sehari-hari tanpa bantuan. Namun, kemampuan tersebut juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan fisik dan fasilitas yang tersedia. Misalnya, kamar mandi yang aman dengan pegangan tangan (handrail) akan membantu lansia mandi secara mandiri. Tempat tinggal

yang memiliki pencahayaan cukup dan lantai tidak licin akan mengurangi risiko jatuh saat berpindah tempat.

Keterbatasan ekonomi dapat menghambat penyediaan fasilitas tersebut. Seseorang mungkin secara fisik masih mampu mandi atau berpindah tempat, tetapi tidak memiliki lingkungan yang aman untuk melakukannya. Selain itu, keterbatasan ekonomi juga dapat membatasi akses terhadap alat bantu seperti kursi roda, tongkat, atau alat bantu dengar yang sebenarnya dapat meningkatkan kemandirian

Sebaliknya, kondisi ekonomi yang lebih baik memungkinkan penyediaan sarana yang mendukung aktivitas dasar, termasuk akses terhadap rehabilitasi, terapi fisik, serta modifikasi rumah yang ramah bagi lansia atau penyandang disabilitas. Lingkungan yang mendukung ini membantu individu mempertahankan kemampuan aktivitas dasar lebih lama. Oleh karena itu faktor ekonomi bukan sekadar tentang pemenuhan kebutuhan hidup, tetapi juga tentang tersedianya sarana dan lingkungan yang memungkinkan seseorang melakukan aktivitas dasar manusia secara aman, efektif, dan mandiri.

Dengan demikian, kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas dasar manusia secara mandiri tidak ditentukan oleh satu faktor tunggal, melainkan oleh interaksi berbagai faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan yang saling memengaruhi. Semakin optimal faktor-faktor tersebut, semakin tinggi pula tingkat kemandirian individu dalam menjalankan aktivitas dasar sehari-hari.

2.4 Peran Penting Aktivitas Dasar Manusia dalam Membentuk Kemandirian Anak di Lingkungan Sekolah

Kemandirian merupakan salah satu tujuan yang hendak dicapai dalam setiap proses kehidupan. Meski manusia terlahir membutuhkan orang lain untuk memenuhi kebutuhannya, seiring dengan berjalannya waktu, seorang anak akan

perlahan melepaskan diri dari beberapa ketergantungan terhadap orangtua untuk belajar mandiri. Sikap kemandirian belajar siswa ini mampu melakukan sesuatu tanpa bantuan teman maupun orang di sekelilingnya sampai siswa bebas melakukan apapun yang diinginkan akan tetapi fokus akan penyelesaian masalah yang dihadapi (Irfan dkk, 2020)

Steinberg dalam buku *Adolescence* (2002) menyatakan pengertian kemandirian adalah kemampuan remaja dalam berpikir, merasakan dan membuat keputusan secara pribadi berdasarkan diri sendiri dibandingkan mengikuti apa yang orang lain percayai. Kemandirian sering disejajarkan dengan kata *independence* meskipun sebenarnya ada perbedaan tipis dengan *autonomy*.

Menurut Singgih Gunarsa dalam buku *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (2004), kemandirian dapat berkembang dengan baik bila diberikan kesempatan untuk berkembang melalui latihan yang dilakukan sejak dini. Kemandirian semakin berkembang seiring pertambahan usia. Berikut tahapan perkembangan kemandirian:

1. Usia 0-2 tahun

Sampai usia dua tahun, anak masih dalam tahap mengenal lingkungannya, mengembangkan gerak-gerik fisik dan memulai proses berbicara. Pada tahap ini anak masih sangat bergantung dengan orang tua dalam memenuhi kebutuhan dan keinginannya.

2. Usia 2-6 tahun

Di usia 2-6 tahun, anak mulai belajar menjadi manusia sosial dan bergaul. Mereka mengembangkan otonominya seiring dengan bertambahnya kemampuan dan keterampilan yang dimiliki. Pada masa ini, mereka mulai mengenal toilet training, yaitu melatih anak ke kamar mandi secara mandiri. Kemandirian biasanya ditandai dengan menentukan nasib sendiri, kreatif, dan inisiatif, mengatur tingkah laku, bertanggung jawab, dan mampu menahan diri.

3. Usia 6-12 tahun

Masa ini anak belajar untuk menjalankan kehidupan sehari-harinya secara mandiri dan bertanggung jawab. Di masa ini anak belajar di jenjang sekolah dasar. Beban pelajaran merupakan tuntutan agar anak belajar bertanggung jawab dan mandiri.

4. Usia 12-15 tahun

Di usia ini anak biasanya sudah berada di tingkat SMP, di mana menjadi masa remaja awal yang sedang mengembangkan jati diri dan melalui proses pencarian identitas diri. Sehingga rasa tanggung jawab dan kemandirian mengalami proses pertumbuhan.

5. Usia 15-18 tahun

Pada usia ini anak-anak sudah berada di tingkat SMA yang sedang mempersiapkan diri menuju proses pendewasaan diri. Setelah melewati pendidikan dasar dan menengah, maka mereka akan memutuskan untuk menuju pendidikan tinggi, bekerja, atau menikah.

Kemandirian pada anak muncul kenapa selalu dapat diprediksi melalui usia, namun dapat dilihat ketika anak sudah memiliki keinginan sendiri, atau dengan kata lain tingkatan usia tidak meski berpengaruh terhadap kemandirian anak. Ada anak yang usianya sudah beranjak dewasa pun masih belum memiliki sifat mandiri. Namun ada pula anak yang usianya masih sangat dini sudah sudah memiliki sikap yang mandiri. Hal ini ditentukan oleh beberapa faktor seperti yang diungkapkan dalam Arbya (2011) berikut :

1. Faktor bawaan dimana ada anak yang berpembawaan mandiri, ada yang memang suka menikmati jika dibantu orang lain.
2. Faktor pola asuh yang memungkinkan anak mandiri, dapat mengontrol diri, mempunyai hubungan baik dengan teman, mempunyai minat terhadap hal-hal baru, dan komparatif terhadap orang lain (Awalunisah, 2015:117). Anak yang memiliki pola asuh ini memiliki sikap kemandirian yang tinggi mulai dari hal mengurus diri sendiri di rumah dan di sekolah.

Kemandirian akan membawa anak pada hal-hal positif. Misalnya dengan mandiri anak tidak akan lagi bergantung pada pertolongan orang lain, tidak bingung ketika menghadapi suatu masalah, menjadi lebih kreatif dan inovatif. Fatimah (2008: 144) menjelaskan bahwa kemandirian, seperti halnya kondisi psikologis lain, dapat berkembang dengan baik jika diberikan kesempatan untuk berkembang melalui latihan yang dilakukan secara terus-menerus dan dilakukan sejak dini. Mengingat banyaknya dampak positif bagi perkembangan individu, kemandirian sebaiknya diajarkan pada anak sedini mungkin sesuai kemampuannya. Yang dapat diusahakan sejak dini akan dapat dihayati dan akan semakin berkembang menuju kesempurnaan.

2.5 Peran Penting Aktivitas Dasar Manusia dalam Membentuk Disiplin Anak di Lingkungan Sekolah

Disiplin merupakan fondasi penting dalam pembentukan karakter seseorang, termasuk pada anak-anak. Sikap disiplin yang ditanamkan sejak usia dini memainkan peran krusial dalam membentuk kepribadian, kemampuan beradaptasi, serta kesuksesan anak di masa depan. Peran penting sikap disiplin pada anak tidak hanya terbatas pada kedisiplinan diri, tetapi juga mempengaruhi interaksi sosial, pembelajaran, dan pencapaian dalam berbagai aspek kehidupan (Putra, 2019). Peran penting sikap disiplin pada anak meliputi berbagai aspek yang relevan dengan perkembangan dan keberhasilan anak.

1. Pembentukan Karakter

Sikap disiplin merupakan salah satu elemen kunci dalam pembentukan karakter anak. Dengan memiliki sikap disiplin yang kuat, anak belajar untuk menghargai aturan, mengendalikan diri, dan bertanggung jawab atas tindakan mereka. Ini membantu mereka dalam mengembangkan karakter yang kuat, termasuk integritas, kerja keras, dan rasa tanggung jawab. Pembentukan karakter merupakan proses panjang yang melibatkan perkembangan nilai-nilai, sikap, dan kepribadian yang membentuk cara anak berpikir, merasa, dan bertindak (Addawiyah & Kasrman, 2023).

Yang penting untuk ditekankan, sikap disiplin membantu anak mengasah kemampuan pengambilan keputusan yang baik. Dengan memahami konsekuensi dari setiap Tindakan mereka, anak-anak belajar untuk memikirkan baik-baik sebelum bertindak. Mereka belajar untuk mempertimbangkan berbagai pilihan dan akibatnya sebelum membuat keputusan yang penting, yang membantu mereka dalam mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan analitis. Melalui peranannya dalam pembentukan karakter, sikap disiplin anak membentuk dasar yang kuat untuk perkembangan pribadi dan sosial mereka. Dengan membangun sikap disiplin yang positif sejak dini, kita membantu anak-anak menjadi individu yang bertanggung jawab, berempati, dan mampu mengatasi berbagai tantangan yang mereka hadapi dalam kehidupan.

2. Kesuksesan Akademik

Sikap disiplin memiliki dampak yang signifikan terhadap prestasi akademik anak. Anak-anak yang memiliki sikap disiplin yang kuat cenderung lebih fokus dalam belajar, memiliki kebiasaan belajar yang baik, dan mampu mengatasi hambatan akademik (Rohman, 2022). Mereka juga lebih mampu mematuhi aturan sekolah, seperti tugas-tugas yang diberikan dan jadwal belajar, yang secara langsung berkontribusi pada pencapaian akademik mereka.

Disiplin membawa anak menjadi tertata dan mematuhi aturan yang ada disekitar, contoh sederhananya mematuhi peraturan dan beretika di sekolah. Sikap disiplin membantu anak untuk mematuhi aturan sekolah dan etika belajar yang ditetapkan. Anak yang disiplin cenderung menghargai pentingnya disiplin dalam lingkungan belajar, seperti mengikuti aturan dalam kelas, menghormati guru dan teman sekelas, serta mengikuti prosedur yang ditetapkan dalam melakukan tugas-tugas akademik. Hal ini menciptakan lingkungan belajar yang kondusif bagi semua siswa dan mendukung pencapaian kesuksesan akademik secara kolektif.

3. Kemampuan Sosial

Sikap disiplin juga memainkan peran penting dalam kemampuan sosial anak. Anak yang disiplin cenderung lebih baik dalam berinteraksi dengan orang lain, menghormati perbedaan, dan bekerja sama dalam tim (Munaamah et al., 2021). Mereka juga lebih mampu menjaga hubungan yang baik dengan teman sebaya dan berkomunikasi secara efektif dengan orang dewasa.

Dalam berkelompok atau berteman, anak yang memiliki sikap disiplin tinggi akan dengan mudah bekerjasama dan berinteraksi dengan temannya. Sebab sikap disiplin juga memperkuat keterampilan kerjasama anak. Anak yang memiliki sikap disiplin cenderung lebih mampu bekerja sama dalam kelompok, menghargai kontribusi orang lain, dan mengatasi konflik dengan baik. Mereka belajar untuk menghargai pentingnya kerjasama dalam mencapai tujuan bersama, serta menghargai perbedaan dan keunikan setiap individu dalam kelompok. Hal ini juga membuat anak berupaya mengelola konflik dengan baik dalam interaksi sosial. Anak yang memiliki sikap disiplin cenderung lebih mampu mengendalikan emosi mereka, mencari solusi yang baik untuk konflik, dan mengambil langkah-langkah yang tepat untuk menyelesaikan masalah. Hal ini menciptakan lingkungan sosial yang aman dan nyaman bagi semua individu yang terlibat (Rohman, 2022).

Sikap disiplin diketahui dapat meningkatkan keterampilan kepemimpinan dan pengambilan keputusan anak. Anak yang memiliki sikap disiplin cenderung lebih percaya diri dalam memimpin kelompok, mengambil inisiatif dalam mengatasi masalah, dan membuat keputusan yang tepat dalam situasi yang kompleks. Mereka belajar untuk bertanggung jawab atas tindakan mereka dan memimpin dengan teladan bagi orang lain. Dengan demikian, sikap disiplin anak memainkan peran yang sangat penting dalam kemampuan sosial mereka. Melalui sikap disiplin yang kuat, anak-anak

dapat mengembangkan hubungan yang sehat, mengasah keterampilan komunikasi dan kerjasama, mengelola konflik dengan baik, serta menjadi pemimpin yang tangguh dan bertanggung jawab dalam interaksi sosial mereka.

4. Kesejahteraan Mental dan Emosional

Sikap disiplin yang kuat dapat membantu anak mengembangkan kesejahteraan mental dan emosional yang baik. Dengan memiliki kontrol diri yang baik dan kemampuan untuk mengatasi tantangan, anak-anak dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Mereka juga lebih mampu menghadapi kegagalan dengan lebih baik dan memiliki rasa percaya diri yang positif.

Dengan demikian, sikap disiplin anak memiliki dampak yang besar terhadap kesejahteraan mental dan emosional mereka. Melalui sikap disiplin yang kuat, anak-anak dapat mengembangkan kemampuan untuk mengelola stres, menjaga keseimbangan emosional, membangun rasa percaya diri, mengurangi risiko gangguan mental, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk memberikan perhatian yang cukup terhadap pembentukan sikap disiplin anak sebagai bagian dari upaya untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional mereka.

BAB III

PENUTUP

3.1 Kesimpulan

Aktivitas dasar manusia merupakan fondasi utama dalam kehidupan individu yang mencerminkan keberfungsian manusia secara utuh sebagai makhluk biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Aktivitas seperti tidur dan istirahat, makan dan minum, serta komunikasi bukan hanya sekadar rutinitas harian, melainkan proses penting yang menjaga keseimbangan tubuh, kestabilan emosi, serta keberlangsungan interaksi sosial.

Secara teoretis, pemahaman tentang aktivitas dasar manusia diperkuat oleh pemikiran para tokoh seperti Abraham Maslow yang menempatkan kebutuhan fisiologis sebagai dasar dari seluruh tingkatan kebutuhan manusia, serta Virginia Henderson dan Dorothea Orem yang menekankan pentingnya pemenuhan kebutuhan dasar dan perawatan diri sebagai indikator kemandirian. Konsep Activity of Daily Living (ADL) dari Sidney Katz semakin memperjelas bahwa tingkat kualitas hidup seseorang sangat ditentukan oleh kemampuannya dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri.

Kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas dasar tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor, yaitu kondisi fisik dan kesehatan, kestabilan psikologis, usia dan tahap perkembangan, lingkungan fisik, tingkat pendidikan dan pengetahuan, serta kondisi ekonomi dan ketersediaan sarana pendukung. Faktor-faktor tersebut saling berkaitan dan membentuk tingkat kemandirian seseorang secara menyeluruh. Gangguan pada satu aspek dapat berdampak pada aspek lainnya dan menurunkan kemampuan individu dalam memenuhi kebutuhan dasarnya.

Dalam konteks pendidikan, aktivitas dasar manusia memiliki peran yang sangat strategis dalam membentuk kemandirian dan disiplin anak. Anak yang terbiasa memenuhi kebutuhan dasarnya secara mandiri akan lebih mampu mengatur diri,

bertanggung jawab, mengendalikan emosi, serta menunjukkan perilaku disiplin di lingkungan sekolah. Dengan demikian, aktivitas dasar manusia tidak hanya berfungsi untuk mempertahankan kehidupan, tetapi juga menjadi landasan penting dalam pembentukan karakter, kesiapan belajar, serta kualitas perkembangan individu secara berkelanjutan.

3.2 Saran

Berdasarkan pembahasan mengenai aktivitas dasar manusia dan kaitannya dengan pembentukan kemandirian serta disiplin anak, maka saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

1. Menjadikan aktivitas dasar sebagai fondasi pendidikan karakter, bukan sekadar rutinitas harian. Aktivitas seperti mengatur waktu tidur, menjaga kebersihan diri, makan secara teratur, serta berkomunikasi dengan baik harus dipahami sebagai proses pembelajaran tanggung jawab dan pengendalian diri. Oleh karena itu, orang tua dan guru perlu memberikan pemahaman bahwa setiap aktivitas dasar memiliki nilai pendidikan yang membentuk kepribadian anak secara bertahap.
2. Membangun konsistensi pembiasaan antara lingkungan rumah dan sekolah. Kemandirian anak tidak akan berkembang optimal apabila terdapat perbedaan pola pembinaan antara rumah dan sekolah. Jika di sekolah anak dituntut disiplin dan mandiri, namun di rumah selalu dilayani dan tidak diberi kesempatan mencoba sendiri, maka proses internalisasi kemandirian akan terhambat. Keselarasan pola asuh dan pola pendidikan menjadi kunci utama keberhasilan pembentukan karakter.
3. Memberikan ruang bagi anak untuk belajar dari proses, termasuk dari kesalahan. Dalam membentuk kemandirian melalui aktivitas dasar, anak perlu diberi kesempatan mencoba, meskipun hasilnya belum sempurna. Terlalu cepat membantu atau mengambil alih tugas anak justru dapat menumbuhkan ketergantungan. Pendekatan yang tepat adalah membimbing

tanpa mendominasi, sehingga anak tumbuh dengan rasa percaya diri dan tanggung jawab.

4. Menciptakan lingkungan yang mendukung pembiasaan disiplin secara alami. Lingkungan yang teratur, memiliki aturan yang jelas, dan konsisten dalam penerapan konsekuensi akan membantu anak memahami makna disiplin. Disiplin yang dibangun bukan melalui paksaan, melainkan melalui pembiasaan dan keteladanan. Ketika anak melihat contoh nyata dari orang dewasa di sekitarnya, nilai kemandirian dan disiplin akan lebih mudah tertanam.

DAFTAR PUSTAKA

- Association of Health Care Journalists. (n.d.). Activities of daily living.
- Cleveland Clinic. (2024, August 15). Activities of daily living (ADLs).
- Edemekong, P. F., Bomgaars, D. L., Sukumaran, S., & Schoo, C. (2025).
- Fundamentals of Nursing. St. Louis: Mosby Elsevier.
- Henderson, V. (1966). The Nature of Nursing.
- Jakarta: Kemenkes RI. Notoatmodjo, S. (2012).
- Katz, S., et al. (1963). Studies of Illness in the Aged: The Index of ADL. JAMA, 185(12), 914–919.
- Mallinson, T. R. (n.d.). Activities of daily living (ADLs). Encyclopaedia Britannica.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. Psychological Review, 50(4), 370–396.
- New York: Macmillan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).
- Orem, D. E. (1991). Nursing: Concepts of Practice.
- Poltekkes Kemenkes Jakarta III. (n.d.). Kebutuhan dasar dan aktivitas manusia.
- Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta. Potter, P. A., & Perry, A. G. (2013).
- World Health Organization. (2020). Healthy Ageing. Geneva: WHO.
- May, N., Manik, W., Yulan, M., Sagala, S., Tampubolon, D. A., & Nababan, D. (2024). *Peran Penting Sikap Disiplin Pada Anak*. 2(2).
- Pendidikan, P., & Kesukssan, B. (2019). *Peran Orang Tua d alam Membangun Kemandirian Anak*. 1.