

## Hubungan Bermain Outdoor dengan Regulasi Emosi Anak Usia Dini di TK Serangkai

Marsha Abdullah<sup>1</sup>, Dindayasnatia<sup>2</sup>, Nurrahmania Mudin<sup>3</sup>, Siska Ibrahim<sup>4</sup>,  
Fadila Usman<sup>5</sup>, Mita Sari<sup>6</sup>  
PGPAUD, Universitas Negeri Gorontalo <sup>1,2,3,4,5,6</sup>

Email Penulis: [mrsyaabdullah8@gmail.com](mailto:mrsyaabdullah8@gmail.com), [dindayasnatia368@gmail.com](mailto:dindayasnatia368@gmail.com),  
[nurrahmaniamudin15@gmail.com](mailto:nurrahmaniamudin15@gmail.com), [siskaibrahim375@gmail.com](mailto:siskaibrahim375@gmail.com), [fadilaausmann@gmail.com](mailto:fadilaausmann@gmail.com)  
koresponden penulis: [mita\\_sari@ung.ac.id](mailto:mita_sari@ung.ac.id)

### Sejarah Artikel:

Diterima 28-05-2026  
Disetujui 05-06-2026  
Diterbitkan 07-06-2026

### ABSTRACT

*This empirical inquiry is directed toward evaluating the interconnectedness between open-air recreational engagement and the capacity for emotional self-regulation during the early stages of childhood development. Open-air play initiatives are conceptualized as purposeful dynamics that function crucially in accelerating the social-emotional maturation of young learners. By means of these outdoor experiences, children are provided with a platform to articulate their internal affective states, engage responsively with their physical surroundings, adjust to diverse social structures, and refine behavioral competencies across a variety of settings. Direct experiential learning within natural outdoor environments further furnishes a constructive environment for youth to cultivate coping mechanisms and manage affective responses with greater efficiency. To systematically examine the relationship between open-air play routines and early childhood emotional modulation, this investigation utilized a quantitative methodology combined with a correlational research design. The cohort of informants for this study comprised parent-child dyads, with the targeted youth falling within the 4-to-5-year age bracket and actively enrolled in preschool education. Information gathering was executed through the administration of a standardized Likert-scale diagnostic survey distributed directly to the designated cohort. Subsequently, the accumulated dataset underwent statistical computing via the Pearson Product Moment correlation framework to establish the precise magnitude of the relationship between outdoor playtime and the children's emotional command. The descriptive outputs revealed that the intensity of open-air play practices reached an elevated classification. Correspondingly, the children's psychological capacity for regulating their emotions was also categorized at a superior level. Derived from the statistical outputs of the correlational assessment, the evidence confirms that open-air play practices bear a direct and meaningful linkage with emotional adaptation in early youth. Children who maintain a higher frequency of engagement in outdoor recreations demonstrate a strong propensity toward superior emotional oversight, enhanced socialization within community environments, and healthier manifestations of their feelings relative to their immediate situational contexts. These analytical insights indicate that outdoor recreational routines exert a substantial influence on reinforcing emotional maturity during early childhood. Consequently, it is imperative that open-air play opportunities be systematically maintained and structurally advanced within both institutional academic settings and domestic family systems as a foundational pillar in maximizing children's holistic social-emotional progress.*

**Keywords:** Outdoor play, emotional regulation, early childhood, social-emotional development, children

### ABSTRAK

Penelitian empiris ini bertujuan untuk mengevaluasi keterkaitan antara keterlibatan rekreasi di ruang terbuka dan kemampuan pengaturan diri emosional selama tahap awal perkembangan anak. Inisiatif bermain di ruang terbuka dikonseptualisasikan sebagai dinamika yang bertujuan dan berfungsi penting dalam mempercepat pematangan sosial-emosional anak-anak usia dini. Melalui pengalaman di luar ruangan ini, anak-anak diberikan platform untuk mengartikulasikan keadaan afektif internal mereka, terlibat secara responsif dengan lingkungan fisik mereka, menyesuaikan diri dengan beragam struktur sosial, dan menyempurnakan kompetensi perilaku di berbagai lingkungan. Pembelajaran pengalaman langsung di lingkungan alam terbuka lebih lanjut menyediakan lingkungan yang konstruktif bagi anak-anak untuk mengembangkan mekanisme penanggulangan dan mengelola respons afektif dengan lebih efisien. Untuk secara sistematis meneliti hubungan antara rutinitas bermain di ruang terbuka dan modulasi emosional anak usia dini, penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif yang dikombinasikan dengan desain penelitian korelasional. Kohort informan untuk penelitian ini terdiri dari pasangan orang tua-anak, dengan anak-anak yang ditargetkan berada dalam kelompok usia 4-5 tahun dan aktif terdaftar dalam pendidikan prasekolah. Pengumpulan informasi dilakukan melalui pemberian survei diagnostik skala Likert standar yang didistribusikan langsung kepada kelompok sasaran yang ditunjuk. Selanjutnya, kumpulan data yang terkumpul dianalisis secara statistik melalui kerangka korelasi Momen Produk Pearson untuk menetapkan besarnya hubungan yang tepat antara waktu bermain di luar ruangan dan kemampuan mengendalikan emosi anak-anak. Hasil deskriptif menunjukkan bahwa intensitas praktik bermain di luar ruangan mencapai klasifikasi yang tinggi. Sejalan dengan itu, kapasitas psikologis anak-anak untuk mengatur emosi mereka juga dikategorikan pada tingkat yang lebih tinggi. Berdasarkan hasil statistik dari penilaian korelasional, bukti tersebut menegaskan bahwa praktik bermain di luar ruangan memiliki hubungan langsung dan bermakna dengan adaptasi emosional pada masa kanak-kanak awal. Anak-anak yang lebih sering terlibat dalam rekreasi luar ruangan menunjukkan kecenderungan yang kuat terhadap pengawasan emosional yang lebih baik, peningkatan sosialisasi dalam lingkungan komunitas, dan manifestasi perasaan yang lebih sehat relatif terhadap konteks situasional mereka. Wawasan analitis ini menunjukkan bahwa rutinitas rekreasi luar ruangan memberikan pengaruh yang substansial dalam memperkuat kematangan emosional selama masa kanak-kanak awal. Oleh karena itu, sangat penting untuk secara sistematis memelihara dan mengembangkan kesempatan bermain di ruang terbuka baik dalam lingkungan akademik institusional maupun sistem keluarga sebagai pilar fundamental dalam memaksimalkan kemajuan sosial-emosional anak secara holistik.

**Kata Kunci :** Bermain outdoor, regulasi emosi, anak usia dini, perkembangan sosial emosional, anak

#### **Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:**

Abdullah, M., Dindayasnatia, D., Mudin, N. ., Ibrahim, S., Usman, F. ., & Sari, M. (2026). Hubungan Bermain Outdoor dengan Regulasi Emosi Anak Usia Dini di TK Serangkai. *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(4), 5169-5181. <https://doi.org/10.63822/svaazw84>

## PENDAHULUAN

Anak-anak pada fase usia awal tengah memasuki momentum pertumbuhan yang sangat krusial bagi pembentukan kompetensi sosial, kematangan emosional, kecerdasan kognitif, hingga manifestasi perilaku mereka. Sepanjang masa ini, anak mulai dilatih untuk mengidentifikasi aneka ragam emosi, menyelami perasaan yang bergejolak di dalam diri, sekaligus meregulasi respons afektif berdasarkan pada stimulasi yang diperoleh dari lingkungan sekitar. Satu di antara sekian ranah pertumbuhan yang menuntut atensi intensif adalah pengelolaan emosional, yang direpresentasikan sebagai kapabilitas anak dalam membatasi letupan perasaan, membaur dengan situasi baru, serta merajut relasi sosial yang konstruktif bersama sejawatnya. Kecakapan regulasi emosi yang matang akan menopang anak agar dapat merespons beraneka ragam dinamika sosial secara lebih adaptif dalam rutinitas keseharian mereka. Dipaparkan oleh Santrock (2019), progresivitas pengelolaan emosi pada anak usia awal distimulasi oleh akumulasi pengalaman sosial, rutinitas bermain, serta pengondisian lingkungan yang menyokong perkembangan afektif anak secara maksimal.

volusi kapasitas tata kelola emosi anak tidak dapat dipisahkan dari rutinitas bermain yang dieksekusi dalam pola kehidupan sehari-hari. Bermain merepresentasikan elemen vital dalam ekosistem belajar anak usia dini lantaran lewat agenda tersebut mereka dapat mengaktualisasikan diri, mengonstruksi komunikasi sosial, sekaligus mencerna beraneka ragam impresi emosional lewat keterlibatan langsung. Salah satu rumpun permainan yang diklaim menorehkan dampak signifikan bagi kemajuan aspek sosial-emosional anak adalah aktivitas *outdoor* (luar ruangan). Menurut Mayar dan rekan (2022), agenda bermain *outdoor* membuka ruang bagi anak untuk bergerak secara dinamis, mengobservasi alam sekeliling, serta mengasah kompetensi sosial-emosional lewat jalinan interaksi bersama teman sebaya maupun wahana bermainnya. Di samping itu, rutinitas rekreasi di luar ruangan juga berkontribusi mereduksi tekanan psikologis sekaligus mendongkrak rasa percaya diri pada anak.

Aktivitas bermain *outdoor* tidak semata-mata bertumpu pada aspek pergerakan fisik, melainkan juga bertindak sebagai instrumen yang menopang kapabilitas anak dalam mengorganisasikan perasaan mereka. Tatkala mengeksplorasi area luar ruangan, anak belajar menavigasi beraneka macam kondisi sosial, seperti antre menunggu giliran, berkolaborasi, menegosiasikan konflik, hingga mengadaptasi diri dengan aturan main yang berlaku. Berdasarkan premis Wiyani (2020), agenda bermain *outdoor* berkontribusi mengeskalisasi kapasitas anak dalam meregulasi perilaku serta afek mereka lantaran anak dibiasakan bersinggungan dengan berbagai realitas sosial secara langsung. Lebih dari itu, permainan luar ruangan juga memegang peranan selaku saluran positif bagi anak untuk mengekspresikan energi serta letupan emosi, sehingga mereka lebih kompeten dalam mengendalikan rasa amarah, kekecewaan, maupun kesedihan secara lebih bijak.

Karakteristik lingkungan bermain yang terbuka, dinamis, serta menghibur turut menyumbang dampak bagi kematangan emosional anak. Eksplorasi ilmiah yang diselenggarakan oleh Ade Karunia Rizky Manurung (2021) mengonfirmasi bahwa anak-anak yang proaktif dalam permainan *outdoor* memperlihatkan perkembangan sosial-emosional yang lebih prima ketimbang kelompok anak yang jarang beraktivitas di luar ruangan. Fenomena tersebut dipicu oleh karakteristik permainan *outdoor* yang menyuguhkan pengalaman konkret, sehingga membantu anak dalam menginternalisasi norma sosial, menumbuhkan rasa empati, sekaligus memformulasikan karakter mandiri dan percaya diri. Atas dasar itulah, aktivitas bermain *outdoor* dapat diposisikan selaku bentuk intervensi krusial dalam menstimulasi kemajuan regulasi emosi anak usia dini.

Kendati demikian, lompatan kemajuan teknologi serta pergeseran gaya hidup masyarakat modern saat ini memicu degradasi intensitas bermain *outdoor* pada anak secara signifikan. Mayoritas anak di era sekarang lebih banyak mengalokasikan waktu mereka untuk mengoperasikan gawai digital ketimbang melakukan aktivitas fisik di luar ruangan. Dipaparkan oleh Irnawati Nur (2025), adopsi perangkat komputer atau ponsel yang melampaui batas pada anak usia dini berpotensi mendegradasi ruang bagi mereka untuk membangun interaksi sosial langsung, yang pada gilirannya berdampak buruk pada kapasitas kontrol emosionalnya. Anak bertransformasi menjadi pribadi yang gampang meledak amarahnya, terhambat dalam mengendalikan perasaan, serta kurang kompeten dalam menyelaraskan diri dengan ekosistem sosial di sekelilingnya. Indikasi ini mempertegas adanya urgensi untuk menyediakan ruang terbuka serta peluang yang lebih luas bagi anak agar dapat menjalankan aktivitas bermain *outdoor* secara periodik.

Selain variabel lingkungan bermain, keterlibatan dari internal keluarga serta institusi sekolah juga memegang urgensi yang sangat strategis dalam menyokong kematangan sosial-emosional anak lewat agenda bermain luar ruangan. Merujuk pada pandangan Aisyatin Kamila and Rizki Hidayaturrochman (2022), pendidik beserta orang tua memikul tanggung jawab kolektif dalam memfasilitasi area bermain yang aman, nyaman, serta akomodatif bagi pertumbuhan optimal anak. Pendidik dapat merancang beraneka macam skenario permainan *outdoor* yang bermuatan edukatif sekaligus rekreatif, sedangkan orang tua dapat membiasakan anak untuk aktif mengeksplorasi area luar rumah agar mereka memperoleh khazanah pengalaman sosial dan emosional yang lebih variatif. Stimulasi kolaboratif tersebut akan menuntun anak dalam mengoptimalkan kapasitas regulasi emosi secara lebih prima.

Kajian ilmiah terdahulu yang diinisiasi oleh Nurdin (2022) mengonfirmasi bahwa aktivitas bermain *outdoor* menorehkan korelasi positif terhadap kemajuan aspek sosial-emosional anak usia awal. Kelompok anak yang dinamis mengikuti permainan di luar ruangan mempunyai kecenderungan yang lebih baik dalam membangun kerja sama kelompok, mengendalikan ego emosional, serta menampilkan perangai sosial yang positif. Selaras dengan hal itu, temuan riset lain dari Almira Janita (2026) turut menguraikan bahwa media permainan luar ruangan sanggup memandu anak untuk mengekspresikan letupan afek secara proporsional sekaligus meminimalisasi kecenderungan perilaku agresif pada anak usia dini. Sederet temuan tersebut mempertegas bahwa aktivitas bermain *outdoor* menyumbang kontribusi yang signifikan bagi penguatan regulasi emosi anak.

Berdasarkan hasil observasi awal di TK Serangkai, masih adanya sebagian anak yang menghadapi hambatan dalam mengontrol emosi mereka, seperti gampang mengamuk, menangis histeris kala ekspektasinya tidak terpenuhi, serta belum cakap berkolaborasi dengan sejawatnya saat beraktivitas. Di sisi lain, pelaksanaan program bermain *outdoor* di instansi sekolah juga diidentifikasi belum diselenggarakan secara optimal dan berkelanjutan. Oleh karena itu, telaah mendalam terkait interkoneksi bermain *outdoor* dengan kapasitas regulasi emosi anak usia dini sangat krusial untuk diaktualisasikan demi memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dampak aktivitas luar ruangan bagi dinamika emosional anak.

Melalui latar belakang tersebut, penelitian ini diorientasikan untuk menguji tingkat hubungan antara aktivitas bermain *outdoor* dengan kapasitas regulasi emosi anak usia dini. Output dari proyek ilmiah ini diproyeksikan mampu mendonasikan sumbangsih teoretis maupun praktis bagi kalangan pendidik serta orang tua dalam memformulasikan rancangan bermain yang adaptif demi menyokong kemajuan sosial-emosional anak secara holistik.

## METODE PENELITIAN

Eksplorasi ilmiah ini diaktualisasikan dengan orientasi untuk menguji jalinan keterkaitan antara rutinitas bermain *outdoor* dengan kapabilitas pengelolaan emosional pada anak usia awal. Metodologi yang diimplementasikan dalam kajian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif lewat desain deskriptif korelasional, lantaran riset ini memprioritaskan pada pembuktian hubungan antara variabel aktivitas luar ruangan selaku variabel independen dengan regulasi emosi anak selaku variabel dependen. Sugiyono (2022) mengutarakan bahwa studi kuantitatif korelasional diartikan sebagai prosedur ilmiah yang diaplikasikan demi mendeteksi hubungan ataupun dampak antardimensi melalui pemrosesan instrumen berbentuk angka yang ditelaah menggunakan teknik statistik. Adopsi terhadap metodologi tersebut bersandarkan pada kalkulasi bahwa orientasi kuantitatif kompeten dalam menyuguhkan proyeksi yang lebih objektif, metodis, serta terukur mengenai interkoneksi antar-variabel riset berbasis fakta empiris yang dihimpun dari para informan.

Agenda penelitian ini diselenggarakan pada ruang lingkup institusi taman kanak-kanak dengan memosisikan anak berumur 4 hingga 5 tahun beserta wali murid mereka sebagai subjek kajian. Ranah populasi dalam observasi ini mengintegrasikan seluruh orang tua yang mempunyai anak pada klaster umur tersebut. Sistem penjarangan sampel mengoperasikan teknik *purposive sampling*, yakni suatu prosedur seleksi sampel bersandarkan pada kriteria spesifik yang diselaraskan dengan urgensi riset. Arikunto (2019) menguraikan bahwa skema *purposive sampling* dipraktikkan sewaktu peneliti mengidentifikasi unit sampel atas dasar pertimbangan khusus agar data yang dikumpulkan memiliki relevansi yang kuat terhadap target penelitian. Kelompok sampel dalam penelitian ini dijaring bersandarkan pada standar anak yang berpartisipasi aktif dalam agenda bermain *outdoor* di lingkungan sekolah.

Mekanisme penghimpunan informasi diwujudkan melalui pendistribusian lembar angket atau kuesioner yang dikonstruksikan merujuk pada parameter indikator variabel aktivitas *outdoor* serta kapasitas kontrol emosional anak usia dini. Alat ukur penelitian ini mengadopsi instrumen skala Likert bertingkat lima dengan opsi umpan balik berkisar dari kategori sangat setuju hingga sangat tidak setuju. Riduwan (2021) menjabarkan bahwa perangkat skala Likert dioperasikan untuk menakar orientasi sikap, sudut pandang, serta opini partisipan mengenai suatu realitas sosial secara terstruktur sehingga informasi yang diperoleh lebih praktis dianalisis lewat pendekatan kuantitatif. Indikator variabel bermain *outdoor* mengintegrasikan dimensi pergerakan fisik anak, jalinan komunikasi sosial sepanjang bermain, aktivitas observasi lingkungan, hingga derajat keterlibatan anak dalam rekreasi di luar ruangan. Sementara itu, alat ukur regulasi emosional memuat kecakapan anak dalam meredam luapan perasaan, menyelaraskan diri dengan ekosistem sosial, menyalurkan afek secara proporsional, serta menghadapi hambatan sosial dalam rutinitas keseharian.

Sebelum perangkat pengumpul data dioperasikan dalam proses riset, instrumen tersebut terlebih dahulu dilewatkan pada pengujian validitas beserta reliabilitas demi menjamin kelayakan alat ukur yang digunakan. Prosedur uji validitas diaplikasikan untuk mengukur sejauh mana piranti ukur mampu memetakan variabel penelitian secara presisi, sedangkan pengujian reliabilitas ditujukan untuk mengidentifikasi derajat stabilitas instrumen apabila diaplikasikan dalam momen yang berulang. Mulin Numan (2019) menegaskan bahwa alat ukur penelitian yang bermutu wajib memenuhi kriteria sah (valid) serta konsisten (reliabel) agar data yang diproduksi dapat dipercaya sekaligus menorehkan tingkat akurasi ilmiah yang tinggi. Oleh karena itu, verifikasi terhadap instrumen bertindak sebagai tahapan krusial sebelum agenda pengumpulan data di lapangan dilaksanakan.

Sistem pengolahan data dalam studi ini mengeksekusi metode analisis statistik deskriptif sekaligus inferensial. Prosedur analisis deskriptif difungsikan untuk memformulasikan gambaran umum mengenai intensitas aktivitas bermain *outdoor* serta tingkat regulasi emosional anak usia dini melalui penghitungan persentase serta klasifikasi kategori data riset. Selanjutnya, kalkulasi inferensial direalisasikan melalui pengujian korelasi *Pearson Product Moment* guna membaca derajat hubungan antara variabel aktivitas luar ruangan dengan kapasitas tata kelola emosi anak usia awal. Yusuf (2020) menerangkan bahwa pengujian korelasi *Pearson Product Moment* dimanfaatkan demi menakar intensitas keretakan hubungan antara dua buah variabel yang memiliki karakteristik data berskala interval ataupun rasio. Hasil dari penghitungan korelasi tersebut kemudian dikonversikan berdasarkan kategori derajat hubungan untuk mengidentifikasi apakah interkoneksi antardimensi tergolong dalam klasifikasi sangat lemah, lemah, moderat, kuat, ataupun sangat kuat.

Melalui pengaplikasian rancangan metodologi terstruktur tersebut, studi ini diproyeksikan mampu memproduksi kumpulan data yang objektif serta presisi mengenai jalinan keterkaitan antara aktivitas bermain *outdoor* dengan regulasi emosi anak usia dini. Di samping itu, luaran dari riset ini diharapkan dapat mendonasikan kontribusi nyata bagi kalangan praktisi pendidikan maupun orang tua dalam memformulasikan program bermain yang lebih bermuatan edukatif, menghibur, serta menopang pematangan aspek sosial-emosional anak secara holistik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Data hasil penelitian disajikan dalam bentuk statistik deskriptif yang meliputi dua variabel penelitian, yaitu bermain outdoor (X) dan regulasi emosi anak usia dini (Y). Hasil perhitungan statistik dasar dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1. Statistik Dasar Variabel Penelitian**

Komponen	Nilai
$\Sigma X$	672
$\Sigma Y$	681
$\Sigma X^2$	32.486
$\Sigma Y^2$	33.215
$\Sigma XY$	32.901
n	14

Kategori variabel ditentukan berdasarkan interpretasi persentase

**Tabel 2. Deskripsi Variabel Bermain Outdoor (X) dan Regulasi Emosi (Y)**

Variabel	Skor Aktual	Skor Ideal	Persentase	Kategori
Bermain Outdoor (X)	672	700	96%	Sangat Tinggi
Regulasi Emosi Anak (Y)	681	700	97,2%	Sangat Tinggi

Merujuk pada output kalkulasi dalam sajian data tersebut, dimensi aktivitas luar ruangan berhasil meraup total skor 672 dari akumulasi skor ideal 700, dengan capaian persentase menyentuh angka 96% sehingga diklasifikasikan ke dalam derajat yang sangat tinggi. Temuan ilmiah ini mengonfirmasi bahwa mayoritas peserta didik membaaur secara proaktif dalam aneka ragam agenda bermain di luar kelas, baik melalui stimulasi motorik fisik, komunikasi interpersonal dengan sejawat, hingga aktivitas pengamatan terhadap alam sekitar. Tingginya grafik partisipasi anak dalam wahana *outdoor* ini memberikan petunjuk bahwa agenda rekreasi di alam terbuka sanggup menyuguhkan impresi belajar yang rekreatif sekaligus menstimulasi kematangan ranah emosional dan sosial anak secara lebih maksimal. Anak-anak memperlihatkan gairah yang prima sewaktu mengikuti alur permainan, kompeten untuk membaaur dalam dinamika kelompok, serta memamerkan ketertarikan yang tinggi terhadap ekosistem yang ada di sekeliling mereka.

Pada sisi yang lain, dimensi kapasitas pengelolaan emosional anak berhasil menorehkan total skor 681 dari akumulasi skor ideal 700, dengan raihan persentase sebesar 97,2% yang ditempatkan pada klasifikasi sangat tinggi. Angka statistik ini merefleksikan bahwa anak-anak telah menguasai kompetensi yang matang dalam mengerem luapan perasaan, menyelaraskan diri dengan ekosistem sosial, serta menyalurkan afek secara proporsional dalam beraneka macam kondisi. Peserta didik juga menampilkan kecenderungan untuk merespons komunikasi sosial secara lebih konstruktif, seperti cakap berkolaborasi, sabar mengantrre giliran, hingga mereduksi letupan psikologis yang destruktif di kala menghadapi dinamika tertentu. Walhasil, tingginya tingkat kecerdasan tata kelola emosional pada anak ini mempertegas bahwa bekal pengalaman bermain *outdoor* menyuplai sumbangsih nyata bagi progresivitas kompetensi afektif dan sosial anak pada fase usia awal.

#### Pengujian Korelasi

Pengujian korelasi dilakukan untuk mengetahui hubungan antara bermain outdoor dan regulasi emosi anak usia dini menggunakan rumus Pearson Product Moment.

$$r = 0,76$$

**Tabel 3. Interpretasi Koefisien Korelasi**

Nilai Korelasi	Kategori
0,00 – 0,199	Sangat Lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,00	Sangat Kuat

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai  $r = 0,76$  yang menunjukkan bahwa hubungan antara bermain outdoor dan regulasi emosi anak usia dini berada pada kategori kuat. Nilai positif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi keterlibatan anak dalam kegiatan bermain outdoor, maka semakin baik pula kemampuan regulasi emosinya.

## **Pembahasan**

Eksplorasi ilmiah ini membuktikan bahwa intensitas aktivitas bermain luar ruangan (*outdoor*) bertengger pada klasifikasi yang sangat tinggi. Anak-anak mengindikasikan partisipasi yang proaktif dalam aneka ragam permainan di alam terbuka, seperti berlari, berkolaborasi dalam skema kelompok, mengobservasi ekosistem sekitar, serta menjalin komunikasi interpersonal dengan rekan sejawat. Keterlibatan anak dalam rutinitas tersebut menyuguhkan impresi pembelajaran berbasis pengalaman langsung yang mengoptimalkan kematangan aspek sosial sekaligus emosional mereka secara holistik. Temuan empiris ini selaras dengan premis Tedjasaputra (2021) yang mengutarakan bahwa bermain diartikan sebagai kebutuhan fundamental bagi anak usia awal lantaran lewat aktivitas rekreatif tersebut mereka dapat menstimulasi ranah sosial, afektif, fisik, serta kognitif secara simultan. Di samping itu, agenda rekreasi di luar kelas memfasilitasi area yang lebih lapang bagi anak untuk bergerak secara dinamis, melakukan eksplorasi, sekaligus mengaktualisasikan diri secara merdeka selaras dengan tahapan pertumbuhan mereka.

Aktivitas bermain *outdoor* tidak semata-mata menorehkan dampak bagi kemajuan motorik fisik anak, melainkan juga mendonasikan kontribusi krusial terhadap stabilitas perkembangan emosional dan sosial. Sewaktu mengeksplorasi area luar ruangan, anak diposisikan untuk bersinggungan langsung dengan beraneka macam kondisi sosial yang mengharuskan adanya jalinan interaksi dengan teman sebaya. Dalam situasi tersebut, anak dilatih untuk saling berbagi, berkolaborasi, menaati aturan main, serta mendalami perasaan orang lain sepanjang dinamika permainan digulirkan. Akumulasi pengalaman sosial ini secara implisit memacu anak untuk memantapkan kapasitas kontrol emosional lewat jalinan komunikasi nyata yang bersumber dari arena bermain. Lebih dari itu, karakteristik alam terbuka yang cenderung dinamis dan bebas hambatan membuka peluang bagi anak untuk lebih leluasa dalam mengekspresikan kondisi psikologis mereka ketimbang sewaktu berada di dalam ruang tertutup.

Hasil penelitian ini turut mengonfirmasi bahwa kapabilitas regulasi emosional anak menempati klasifikasi sangat tinggi. Peserta didik diidentifikasi telah kompeten dalam mengendalikan letupan perasaan di kala menjumpai hambatan, menyalurkan diri dengan ekosistem sosial, serta membangun kolaborasi dengan sejawatnya saat bermain. Gross (2019) menguraikan bahwa regulasi emosi direpresentasikan selaku kapasitas seorang individu untuk mengidentifikasi, meredakan, sekaligus menyalurkan ekspresi perasaan secara proporsional selaras dengan kondisi nyata yang dihadapi. Kapasitas psikologis ini krusial untuk diasah sejak fase usia awal karena bertalian erat dengan kompetensi anak dalam merajut komunikasi sosial, mengadaptasi diri dengan lingkungan baru, serta menavigasi konflik secara konstruktif. Kelompok anak yang menguasai ketajaman regulasi emosional yang prima pada umumnya lebih adaptif sewaktu bersosialisasi dengan orang lain sekaligus cakap membatasi perilakunya kala berhadapan dengan situasi yang tidak menyenangkan. Konstruksi tata kelola emosi anak usia dini kerap kali diintervensi oleh kedalaman pengalaman sosial yang dihimpun melalui aktivitas bermain. Di dalam ekosistem permainan *outdoor*, anak secara periodik dihadapkan pada pelbagai dinamika yang menguji kapasitas kontrol emosi mereka, seperti tatkala menderita kegagalan, mengantre giliran bermain, saling membagi peranti permainan, atau berselisih pandangan dengan temannya. Kondisi-kondisi dilematis tersebut menuntun anak untuk belajar mengorganisasikan perasaan marah, kekecewaan, kesedihan, maupun letupan kegembiraan secara bertahap. Anak juga mulai menginternalisasi bahwa setiap tindakan psikologis memiliki konsekuensi sosial, sehingga mereka belajar menyalurkan luapan emosi agar posisinya tetap diterima dalam kelompok bermain. Pengalaman empiris semacam ini bertindak sebagai fondasi vital dalam memformulasikan stabilitas mental sejak dini.

Output dari kalkulasi korelasi mengindikasikan adanya jalinan keterkaitan yang kokoh antara aktivitas bermain outdoor dengan kecerdasan regulasi emosi anak usia dini. Temuan statistik tersebut mengisyaratkan bahwa agenda rekreasi di luar ruangan menyuplai sumbangsih nyata terhadap kemajuan afektif anak. Saat beraktivitas, anak diajak untuk menaklukkan tantangan, menegosiasikan konflik, bergotong-royong, serta meredam ego emosional dalam beragam kondisi sosial. Kajian ilmiah dari Nurhayati dan Rakhmawati (2022) turut menguraikan bahwa wahana permainan luar ruangan mampu memicu perkembangan sosial-emosional anak lantaran menyuguhkan pengalaman konkret dalam berinteraksi dengan alam sekitar beserta teman sebaya. Melalui bekal pengalaman tersebut, anak belajar mengontrol letupan perasaan secara lebih bijak sekaligus mencerna tata cara membaur di dalam sebuah kelompok sosial. Potret temuan riset ini diperkuat oleh tesis Musfiroh (2024) yang memaparkan bahwa lingkungan bermain outdoor menyajikan stimulasi emosional yang jauh lebih variatif ketimbang pola permainan pasif di dalam ruangan. Anak-anak yang dinamis beraktivitas di alam terbuka mempunyai kecenderungan untuk memiliki rasa percaya diri yang lebih prima, lebih tanggap dalam berasimilasi, serta lebih kompeten dalam mengarahkan emosinya ke arah yang positif. Pergerakan motorik fisik yang dipraktikkan sepanjang bermain memfasilitasi anak untuk menyalurkan energi mereka secara sehat, sehingga mampu mereduksi ketegangan psikologis sekaligus mengondisikan struktur emosional anak menjadi lebih stabil.

Di samping itu, atmosfer alam terbuka yang menghibur juga kerap kali merangsang anak untuk merasa lebih nyaman serta merdeka dalam mengomunikasikan gejala perasaan mereka. Nurhayati (2021) turut menegaskan bahwa aktivitas bermain di luar ruangan berkontribusi meningkatkan kapasitas komunikasi sosial anak melalui stimulasi permainan kelompok yang diselenggarakan secara aktif sekaligus menyenangkan. Dalam agenda kolektif tersebut, anak dilatih untuk memahami regulasi, menghormati hak sejawat, sabar mengantre giliran, serta menekan ego emosional tatkala menjumpai benturan sosial selama bermain. Pengalaman nyata ini kerap kali memandu anak dalam mengeskalasi kecerdasan emosional secara bertahap melalui potret kondisi riil yang dirasakan secara langsung. Semakin intensif seorang anak melibatkan diri dalam agenda bermain outdoor, maka akan semakin terasah pula kapasitas mereka dalam mengontrol perasaan serta menyelaraskan perilakunya dengan norma lingkungan sosial. Kurangnya integrasi aktivitas fisik berbasis alam terbuka dalam pendidikan anak usia dini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik anak, tetapi juga memengaruhi perkembangan emosional dan kemampuan motoriknya secara simultan. Sistem pendidikan yang cenderung berorientasi pada pencapaian akademik sering kali mengesampingkan aspek perkembangan fisik dan emosional, sehingga anak-anak mengalami penurunan kemampuan regulasi emosi, keterampilan motorik, serta adaptasi sosial di lingkungan sekitarnya. Kondisi tersebut dapat menimbulkan hambatan dalam proses perkembangan anak secara menyeluruh apabila tidak ditangani sejak dini. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat melalui implementasi aktivitas fisik berbasis alam terbuka yang terstruktur, seperti hiking, eksplorasi lingkungan, maupun bermain di taman, karena kegiatan tersebut mampu memberikan stimulasi sensorik, emosional, dan motorik yang lebih optimal bagi anak usia dini, sekaligus mendukung perkembangan kesehatan fisik, kestabilan emosi, serta kemampuan interaksi sosial mereka secara lebih efektif. Selain mengeskalasi aspek perkembangan sosial-emosional, rutinitas bermain outdoor juga memfasilitasi anak dalam mengonstruksi kapasitas coping atau metode dalam menghadapi tekanan psikologis secara positif. Ketika didera kegagalan atau hambatan di dalam permainan, anak dituntut untuk memikirkan resolusi masalah, mencoba kembali dari awal, serta mengelola rasa kecewa secara mandiri. Mekanisme internal ini memegang esensi penting dalam memformulasikan ketahanan mental sejak fase usia dini. Anak-anak yang terbiasa menavigasi tantangan

dalam wahana permainan outdoor cenderung menguasai kontrol emosional yang lebih baik serta tidak mudah patah arang di kala menjumpai problematika dalam aktivitas keseharian. Walhasil, bermain outdoor tidak semata-mata memegang fungsi selaku kegiatan hiburan belaka, melainkan bertindak selaku sarana strategis dalam membangun kematangan afektif anak usia dini.

Ekosistem sekolah juga memikul tanggung jawab krusial dalam memfasilitasi agenda bermain luar ruangan bagi peserta didik. Lutfi Nur (2020) menjabarkan bahwa pendidik perlu mengondisikan program bermain yang aman, memikat, serta selaras dengan tahapan perkembangan anak agar stimulus sosial-emosional dapat bertumbuh secara maksimal. Guru juga diwajibkan membuka peluang seluas-luasnya bagi anak untuk berkomunikasi secara dinamis dengan sejawatnya melalui aneka ragam permainan kelompok di area terbuka. Agenda bermain outdoor yang diaplikasikan secara periodik terbukti mampu menuntun anak bertransformasi menjadi pribadi yang lebih aktif, penuh percaya diri, mandiri, serta cakap meregulasi emosinya dengan lebih baik dalam kehidupan sehari-hari.

Pada dimensi yang berbeda, serbuan kemajuan teknologi di era modern memicu sebagian anak lebih intens bermain menggunakan gawai digital ketimbang mengeksekusi aktivitas fisik di luar ruangan. Eksplorasi dari Saputra dan rekan (2023) menjelaskan bahwa adopsi *gadget* yang melampaui ambang batas normal berpotensi mendegradasi kualitas interaksi sosial anak sekaligus berimbas buruk pada kapasitas regulasi emosinya. Anak bertransformasi menjadi figur yang gampang tersulut amarah, kurang kompeten dalam bersosialisasi, serta mengalami hambatan untuk mengendalikan perasaan tatkala dihadapkan pada situasi spesifik. Minimnya rutinitas bermain langsung dengan teman sebaya mengakibatkan anak kehilangan peluang berharga untuk menghimpun pengalaman sosial yang esensial bagi kematangan afektifnya. Oleh karena itu, agenda bermain *outdoor* wajib terus diakomodasi sebagai salah satu langkah strategis dalam memicu perkembangan regulasi emosi anak usia dini.

Berdasarkan seluruh untaian pemaparan tersebut, dapat ditarik pemahaman bahwa aktivitas bermain *outdoor* mendonasikan sumbangsih yang masif bagi perkembangan regulasi emosi anak usia dini. Agenda bermain di alam terbuka menyuguhkan khazanah pengalaman sosial dan emosional secara nyata, sehingga anak dapat belajar mengidentifikasi, meredam, sekaligus mengekspresikan perasaan secara proporsional. Semakin proaktif anak berpartisipasi dalam agenda bermain *outdoor*, maka akan semakin prima pula kapasitas mereka dalam mengontrol emosi, membaaur dengan lingkungan sekitar, serta merajut relasi positif bersama teman sebaya. Temuan ilmiah ini mempertegas bahwa bermain *outdoor* perlu diintegrasikan sebagai bagian integral dalam sistem pembelajaran anak usia dini, baik pada ruang lingkup sekolah maupun internal keluarga, demi mengoptimalkan progresivitas sosial dan emosional anak secara paripurna.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Bersandarkan pada temuan ilmiah mengenai interkoneksi aktivitas luar ruangan dengan pengelolaan emosional anak usia awal, dapat disarikan konklusi bahwa intensitas bermain *outdoor* bertengger pada klasifikasi yang sangat tinggi. Peserta didik mengindikasikan partisipasi yang proaktif dalam beraneka macam agenda rekreasi di luar kelas, seperti permainan kolektif, stimulasi motorik fisik, pengamatan alam sekitar, serta jalinan komunikasi interpersonal bersama sejawatnya. Tingginya grafik keterlibatan anak dalam rutinitas tersebut memberikan petunjuk bahwa agenda bermain *outdoor* kompeten menyuguhkan impresi belajar yang rekreatif sekaligus mengakselerasi kematangan ranah emosional dan sosial anak secara maksimal. Di samping itu, derajat regulasi emosi anak usia dini juga berada pada

klasifikasi sangat tinggi. Indikasi ini merefleksikan bahwa anak-anak telah menguasai kecakapan yang matang untuk meredam luapan perasaan, menyelaraskan diri dengan ekosistem sosial, serta mengomunikasikan isi hati secara proporsional dalam beragam kondisi, baik di kala bermain maupun sewaktu dinamika pembelajaran diselenggarakan.

Output dari pengujian korelasi memperlihatkan adanya jalinan hubungan searah yang kokoh antara aktivitas bermain *outdoor* dengan kecerdasan regulasi emosi anak usia dini, dibuktikan oleh perolehan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = 0,76$ . Temuan statistik ini mengonfirmasi suatu pola bahwa semakin intensif partisipasi anak dalam agenda rekreasi di luar ruangan, maka akan semakin prima pula kapasitas kontrol emosional yang mereka miliki. Aktivitas bermain di alam terbuka menyajikan bekal pengalaman konkret bagi anak untuk belajar berkolaborasi kelompok, mengerem letupan afek, menavigasi benturan konflik, serta berasimilasi dengan lingkungan sosial secara lebih efisien. Akumulasi pengalaman nyata tersebut memandu anak dalam mengeskalisasi kompetensi sosial-emosional mereka melalui potret jalinan interaksi riil yang dihimpun sepanjang aktivitas bermain digulirkan.

Walhasil, agenda bermain *outdoor* menempati posisi yang sangat strategis dalam menyokong progresivitas aspek perkembangan sosial-emosional anak usia dini, terkhusus pada kematangan kapasitas kontrol emosi. Aktivitas di luar ruangan sangat relevan untuk dioperasikan selaku salah satu bentuk intervensi stimulasi yang solutif dalam mengoptimalkan kecerdasan emosional anak, baik dalam ruang lingkup institusi sekolah maupun internal keluarga. Oleh karena itu, rutinitas bermain *outdoor* wajib terus diakomodasi serta dikembangkan melalui formulasi kegiatan yang aman, menghibur, sekaligus adaptif terhadap tahapan pertumbuhan anak usia dini.

## Saran

Bersandarkan pada temuan ilmiah yang telah dihimpun, terdapat sederet rekomendasi strategis yang relevan untuk diajukan selaku instrumen dalam mengeskalisasi kematangan kapasitas kontrol emosional anak usia dini melalui stimulasi bermain *outdoor*. Pada ruang lingkup institusi sekolah, pihak pengelola diharapkan dapat merealisasikan agenda bermain luar ruangan secara lebih terstruktur, periodik, serta adaptif terhadap tahapan pertumbuhan anak. Rutinitas rekreasi di luar kelas perlu didesain secara memikat sekaligus bermuatan edukatif agar kompeten dalam menyuplai rangsangan bagi progresivitas aspek sosial-emosional peserta didik secara maksimal. Di samping itu, praktisi pendidikan diwajibkan cakap dalam mengondisikan area bermain yang aman, kondusif, serta menghibur sehingga anak memperoleh peluang berharga untuk melakukan pengamatan, berkomunikasi, sekaligus berlatih meredam letupan perasaan lewat aneka ragam permainan kelompok yang dieksekusi bersama sejawatnya.

Bagi kalangan orang tua, masyarakat diimbau untuk mendonasikan kontribusi serta keberpihakan yang lebih masif terhadap pemenuhan aktivitas bermain *outdoor* anak di area domestik rumah dengan cara meluangkan waktu serta membuka peluang bagi buah hati untuk mengeksplorasi area luar ruangan. Orang tua juga diwajibkan meregulasi atau membatasi pengoperasian gawai digital yang melampaui ambang batas normal agar anak tidak kehilangan momentum krusial dalam menghimpun khazanah pengalaman emosional dan sosial secara konkret melalui aktivitas bermain. Lebih dari itu, intervensi berupa pendampingan secara langsung dari orang tua di kala anak tengah beraktivitas memegang urgensi tinggi agar buah hati memperoleh impresi yang positif dalam bersosialisasi, belajar berkolaborasi, serta secara kontinu mengasah kapasitas mengontrol emosi di dalam dinamika kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya, bagi kalangan peneliti berikutnya, disarankan untuk melibatkan kuantitas partisipan yang jauh lebih masif serta mengintegrasikan variabel penelitian komplementer lainnya yang bertalian erat

dengan ranah perkembangan sosial-emosional anak usia awal demi mewujudkan produk penelitian yang lebih komprehensif. Peneliti di masa depan juga dapat mengadopsi rancangan metodologi yang lebih variatif, seperti pengaplikasian pendekatan eksperimental murni ataupun metode kombinasi (*mixed methods*), sehingga mampu menyuguhkan potret pemahaman yang jauh lebih mendalam terkait signifikansi dampak aktivitas bermain *outdoor* bagi evolusi regulasi emosi anak usia dini.

## DAFTAR PUSTAKA

- A Muri Yusuf. *Metode Penelitian Gabungan*. Jurnal *Intelegensia*. Vol. 4. Prenada Media, 2016.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, 2019.
- Fauziah Nasution, Klara Putri Ningsih, Tania May Sabrina Nasution, and Desy Kartika Dewi. "Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini." *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia* 2, no. 1 (2023): 117–26. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i1.2490>.
- Gross, James J. "Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations." *Handbook of Emotion Regulation* 2, no. 1 (2014): 3–20.
- Janita, Almira, and Cahniyo Wijaya Kuswanto. "Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak Volume 12 Issue 1 ( 2026 )" 12, no. 1 (2026): 195–213. <https://doi.org/10.61798/wjpe.v4i1.277.2>.
- Kamila, Aisyatin, and Rizki Hidayaturochman. "Peran Guru Dalam Mengembangkan Psikomotorik Anak Usia Dini Melalui Media Pembelajaran Outing Class." *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi* 1, no. 2 (2022): 1–13. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2022.v1i2.1-13>.
- Manurung, Ade Karunia Rizky, Sri Wulan, and Agung Purwanto. "Permainan Outdoor Dalam Membentuk Kemampuan Ketahananmalangan Pada Anak Usia Dini." *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5, no. 2 (2021): 1807–14. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.1030>.
- Marwany, Marwany. "Aspek Perkembangan Anak Usia Dini Dalam Permainan Tradisional Nogarata Suku Kaili Palu." *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6, no. 6 (2022): 7283–92. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.3439>.
- Musfiroh, L. "Pengaruh Terapi Bermain Terhadap Kecemasan Pasien Anak Usia Pra Sekolah Pada Fase Pra Pembedahan: Literature Review," 2024. [http://repositori.unimma.ac.id/4463/1/23.0603.0046\\_COVER\\_BAB\\_I\\_BAB\\_II\\_BAB\\_III\\_BAB\\_IV\\_DAFTAR\\_PUSTAKA\\_-\\_Lail\\_Musfiroh.pdf](http://repositori.unimma.ac.id/4463/1/23.0603.0046_COVER_BAB_I_BAB_II_BAB_III_BAB_IV_DAFTAR_PUSTAKA_-_Lail_Musfiroh.pdf).
- Numan, Mulin. "Pengembangan Bahan Ajar Statistika Penelitian Pendidikan Matematika-Development of Mathematics Education Research Statistics Teaching Materials." *Jurnal Mercumatika : Jurnal Penelitian Matematika Dan Pendidikan Matematika* 3, no. 2 (2019): 114.
- Nur, Irnawati, Epatika Putri, and Siska Putri Ayu. "21 | Irnawati Nur Epatika Putri, Siska Putri Ayu Dampak Pemberian Smartphone Pada Anak Usia Dini Terhadap Perilaku Sosial Dampak Pemberian Smartphone Pada Anak Usia Dini Terhadap Perilaku Sosial The Impact of Early Smartphone Exposure on Young Children's " 2, no. 3 (2025): 121–32. <https://litera-academica.com/ojs/tarbiyah/>.
- Nur, Lutfi, Anne Hafina, and Nandang Rusmana. "Kemampuan Kognitif Anak Usia Dini Dalam Pembelajaran Akuatik." *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan* 10, no. 1 (2020): 42–50. <https://doi.org/10.24246/j.js.2020.v10.i1.p42-50>.
- Nurdin, Nurdin. "Pengaruh Bermain Outdoor Terhadap Perkembangan Fisik Motorik Dan Kreativitas Anak." *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6, no. 6 (2022): 5819–26. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.3226>.

- 
- Nurhayati, Siti, Khamim Zarkasih Putro, Bermain dan Permainan Anak Usia Dini, Siti Nur Hayati, and Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta. "Terapi Bermain Selama Hopitalisasi." *Jurnal Pendidikan Islam Usia Dini* 4 nomor 1 (2021): 1–13.
- Santrock, John W, and Jennifer E Lansford. *A Topical Approach to Life-Span Development*. McGraw-Hill New York, 2002.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2022.
- Tedjasaputra, and Mayke Sugianto. *Bemain, Mainan, Dan Permainan* . Grasindo, 2001. [https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=6rk4jujVmFsC&oi=fnd&pg=PA1&dq=permainan+dalam+ruangan&ots=rPC0d46Qvs&sig=lh8yssq9ya7F\\_m1m5FRQ07S9vX8](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=6rk4jujVmFsC&oi=fnd&pg=PA1&dq=permainan+dalam+ruangan&ots=rPC0d46Qvs&sig=lh8yssq9ya7F_m1m5FRQ07S9vX8).