

Bermain Aktif untuk Menumbuhkan Daya Resiliensi: Kekuatan Gerak dalam Perkembangan Sosial dan Emosional Anak Usia Dini

✉ ¹**Herwina Dewi Librianty, ²Zukhairina**

^{1,2} Universitas Islam Batang Hari Provinsi Jambi, Indonesia

✉[1 wienalb75@gmail.com](mailto:wienalb75@gmail.com), [2 dr.rina111@gmail.com](mailto:dr.rina111@gmail.com)

Article submitted: 13 November 2025

Review process: 12 Desember 2025

Article accepted: 28 Desember 2025

Article published: 30 Desember 2025

Abstrak

Penguatan resiliensi anak usia dini menjadi urgensi penting di tengah meningkatnya tantangan sosial-emosional dan kecenderungan aktivitas sedentari. Data awal menunjukkan masih adanya variasi tingkat resiliensi anak meskipun terlibat dalam aktivitas bermain di satuan PAUD. Penelitian ini bertujuan menganalisis kontribusi bermain aktif terstruktur terhadap pengembangan resiliensi anak usia dini. Penelitian menggunakan desain deskriptif-korelasional dengan pendekatan *mixed-methods*. Subjek penelitian adalah 30 anak usia 4–6 tahun di satuan PAUD Kota Jambi, dengan objek penelitian berupa keterlibatan bermain aktif dan resiliensi anak. Instrumen penelitian meliputi lembar observasi bermain aktif dan penilaian resiliensi guru berdasarkan tiga dimensi *initiative*, *self-regulation*, dan *attachment* yang diadaptasi dari *DECA-P2*. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan analisis naratif. Hasil penelitian menunjukkan keterlibatan tinggi dalam bermain aktif berkorelasi dengan peningkatan *initiative* dan *self-regulation*, namun sebagian anak masih menunjukkan skor *attachment* rendah. Penelitian merekomendasikan integrasi bermain aktif terstruktur dengan pendampingan reflektif emosional dalam pembelajaran PAUD.

Kata kunci : bermain aktif; inisiatif; pendidikan anak usia dini; regulasi diri; resiliensi anak

Abstract

Strengthening early childhood resilience has become an urgent concern amid increasing social-emotional challenges and sedentary lifestyles. Preliminary observations indicate variations in children's resilience levels despite their participation in play activities in early childhood education settings. This study aimed to analyze the contribution of structured active play to the development of early childhood resilience. A descriptive-correlational design with a mixed-methods approach was employed. The subjects consisted of 30 children aged 4–6 years from an early childhood education center in Jambi City, while the research objects were children's engagement in active play and resilience levels. Research instruments included an active play observation sheet and teacher-rated resilience assessments based on three dimensions—initiative, self-regulation, and attachment—adapted from the DECA-P2. Data were analyzed using descriptive statistics and narrative analysis. The findings indicate that high engagement in active play is associated with improvements in initiative and self-regulation, although some children still demonstrated low attachment scores. This study recommends integrating structured active play with reflective emotional guidance in early childhood learning.

Keywords: active play; early childhood education; initiative; resilience; self-regulation

A. PENDAHULUAN

Penguatan perkembangan sosial-emosional anak usia dini merupakan mandat penting dalam kebijakan pendidikan nasional Indonesia, khususnya melalui implementasi Kurikulum Merdeka PAUD yang menekankan pembelajaran berpusat pada anak, pengalaman bermakna, dan pengembangan karakter sejak dini (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2022). Pada tataran global, berbagai kajian menegaskan bahwa resiliensi merupakan kompetensi kunci abad ke-21 yang perlu ditumbuhkan sejak usia dini agar anak mampu beradaptasi dengan perubahan, tekanan, dan ketidakpastian lingkungan sosial secara positif (Masten & Barnes, 2018; Sanders et al., 2021). Oleh karena itu, pendidikan anak usia dini diharapkan tidak hanya berorientasi pada kesiapan akademik, tetapi juga pada penguatan fondasi sosial-emosional yang berkelanjutan.

Namun demikian, realitas di lapangan menunjukkan adanya kesenjangan antara harapan kebijakan dan praktik pembelajaran di satuan PAUD. Hasil pengamatan awal di salah satu satuan PAUD di Kota Jambi memperlihatkan bahwa meskipun kegiatan bermain telah menjadi bagian dari rutinitas pembelajaran, tidak seluruh anak menunjukkan tingkat resiliensi yang optimal. Sejumlah anak tampak mudah frustrasi, kurang berinisiatif, serta mengalami kesulitan dalam membangun hubungan emosional yang aman dengan teman sebaya maupun guru. Kondisi ini mengindikasikan bahwa aktivitas bermain yang berlangsung belum sepenuhnya dirancang dan dimanfaatkan sebagai strategi pedagogis yang terarah untuk menumbuhkan daya lenting anak.

Berbagai studi mutakhir mengidentifikasi sejumlah faktor yang berkontribusi terhadap lemahnya resiliensi anak usia dini. Meningkatnya paparan *screen time*, pola hidup sedentari, serta berkurangnya kesempatan anak untuk terlibat dalam aktivitas fisik dan sosial yang menantang menjadi faktor dominan yang memengaruhi perkembangan *self-regulation*, *initiative*, dan *attachment* anak (McArthur, 2021; Kerai et al., 2022). Anak yang minim pengalaman bermain aktif cenderung memiliki keterbatasan dalam mengelola emosi, bekerja sama, serta menghadapi kegagalan secara adaptif (Colliver et al., 2021; Xu et al., 2025). Di sisi lain, praktik pembelajaran PAUD masih sering memosisikan bermain sebagai aktivitas pengisi waktu, bukan sebagai medium pembelajaran yang dirancang secara sistematis untuk mendukung perkembangan sosial-emosional.

Dalam konteks tersebut, bermain aktif terstruktur dipandang sebagai pendekatan yang relevan dan potensial untuk menjawab permasalahan tersebut. Aktivitas bermain berbasis gerak yang dirancang secara kolaboratif dan disertai pendampingan guru memungkinkan anak memperoleh pengalaman langsung dalam mengambil inisiatif, mengatur emosi, serta membangun relasi sosial yang positif. Secara teoretis, resiliensi berkembang melalui interaksi dinamis antara karakteristik individu anak dan lingkungan

yang supotif, di mana aktivitas fisik dan sosial berperan sebagai faktor protektif utama dalam memperkuat daya lenting anak (Torres et al., 2021; Akiriza, 2025).

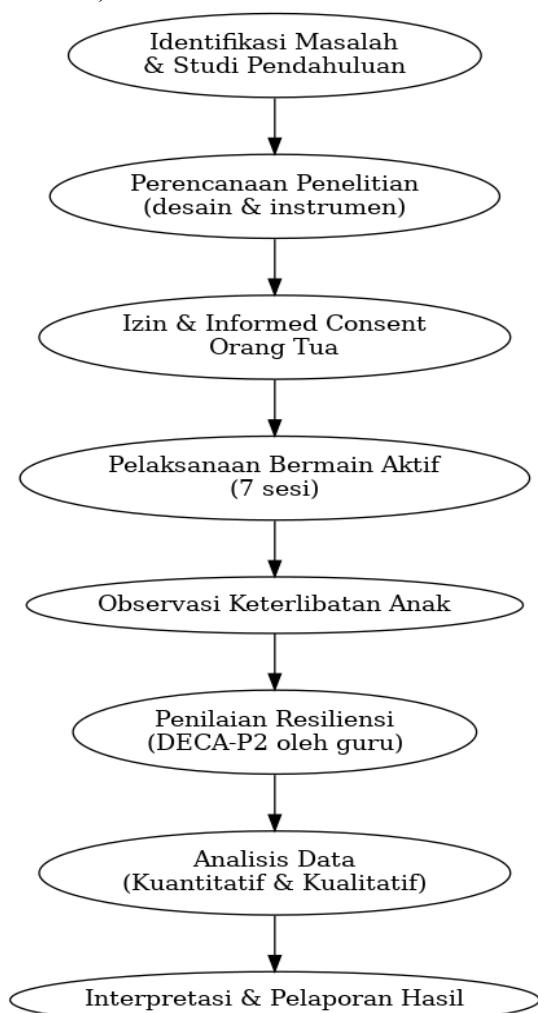
Urgensi penelitian ini semakin menguat mengingat masih terbatasnya kajian empiris di Indonesia yang secara spesifik mengkaji keterlibatan anak dalam bermain aktif terstruktur dan hubungannya dengan penguatan resiliensi menggunakan instrumen terstandar. Sejumlah kajian mutakhir menunjukkan bahwa penelitian bermain pada konteks PAUD masih lebih banyak berfokus pada aspek perkembangan motorik dan kognitif, sementara resiliensi sebagai konstruk sosial-emosional yang kompleks belum banyak ditelaah secara sistematis (Zosh et al., 2018; OECD, 2020). Padahal, resiliensi anak usia dini dipahami sebagai hasil interaksi antara regulasi diri, inisiatif, serta hubungan sosial yang supotif dan perlu diukur melalui pendekatan psikometrik yang valid (Masten & Barnes, 2018; Ungar, 2021). Studi internasional juga menegaskan bahwa penggunaan instrumen terstandar memungkinkan pemetaan faktor protektif resiliensi anak secara lebih objektif dan komprehensif dalam konteks pendidikan formal (Bigras et al., 2017; Hamre et al., 2020). Namun, pemanfaatan instrumen penilaian resiliensi anak usia dini seperti adaptasi *Devereux Early Childhood Assessment for Preschoolers Second Edition (DECA-P2)* dalam penelitian lokal masih relatif terbatas, meskipun instrumen ini direkomendasikan secara luas untuk menilai kekuatan sosial-emosional anak (LeBuffe et al., 2018). Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk mengisi kesenjangan riset dengan menghadirkan bukti empiris mengenai kontribusi bermain aktif terstruktur terhadap resiliensi anak usia dini dalam konteks PAUD di Indonesia.

Berdasarkan kondisi tersebut, kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada pengintegrasian observasi langsung keterlibatan anak dalam aktivitas bermain aktif terstruktur dengan pengukuran resiliensi yang diadaptasi dari *DECA-P2*, mencakup dimensi *initiative*, *self-regulation*, dan *attachment*. Pendekatan *mixed-methods* yang digunakan memungkinkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran bermain aktif dalam membangun resiliensi anak usia dini dalam konteks PAUD Indonesia. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam pengembangan pembelajaran PAUD yang menempatkan bermain aktif sebagai strategi pedagogis utama untuk menumbuhkan daya lenting anak secara holistik.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif-korelasional dengan pendekatan campuran (*mixed-methods*). Pendekatan ini dipilih karena mampu menjelaskan hubungan antarvariabel secara kuantitatif sekaligus memberikan pemahaman mendalam terhadap fenomena perilaku anak secara kontekstual dan naratif (Creswell & Plano Clark, 2018). Metode deskriptif-korelasional memungkinkan peneliti mengidentifikasi kecenderungan hubungan antara keterlibatan anak dalam aktivitas bermain aktif dan tingkat resiliensi

tanpa melakukan manipulasi variabel (Fraenkel et al., 2019). Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengukur tingkat keterlibatan bermain dan resiliensi anak secara objektif melalui instrumen yang diadaptasi dari *Devereux Early Childhood Assessment for Preschoolers Second Edition (DECA-P2)*, yang telah diperbarui dan direkomendasikan dalam kajian kontemporer sebagai alat ukur valid untuk menilai faktor protektif sosial-emosional dan resiliensi anak usia dini (LeBuffe et al., 2018).. Sementara itu, pendekatan kualitatif digunakan untuk menganalisis secara naratif respons, interaksi, dan perilaku sosial-emosional anak selama kegiatan bermain aktif guna memperoleh pemahaman yang lebih holistik (Miles et al., 2020).



Gambar 1. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian diawali dengan identifikasi masalah dan studi pendahuluan untuk memperoleh gambaran awal kondisi resiliensi anak usia dini. Tahap selanjutnya adalah perencanaan penelitian yang meliputi penetapan desain penelitian, penyusunan instrumen observasi keterlibatan bermain aktif, serta adaptasi instrumen resiliensi dari *DECA-P2*. Setelah memperoleh izin dari lembaga PAUD dan persetujuan tertulis (*informed consent*) dari orang tua, penelitian dilaksanakan melalui tujuh sesi kegiatan bermain aktif terstruktur. Selama kegiatan berlangsung, peneliti melakukan observasi keterlibatan anak, sedangkan penilaian resiliensi dilakukan oleh guru kelas setelah seluruh sesi selesai. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif, dilanjutkan dengan interpretasi hasil dan penyusunan laporan penelitian.

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 30 anak berusia 4–6 tahun yang terdaftar sebagai peserta aktif di Satuan PAUD Ar-Rahimah Kota Jambi yang beralamat di Kelurahan Pinang Merah, Kecamatan Alam Barajo, Kota Jambi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian, sehingga subjek yang dipilih dinilai paling mampu memberikan informasi yang dibutuhkan secara mendalam (Creswell & Plano Clark, 2018; Fraenkel et al., 2019).

Kriteria partisipan dalam penelitian ini meliputi: (a) anak berada dalam kondisi sehat fisik dan emosional selama periode pengumpulan data; dan (b) anak mengikuti seluruh rangkaian observasi selama pelaksanaan penelitian. Kelayakan partisipan berdasarkan kriteria tersebut dibuktikan melalui data administrasi sekolah, catatan kehadiran harian, serta konfirmasi guru kelas yang mendampingi anak selama penelitian, dan bukti ini dilampirkan pada bagian *supplementary materials*.

Rekrutmen partisipan dilakukan melalui koordinasi dengan kepala satuan PAUD, selanjutnya guru kelas menyampaikan surat izin penelitian dan lembar persetujuan tertulis (*informed consent*) kepada orang tua atau wali. Seluruh *informed consent* dikumpulkan sebelum penelitian dilaksanakan. Untuk menjaga kerahasiaan data, setiap partisipan diberikan kode identitas anonim (Anak 1, Anak 2, dan seterusnya). Penelitian dilaksanakan selama enam minggu pada bulan April–Mei 2025.

Sumber dan pengumpulan data dilakukan melalui: a) observasi keterlibatan anak saat bermain aktif menggunakan lembar observasi penilaian keterlibatan anak dalam 7 aktivitas bermain. Setiap anak diobservasi selama 7 sesi bermain (1 sesi per hari \times 7 pertemuan). Indikator penilaian berfokus pada antusiasme, inisiatif, kolaborasi, dan konsentrasi anak dengan skor maksimal 49; b) Pengisian Instrumen resiliensi yang dilakukan oleh 3 orang guru kelas yang mendampingi anak setelah seluruh sesi observasi selesai. Instrumen ini terkait 3 subskala penilaian meliputi *initiative, self-regulation, attachment*

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Penilaian Resiliensi Anak (Adaptasi *DECA-P2*)

No	Variabel	Dimensi	Indikator Perilaku	Nomor Butir	Skala
1	Resiliensi Anak Usia Dini	Initiative (Inisiatif)	Menunjukkan minat mencoba hal baru	1	0-4
			Memulai interaksi sosial dengan teman atau orang dewasa	2	0-4
			Mencari solusi mandiri terhadap masalah sederhana	3	0-4
			Bersikap positif terhadap tugas atau tantangan baru	4	0-4
2	Resiliensi Anak Usia Dini	Self-Regulation (Regulasi Diri)	Mempertahankan perhatian dalam suatu aktivitas	5	0-4
			Mampu menenangkan diri setelah marah atau frustrasi	6	0-4
			Mengikuti aturan dan rutinitas dengan konsisten	7	0-4
			Mampu menunggu giliran saat bermain	8	0-4
3	Resiliensi Anak Usia Dini	Attachment / Relationships (Kelekatan)	Mengendalikan perilaku impulsif	9	0-4
			Menunjukkan respons emosional yang sesuai situasi	10	0-4
			Menunjukkan kasih sayang kepada guru atau orang dewasa	11	0-4
			Merasa nyaman meminta bantuan kepada orang dewasa	12	0-4
			Membangun hubungan positif dengan teman sebaya	13	0-4
			Menunjukkan rasa percaya pada orang dewasa yang familiar	14	0-4
			Menunjukkan empati terhadap perasaan orang lain	15	0-4

Skala Penilaian: 0 = Tidak Pernah, 1 = Jarang, 2 = Kadang-kadang, 3 = Sering, 4 = Sangat Sering

Indikator-indikator pada kisi-kisi instrumen resiliensi anak disusun berdasarkan adaptasi *Devereux Early Childhood Assessment for Preschoolers Second Edition (DECA-P2)*, yang mengukur faktor protektif resiliensi anak usia dini melalui dimensi *initiative*, *self-regulation*, dan *attachment/relationships*. Instrumen ini banyak digunakan dalam penelitian kontemporer untuk menilai kekuatan sosial-emosional anak secara komprehensif dan kontekstual (LeBuffe et al., 2018; Masten & Barnes, 2018). Pemilihan indikator merujuk pada pendekatan resiliensi perkembangan yang menekankan peran kemampuan

regulasi diri, hubungan sosial yang suportif, serta sikap proaktif anak sebagai faktor utama dalam menghadapi tantangan dan perubahan lingkungan (Ungar, 2021).

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Observasi Aktivitas Bermain Aktif

No	Variabel	Aspek yang Diamati	Indikator Observasi	Nomor Butir	Skala
1	Keterlibatan Bermain Aktif	Motorik Kasar	Menunjukkan kemampuan motorik kasar (melompat, melempar, berjalan)	1	1-4
2	Keterlibatan Bermain Aktif	Antusiasme	Menunjukkan ketertarikan dan antusiasme mengikuti permainan	2	1-4
3	Keterlibatan Bermain Aktif	Kolaborasi	Mampu bekerja sama dengan teman	3	1-4
4	Keterlibatan Bermain Aktif	Inisiatif	Menunjukkan inisiatif berpartisipasi tanpa disuruh	4	1-4
5	Keterlibatan Bermain Aktif	Regulasi Emosi	Mengendalikan emosi saat menghadapi tantangan bermain	5	1-4
6	Keterlibatan Bermain Aktif	Empati Sosial	Menunjukkan sikap empati atau kepedulian terhadap teman	6	1-4
7	Keterlibatan Bermain Aktif	Ekspresi Emosi	Menyampaikan perasaan dengan cara yang sesuai	7	1-4

Skala Penilaian Observasi: 1 = Sangat Kurang, 2 = Kurang, 3 = Baik, 4 = Sangat Baik

Sementara itu, indikator keterlibatan bermain aktif dikembangkan berdasarkan kajian mutakhir tentang perkembangan motorik dan sosial-emosional serta pembelajaran berbasis bermain yang menempatkan aktivitas fisik sebagai konteks alami munculnya perilaku resiliensi anak. Penelitian terkini menunjukkan bahwa permainan aktif yang terstruktur dan kolaboratif berkontribusi signifikan terhadap pengembangan regulasi emosi, inisiatif, serta keterampilan sosial anak usia dini (Carson et al., 2019; Zosh et al., 2018). Dengan demikian, kisi-kisi instrumen yang digunakan dalam penelitian ini memiliki landasan teoretis yang kuat, relevan dengan perkembangan ilmu terkini, serta selaras dengan tujuan penelitian.

Teknik Analisis Data meliputi: a) analisis kuantitatif dilihat dari skor observasi aktivitas bermain yang diklasifikasikan dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Sementara Skor resiliensi dikategori dalam resiliensi tinggi, sedang, rendah. Selanjutnya analisis dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (frekuensi dan tabulasi silang);

b) analisis kualitatif menggunakan teknik *descriptive thematic narrative*, yaitu menarasikan pola perilaku anak berdasarkan catatan observasi yang berfokus pada interaksi sosial, ekspresi emosional, dan dinamika dalam bermain. Untuk menjaga akurasi data, peneliti melakukan: a) triangulasi sumber data observasi anak yang divalidasi dengan penilaian guru melalui instrument resiliensi yang diadaptasi dari DECA-P2; b) peneliti terlibat langsung selama 7 sesi untuk memahami konteks perilaku anak; c) Hasil observasi dibahas bersama guru dan pakar PAUD untuk menekan bias; d) Seluruh catatan observasi dan keputusan analisis didokumentasikan untuk transparansi; e) Umpam balik dari guru tentang interpretasi perilaku anak digunakan untuk memperkuat narasi. Berikut adalah rumus yang digunakan:

Data kuantitatif dianalisis secara deskriptif dan korelasional. Skor total setiap anak diperoleh dengan menjumlahkan skor seluruh butir instrumen:

$$X_i = \sum_{j=1}^n x_{ij}$$

Skor rata-rata dihitung menggunakan rumus:

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{N}$$

Penentuan kategori tingkat keterlibatan bermain aktif dan resiliensi anak menggunakan interval skor:

$$I = \frac{X_{\text{maks}} - X_{\text{min}}}{k}$$

Distribusi data disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase dengan rumus:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Hubungan antara keterlibatan bermain aktif dan resiliensi anak dianalisis menggunakan korelasi Pearson Product Moment:

$$r = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Rumus-rumus tersebut digunakan untuk mengolah data kuantitatif secara sistematis. Skor total dan skor rata-rata digunakan untuk menggambarkan tingkat keterlibatan bermain aktif dan resiliensi anak secara umum. Selanjutnya, interval skor digunakan untuk mengelompokkan data ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi sehingga distribusi tingkat resiliensi dan keterlibatan bermain dapat diinterpretasikan secara deskriptif. Analisis frekuensi dan persentase bertujuan untuk menunjukkan proporsi anak pada setiap kategori. Sementara itu, korelasi Pearson Product Moment digunakan untuk mengidentifikasi kekuatan dan arah hubungan antara keterlibatan anak dalam bermain aktif dan tingkat resiliensi yang dimiliki.

C. HASIL TEMUAN DAN PEMBAHASAN

1. Hubungan keterlibatan dalam aktivitas bermain aktif dengan tingkat resiliensi

Hasil observasi selama 7 pertemuan terhadap keterlibatan anak melaksanakan kegiatan bermain aktif yang disandingkan langsung dengan hasil penilaian resiliensi menggunakan instrumen yang diadaptasi dari DECA-P2 dapat dibaca dalam tabel 1 berikut sebagaimana contoh di bawah ini

Tabel 3. Distribusi Tingkat Resiliensi Anak Usia Dini

Kategori Resiliensi	Frekuensi (n)	Percentase (%)
Tinggi	7	23,3
Sedang	15	50,0
Rendah	8	26,7
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 1, distribusi tingkat resiliensi anak menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berada pada kategori resiliensi sedang (50,0%), diikuti oleh kategori resiliensi rendah (26,7%) dan tinggi (23,3%). Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun anak terlibat dalam aktivitas bermain aktif, tingkat resiliensi belum sepenuhnya merata pada seluruh partisipan.

Tabel 4. Distribusi Keterlibatan Anak dalam Bermain Aktif

Tingkat Keterlibatan Bermain	Frekuensi (n)	Percentase (%)
Tinggi	21	70,0
Sedang	6	20,0
Rendah	3	10,0
Total	30	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas anak (70,0%) memiliki tingkat keterlibatan tinggi dalam aktivitas bermain aktif terstruktur. Tingginya keterlibatan ini mencerminkan bahwa desain permainan berbasis gerak dan kolaboratif mampu menarik partisipasi anak secara optimal. Namun, perbedaan distribusi antara keterlibatan bermain dan tingkat resiliensi mengindikasikan bahwa keterlibatan fisik saja belum cukup untuk menguatkan seluruh dimensi resiliensi, khususnya aspek *attachment*, sehingga diperlukan pendampingan emosional yang lebih intensif.

2. Pola perilaku dan respons sosial-emosional anak

Anak-anak dengan skor bermain tinggi seperti Anak 19, 25, 28, 30, dan 43 secara umum juga memiliki skor DECA yang baik, menunjukkan bahwa keterlibatan fisik dan emosional dalam bermain aktif berkorelasi positif dengan peningkatan aspek Initiative and

Self-Regulation. Sebaliknya, Anak 18, 24, 26, dan 32 menunjukkan skor aktivitas bermain sedang, tetapi memiliki kategori resiliensi rendah, menandakan bahwa keterlibatan dalam bermain tidak otomatis menjamin perkembangan resiliensi tanpa disertai dengan pendekatan reflektif dan emosional dari guru

Temuan ini mengindikasikan pentingnya: a) Mendesain aktivitas bermain yang tidak hanya menarik secara fisik, tetapi juga mengintegrasikan aspek emosional dan sosial; b) Memberikan ruang refleksi pasca bermain melalui diskusi terbimbing, berbagi perasaan, dan penguatan positif dari guru; c) Membangun hubungan yang hangat dan responsif antara guru dan anak untuk menguatkan dimensi Attachment

Hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa keterlibatan tinggi dalam aktivitas bermain aktif berkorelasi dengan peningkatan *initiative* dan *self-regulation* anak konsisten dengan hasil sejumlah studi internasional. Sebagaimana Bai et al. (2021) yang menemukan bahwa aktivitas fisik pada anak prasekolah berhubungan positif dengan self-regulation serta kesiapan sekolah secara kognitif (Bai et al., 2021). Selain itu, studi longitudinal besar dari Australia ($N = 2.213$) menunjukkan bahwa waktu bermain bebas aktif pada usia 2–5 tahun dapat memprediksi kemampuan regulasi diri beberapa tahun kemudian (Colliver et al., 2021). Hasil ini menegaskan bahwa aktivitas fisik dan bermain aktif memberikan efek jangka panjang pada pengembangan kemampuan regulasi diri anak.

Temuan mengenai hubungan antara bermain aktif dan resiliensi anak usia dini dalam penelitian ini selaras dengan riset mutakhir yang dilakukan di Tiongkok. Xu et al. (2025) menunjukkan bahwa aktivitas fisik memprediksi resiliensi anak melalui efek mediasi fungsi eksekutif dan regulasi emosi. Hasil tersebut menegaskan bahwa bermain aktif tidak hanya berdampak pada perkembangan motorik dan kolaborasi sosial, tetapi juga memperkuat aspek protektif resiliensi seperti *initiative* dan *self-regulation*. Temuan penelitian ini juga mengungkap bahwa peningkatan resiliensi, khususnya pada dimensi *attachment*, memerlukan refleksi emosional dan pendampingan yang konsisten selama kegiatan bermain. Peran guru sebagai *scaffold* menjadi krusial dalam menciptakan lingkungan bermain yang aman dan responsif secara emosional. Hal ini sejalan dengan studi Beqiri dan Mucaj (2025) yang menunjukkan bahwa praktik bermain berbasis alam dalam lingkungan yang dibimbing guru dapat meningkatkan *self-regulation* anak. Selain itu, interaksi bermain yang melibatkan perhatian emosional bersama guru terbukti memperkuat regulasi emosi anak melalui hubungan yang bersifat afinitas dan suportif (Nilfy & Ewe, 2025).

Meski banyak riset meneliti aktivitas fisik dan regulasi diri, belum banyak studi yang secara eksplisit menggabungkan observasi bermain aktif dengan pengukuran resiliensi yang diadaptasi melalui pengukuran DECA-P2. Studi kasus pengalaman anak selama pandemi menunjukkan bahwa pengalaman bermain berperan dalam penguatan coping strategy, fleksibilitas kognitif, dan kelekatan emosional (Fyffe & Lewis, 2024). Penelitian

ini telah memperluas literatur ini dengan menggunakan instrumen yang diadaptasi dari DECA-P2 serta observasi sistematis dalam konteks PAUD di Indonesia, sehingga mengisi gap tersebut secara empiris.

Temuan bahwa aspek *attachment* tetap rendah pada sebagian anak meski observasi bermain aktif tinggi menandakan bahwa tidak semua dimensi resiliensi dapat dikuatkan hanya lewat bermain kolaboratif. Ini menunjukkan bahwa model bermain aktif perlu dilengkapi dengan aspek emosional dan relasional. Sebagai perbandingan, meta-analisis Torres et al. (2021) menyarankan bahwa meskipun bermain fisik dan digital dapat mendukung perkembangan perilaku, intervensi sosial-emosional tambahan tetap dibutuhkan untuk dimensi relasional yang lebih dalam (Torres et al., 2021).

Temuan ini mengukuhkan pentingnya kombinasi antara aktivitas fisik terstruktur dan bimbingan emosional untuk pengembangan resiliensi holistik. Dari perspektif teori resiliensi, hasil ini mendukung teori *Richardson dan Self-Determination Theory* yang menyatakan bahwa lingkungan fisik yang menantang dan mendukung otonomi (kompetensi, keterkaitan) memperkuat ketahanan psikologis (Xu et al., 2025).

Secara praktis, penelitian ini memberikan pijakan bagi guru PAUD untuk: a) Merancang aktivitas bermain berbasis gerak yang menstimulasi kompetensi dan Kerjasama; b) Menambahkan sesi refleksi emosional pasca bermain agar aspek attachment tumbuh; c) Mengurangi screen time anak dan menggantinya dengan aktivitas fisik dan sosial yang bermakna

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anak memiliki tingkat keterlibatan bermain aktif yang tinggi, sementara tingkat resiliensi anak berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa bermain aktif terstruktur efektif dalam mendorong partisipasi fisik dan sosial anak, namun belum sepenuhnya diikuti oleh penguatan seluruh dimensi resiliensi. Hal ini menguatkan pandangan bahwa resiliensi anak usia dini tidak berkembang secara otomatis melalui aktivitas fisik semata, melainkan melalui interaksi dinamis antara aktivitas, lingkungan, serta kualitas relasi sosial-emosional yang mendukung (Masten & Barnes, 2018; Ungar, 2021). Dengan demikian, bermain aktif perlu dipahami sebagai konteks pembelajaran yang memerlukan pendampingan pedagogis agar berdampak optimal terhadap resiliensi.

Pembelajaran berbasis luar kelas memberikan ruang yang luas bagi anak untuk terlibat dalam aktivitas fisik, eksplorasi, dan interaksi sosial secara alami. Kamaliah et al. (2024) menunjukkan bahwa kegiatan *outdoor learning* pada anak usia dini mampu meningkatkan keterlibatan aktif, keberanian mencoba, serta kemampuan bekerja sama dengan teman sebaya. Kondisi ini sejalan dengan konsep bermain aktif terstruktur yang menempatkan gerak sebagai medium utama pembelajaran sosial-emosional. Melalui

aktivitas luar ruang yang dirancang oleh guru, anak belajar mengelola emosi, mematuhi aturan, dan menyelesaikan tantangan secara kolaboratif. Temuan ini memperkuat hasil penelitian bahwa bermain aktif berkontribusi signifikan terhadap penguatan aspek *initiative* dan *self-regulation* sebagai komponen utama resiliensi anak.

Hubungan positif antara keterlibatan bermain aktif dengan dimensi inisiatif dan regulasi diri menunjukkan bahwa permainan berbasis gerak dan kolaborasi menyediakan ruang bagi anak untuk berinisiatif, mengendalikan emosi, serta beradaptasi terhadap tantangan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa aktivitas fisik terstruktur berkontribusi terhadap perkembangan fungsi eksekutif dan regulasi diri anak usia dini (Pesce et al., 2016; Carson et al., 2019). Dalam konteks bermain aktif, anak belajar mengendalikan impuls, mengikuti aturan, serta mempertahankan perhatian dalam suasana yang menyenangkan dan bermakna. Hal ini menegaskan bahwa bermain aktif bukan hanya aktivitas motorik, tetapi juga wahana penguatan kemampuan pengelolaan diri yang esensial bagi resiliensi.

Selain permainan berbasis gerak, bermain peran juga menjadi bentuk bermain aktif yang penting dalam pengembangan sosial-emosional anak. Bermain peran memberikan kesempatan kepada anak untuk memahami perspektif orang lain dan mengembangkan empati melalui pengalaman simbolik. Syahfitri et al. (2024) menemukan bahwa penerapan bermain peran pada PAUD mampu meningkatkan interaksi sosial, toleransi, serta pengendalian emosi anak. Aktivitas ini mendorong anak untuk mengambil inisiatif, berkomunikasi, dan menyesuaikan perilaku sesuai peran yang dimainkan. Dalam konteks penelitian ini, bermain peran memperkaya pengalaman bermain aktif dengan dimensi emosional dan relasional yang mendukung terbentuknya faktor protektif resiliensi.

Namun demikian, dimensi kelekatan (*attachment/relationships*) menunjukkan kecenderungan skor yang lebih rendah pada sebagian anak. Temuan ini mengindikasikan bahwa keterlibatan fisik yang tinggi tidak secara otomatis membangun hubungan emosional yang aman. Studi mutakhir menegaskan bahwa kelekatan anak sangat dipengaruhi oleh sensitivitas pendidik, responsivitas emosional, dan kualitas interaksi selama aktivitas berlangsung (Bigras et al., 2017; Hamre et al., 2020). Oleh karena itu, bermain aktif perlu disertai dengan komunikasi emosional yang konsisten dan kehadiran guru yang suportif agar mampu memperkuat dimensi relasional dalam resiliensi anak.

Sejalan dengan temuan tersebut, model pembelajaran PAUD yang menempatkan guru sebagai fasilitator dalam bermain terbimbing terbukti efektif dalam mengarahkan pengalaman belajar anak. Lubis dan Ardilla (2024) menegaskan bahwa pendampingan guru selama bermain membantu anak memahami aturan, mengelola konflik, dan mengekspresikan emosi secara tepat. Peran guru sebagai *scaffolder* memungkinkan anak mengembangkan regulasi diri secara bertahap dalam konteks bermain aktif. Temuan ini

menguatkan hasil penelitian bahwa aspek *attachment* memerlukan kehadiran emosional guru dan tidak dapat berkembang optimal hanya melalui aktivitas fisik semata.

Permainan kooperatif dalam kelompok kecil juga memberikan kontribusi penting dalam pengembangan resiliensi sosial-emosional anak. Melalui permainan kelompok, anak belajar menunggu giliran, bekerja sama, serta menyelesaikan tugas bersama. Majidah dan Syarah (2024) menemukan bahwa model pembelajaran berbasis permainan kelompok seperti *Make A Match* berpengaruh signifikan terhadap perkembangan sosial anak usia 5–6 tahun. Aktivitas ini menuntut anak untuk mengendalikan emosi, mengikuti aturan, dan berinteraksi secara positif dengan teman sebaya. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian bahwa permainan kolaboratif berbasis gerak berkorelasi dengan peningkatan regulasi diri dan inisiatif anak.

Berbagai artikel dalam Jurnal *Raudhah* secara konsisten menekankan bahwa bermain merupakan pendekatan utama dalam pembelajaran anak usia dini. Studi-studi dalam edisi terbaru jurnal ini menunjukkan bahwa aktivitas bermain, baik di dalam maupun di luar kelas, menjadi sarana efektif untuk mengembangkan keterampilan sosial, emosional, dan kemandirian anak (Raudhah, 2024). Bermain memungkinkan anak menghadapi tantangan secara aman dan menyenangkan, sehingga mendukung terbentuknya daya lenting sejak dini. Temuan ini memperkuat argumentasi bahwa bermain aktif terstruktur merupakan medium pedagogis strategis dalam penguatan resiliensi anak usia dini, khususnya dalam konteks PAUD di Indonesia.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa aktivitas bermain aktif terstruktur memiliki peran penting dalam memperkuat resiliensi anak usia dini, terutama dalam mengembangkan inisiatif dan kemampuan regulasi diri. Bermain aktif terbukti menjadi medium pedagogis yang efektif ketika dirancang secara kolaboratif dan didampingi oleh guru, karena memungkinkan anak belajar mengelola emosi, mengambil peran, serta menghadapi tantangan secara adaptif. Namun, penguatan aspek kelekatan tidak selalu terjadi secara otomatis melalui aktivitas fisik, sehingga menegaskan bahwa resiliensi anak berkembang secara optimal ketika bermain aktif dipadukan dengan interaksi sosial yang hangat dan pendampingan emosional yang reflektif.

Berdasarkan simpulan tersebut, pendidik dan lembaga PAUD disarankan untuk mengintegrasikan bermain aktif berbasis gerak dengan pendampingan guru yang menekankan refleksi dan komunikasi emosional anak. Guru perlu difasilitasi melalui pelatihan agar mampu mengenali dan menstimulasi tanda-tanda resiliensi dalam aktivitas sehari-hari, sementara lingkungan belajar hendaknya mendukung eksplorasi fisik dan interaksi sosial yang aman serta bermakna. Untuk pengembangan keilmuan, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih luas, durasi pengamatan yang lebih

panjang, serta perspektif orang tua guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang pengaruh bermain aktif terhadap resiliensi anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akiriza, O. F. (2025). The importance of play in child development and health. *Newport International Journal of Research in Medical Sciences (NIJRMS)*, 6(2), 171–178. <https://doi.org/10.59298/NIJRMS/2025/6.2.171178>
- Almeida, M. L., Garon-Carrier, G., Cinar, E., Frizzo, G. B., & Fitzpatrick, C. (2023). Prospective associations between child screen time and parenting stress and later inattention symptoms in preschoolers during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1053146. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1053146>
- Alzahrani, M. (2021). Developing children's resilience and overcome recent challenges. *International Journal of the Whole Child*, 6(2), 19–26.
- Bai, P., Johnson, S., Trost, S. G., Lester, L., Nathan, A., & Cristian, H. (2021). The relationship between physical activity, self-regulation, and cognitive school readiness in preschool children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7).
- Beqiri, Z., & Mucaj, A. (2025). The outdoor environment in preschool institutions: Play and educational activities in kindergartens. *Journal of Educational and Social Research*, 15, 515–527.
- Bigras, N., Lemay, L., & Brunson, L. (2017). Attachment relationships and emotional regulation in early childhood settings. *Early Child Development and Care*, 187(3–4), 595–608. <https://doi.org/10.1080/03004430.2016.1231962>
- Blair, C., & Raver, C. C. (2015). School readiness and self-regulation: A developmental psychobiological approach. *Annual Review of Psychology*, 66, 711–731. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015221>
- Carson, V., Lee, E. Y., Hewitt, L., Jennings, C., Hunter, S., Kuzik, N., & Tremblay, M. S. (2019). Systematic review of the relationships between physical activity and cognitive development in early childhood. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(11), 1228–1244. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.01.011>
- Colliver, Y., Harrison, L. J., Brown, J. E., & Humburg, P. (2021). Free play predicts self-regulation years later: Longitudinal evidence from a large Australian sample of toddlers and preschoolers. *Early Childhood Research Quarterly*, 59, 148–161. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2021.11.011>
- Fyffe, L., & Lewis, A. (2024). Does play-based learning support children's everyday resiliency? *Children*, 11.

- Hamre, B. K., Hatfield, B., Pianta, R. C., & Jamil, F. (2020). Evidence for general and domain-specific elements of teacher-child interactions. *Child Development*, 91(4), e599–e618. <https://doi.org/10.1111/cdev.13313>
- Kamaliah, L., Hapsari, M. T., Herliana, W., & Sianturi, R. (2024). Manfaat penerapan sistem belajar di luar kelas (*outdoor learning*) untuk anak usia dini. *Raudhah: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 12(2).
- Karen, M., Dioniso, A. G., & Park, S. (2023). *Pengetahuan dan kebiasaan daring orang tua dan anak-anak di Indonesia: Studi dasar 2023*.
- Kerai, S., Almas, A., Guhn, M., Forer, B., & Oberle, E. (2022). Screen time and developmental health: Results from an early childhood study in Canada. *BMC Public Health*, 22, Article 12701. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12701-3>
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia. (2020). *Hasil survei pemenuhan hak dan perlindungan anak pada masa pandemi COVID-19* (Issue 10).
- LeBuffe, P. A., Shapiro, V. B., & Naglieri, J. A. (2014). *Devereux Early Childhood Assessment for Preschoolers, Second Edition (DECA-P2): Technical manual*. Kaplan Early Learning Company.
- Lubis, H. Z., & Ardilla, N. (2024). Model pembelajaran anak usia dini di TK Babarsari. *Raudhah: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 12(1).
- Majidah, K. S., & Syarah, F. (2024). Pengaruh model pembelajaran *Make A Match* terhadap perkembangan sosial anak usia 5–6 tahun. *Raudhah: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 12(1).
- Masten, A. S., & Barnes, A. J. (2018). Resilience in children: Developmental perspectives. *Children*, 5(7), 98. <https://doi.org/10.3390/children5070098>
- Mayilvahanam, S., Ridzuaniah, S., Hassan, A., & Ahmad, D. (2025). Screen exposure among preschool children: Behavioural impacts. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 15(3), 745–760. <https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v15-i3/24981>
- McArthur, B. A. (2021). Screen time and developmental and behavioral outcomes for preschool children. *Pediatric Research*. <https://doi.org/10.1038/s41390-021-01572-w>
- Nilfyr, K., & Ewe, L. P. (2025). Thriving children's emotional self-regulation in preschool: A systematic review. *Education Sciences*, 15(2), 137.
- OECD. (2020). *Early learning and child well-being: A study of five-year-olds in England, Estonia, and the United States*. OECD Publishing.
- Pesce, C., Crova, C., Cereatti, L., Casella, R., & Bellucci, M. (2016). Physical activity and mental performance in preadolescents. *Journal of Sports Sciences*, 34(6), 558–566. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1064150>

Raudhah. (2024). *Raudhah: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* (Vol. 12). Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara.

Sanders, M. T., Welsh, J. A., Bierman, K. L., & Heinrichs, B. S. (2021). Promoting resilience: A preschool intervention enhances adolescent adjustment of children exposed to early adversity. *School Psychology Quarterly*, 35(5), 285-298. <https://doi.org/10.1037/spq0000406>

Syahfitri, S., Lubis, M. S. A., & Armanila, A. (2024). Penerapan bermain peran dalam mengembangkan moderasi beragama berbasis toleransi pada anak usia dini. *Raudhah: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 12(1).

Torres, P. E., Ulrich, N., Cucuiat, V., & Cukurova, M. (2021). A systematic review of physical-digital play technology and developmentally relevant child behaviour. *International Journal of Child-Computer Interaction*.

Ungar, M. (2021). *Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change*. Oxford University Press.

Xu, Y., Qi, K., Meng, S., Dong, X., Wang, S., Chen, D., & Chen, A. (2025). The effect of physical activity on resilience of Chinese children: The chain mediating effect of executive function and emotional regulation. *BMC Pediatrics*, 25.

Zosh, J. M., Hopkins, E. J., Jensen, H., Liu, C., Neale, D., Hirsh-Pasek, K., Solis, S. L., & Whitebread, D. (2018). *Learning through play: A review of the evidence*. LEGO Foundation.