

Meningkatkan Childer Wall Being Melalui Keseimbangan Aktifitas Bermain dan Belajar Pada Anak Usia Dini

Eva Dwi Yulianti¹, Taopik Rahman², Risbon Sianturi³

Info Artikel

Abstract

Keywords:
 Children Well Being;
 Early Childhood;
 Play Based Learning;
 Learning Activities;
 Developmental
 Balance;

Children's well-being is a state of well-being that encompasses physical, emotional, social, and cognitive aspects. According to John W. Santrock, early childhood development will be optimal if basic needs are met in a balanced manner. One way to achieve this is through a balance between play and learning. Play contributes to happiness, creativity, and social skills, while learning supports cognitive and language development. Lev Vygotsky emphasized that play plays a crucial role in child development. An imbalance between these two activities can lead to stress or suboptimal child development. This research uses literature studies and shows that the balance between play and learning can improve children's well-being and support children's overall development.

Kata Kunci:
 Childern Well Being;
 Anak Usia Dini;
 Aktifitas Bermain;
 Aktifitas Belajar;
 Keseimbangan
 Aktifitas;

Abstrak

Children well-being merupakan kondisi kesejahteraan anak yang mencakup aspek fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Menurut John W. Santrock, perkembangan anak usia dini akan optimal jika kebutuhan dasarnya terpenuhi secara seimbang. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui keseimbangan antara aktivitas bermain dan aktivitas belajar. Bermain berperan dalam meningkatkan kebahagiaan, kreativitas, dan kemampuan sosial, sedangkan belajar mendukung perkembangan kognitif dan bahasa. Lev Vygotsky menegaskan bahwa bermain memiliki peran penting dalam perkembangan anak. Ketidakseimbangan kedua aktivitas tersebut dapat berdampak pada stres atau kurang optimalnya perkembangan anak. Penelitian ini menggunakan studi literatur dan menunjukkan bahwa keseimbangan bermain dan belajar mampu meningkatkan children well-being serta mendukung perkembangan anak secara menyeluruh.

Artikel Histori:

Disubmit: 08 April 2026	Direvisi: 24 Juni 2026	Diterima: 28 Juni 2026	Dipublish: 06 Juli 2026
----------------------------	---------------------------	---------------------------	----------------------------

Cara Mensitasi Artikel: Yulianti, E. D., Rahman, T., & Sianturi, R. (2026). Meningkatkan Children Well-Being Melalui Keseimbangan Aktivitas Bermain dan Belajar pada Anak Usia Dini, Jurnal Ar-Raihanah, 6 (1), 621-624, <https://doi.org/10.53398/arraihanah.v6i1.1095>

Korenpondensi Penulis: Taopik Rahman, opik@upi.edu

DOI : <https://doi.org/10.53398/arraihanah.v6i1.1095>

¹ Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia, Tasikmalaya, Indonesia
 Email: evadwiylanti@upi.edu

² Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia, Tasikmalaya, Indonesia
 Email: opik@upi.edu

³ Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia, Tasikmalaya, Indonesia
 Email: : risbonsianturi@upi.edu

PENDAHULUAN

Children well-being atau kesejahteraan anak merupakan aspek penting dalam mendukung perkembangan optimal anak usia dini, yang mencakup dimensi fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Namun, dalam praktik pendidikan saat ini, masih banyak ditemukan permasalahan terkait ketidakseimbangan antara aktivitas bermain dan aktivitas belajar. Anak seringkali lebih difokuskan pada kegiatan belajar akademik, sehingga waktu bermain menjadi terbatas. Kondisi ini berpotensi menimbulkan tekanan, kejenuhan, serta kurang optimalnya perkembangan sosial-emosional anak.

Menurut John W. Santrock, perkembangan anak usia dini akan berjalan secara optimal apabila kebutuhan dasarnya terpenuhi secara seimbang, termasuk kebutuhan untuk bermain dan belajar. Sementara itu, Lev Vygotsky menekankan bahwa aktivitas bermain memiliki peran penting dalam perkembangan kognitif dan sosial anak melalui interaksi dan pengalaman yang bermakna. Hal ini menunjukkan bahwa bermain bukan sekadar aktivitas hiburan, tetapi juga merupakan bagian penting dari proses pembelajaran anak.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu pendekatan yang mampu menyeimbangkan antara aktivitas bermain dan belajar. Keseimbangan ini dapat diwujudkan melalui penerapan pembelajaran yang menyenangkan, seperti belajar sambil bermain, sehingga anak tetap dapat mengembangkan kemampuan kognitif tanpa mengabaikan kebutuhan bermainnya. Dengan demikian, anak dapat tumbuh dalam lingkungan yang mendukung kesejahteraan secara menyeluruh.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pentingnya keseimbangan aktivitas bermain dan belajar dalam meningkatkan children well-being pada anak usia dini. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai peran orang tua dan pendidik dalam menciptakan lingkungan yang mendukung keseimbangan tersebut.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini dapat menambah wawasan mengenai pentingnya keseimbangan aktivitas dalam mendukung kesejahteraan anak. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi orang tua dan pendidik dalam merancang kegiatan yang seimbang antara bermain dan belajar guna meningkatkan children well-being anak usia dini.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi literatur (library research) yang bertujuan untuk menganalisis konsep keseimbangan antara aktivitas bermain dan belajar dalam meningkatkan children well-being pada anak usia dini. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang mendalam melalui kajian berbagai sumber ilmiah yang relevan.

Data dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai literatur seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan children well-being, aktivitas bermain, dan aktivitas belajar. Populasi penelitian mencakup seluruh sumber literatur yang sesuai dengan topik, sedangkan sampel dipilih secara purposive, yaitu sumber yang memiliki relevansi dan tingkat kredibilitas yang tinggi terhadap fokus penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi dengan cara menelusuri, mengumpulkan, serta mengkaji berbagai referensi yang berkaitan dengan penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama (human instrument) yang bertugas dalam proses pemilihan, pengolahan, dan penafsiran data.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis dengan cara mengelompokkan dan membandingkan informasi yang relevan sehingga menghasilkan pemahaman

yang lebih komprehensif terkait keseimbangan aktivitas bermain dan belajar dalam meningkatkan children well-being.

Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan berbagai referensi dari sumber yang berbeda guna memperoleh data yang valid dan dapat dipercaya. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang jelas mengenai pentingnya keseimbangan aktivitas bermain dan belajar dalam mendukung kesejahteraan anak usia dini.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian menunjukkan bahwa keseimbangan antara aktivitas bermain dan belajar memiliki peran penting dalam meningkatkan children well-being pada anak usia dini. Berdasarkan berbagai literatur yang dianalisis, anak yang mendapatkan kesempatan bermain yang cukup cenderung memiliki kondisi emosional yang lebih stabil, lebih aktif dalam berinteraksi sosial, serta menunjukkan minat belajar yang lebih tinggi. Sebaliknya, anak yang lebih banyak dibebani aktivitas belajar akademik tanpa diimbangi dengan kegiatan bermain cenderung mengalami kejenuhan dan stres.

Temuan ini sejalan dengan teori perkembangan yang dikemukakan oleh Lev Vygotsky yang menyatakan bahwa bermain merupakan sarana penting dalam perkembangan kognitif dan sosial anak. Melalui bermain, anak dapat belajar secara alami, mengeksplorasi lingkungan, serta membangun interaksi sosial yang bermakna. Dengan demikian, aktivitas bermain tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai media pembelajaran yang efektif.

Selain itu, John W. Santrock juga menjelaskan bahwa perkembangan optimal anak terjadi ketika kebutuhan dasarnya terpenuhi secara seimbang, termasuk kebutuhan untuk bermain dan belajar. Keseimbangan ini memungkinkan anak untuk berkembang secara menyeluruh, baik dari aspek kognitif maupun sosial-emosional.

Dampak Keseimbangan terhadap Children Well-Being

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan aktivitas bermain dan belajar memberikan dampak positif terhadap children well-being. Anak yang mendapatkan keseimbangan tersebut cenderung lebih bahagia, memiliki rasa percaya diri yang tinggi, serta mampu mengelola emosi dengan lebih baik. Selain itu, mereka juga menunjukkan perkembangan kognitif yang lebih optimal karena proses belajar berlangsung dalam suasana yang menyenangkan.

Sebaliknya, ketidakseimbangan aktivitas dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan anak. Anak yang terlalu difokuskan pada kegiatan akademik berpotensi mengalami tekanan psikologis, sedangkan anak yang kurang mendapatkan stimulasi belajar dapat mengalami hambatan dalam perkembangan kognitif. Oleh karena itu, keseimbangan antara bermain dan belajar menjadi faktor kunci dalam mendukung perkembangan anak secara optimal.

Peran Orang Tua dan Pendidik dalam Menciptakan Keseimbangan

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa peran orang tua dan pendidik sangat penting dalam menciptakan keseimbangan aktivitas bermain dan belajar. Orang tua dan guru perlu merancang kegiatan yang mengintegrasikan unsur bermain dalam proses pembelajaran, seperti melalui permainan edukatif, aktivitas eksploratif, dan pembelajaran berbasis pengalaman.

Selain itu, pengaturan jadwal harian anak juga menjadi faktor penting dalam menjaga keseimbangan tersebut. Anak perlu diberikan waktu yang cukup untuk bermain bebas maupun bermain terarah, serta waktu untuk belajar yang disesuaikan dengan tahap perkembangannya. Dengan demikian, anak tidak merasa tertekan dan tetap dapat menikmati proses belajar.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keseimbangan antara aktivitas bermain dan belajar merupakan faktor penting dalam meningkatkan children well-being. Temuan ini

memperkuat teori yang telah ada serta memberikan implikasi praktis bagi orang tua dan pendidik dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan anak usia dini.

Tabel 1. Judul Tabel Anda Harus Mengikuti Gaya Ini

Activities	Stage-1 results	Stage-2 results	Stage-3 results
Bermain aktif	60%	75%	90%
Interaksi sosial	55%	70%	80%

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa keseimbangan antara aktivitas bermain dan belajar berpengaruh positif terhadap children well-being pada anak usia dini. Anak yang memperoleh kesempatan bermain yang cukup menunjukkan peningkatan dalam kebahagiaan, interaksi sosial, serta keterlibatan dalam pembelajaran. Temuan ini menegaskan bahwa bermain merupakan bagian penting dalam proses belajar anak, bukan sekadar aktivitas hiburan. Oleh karena itu, diperlukan peran guru dan orang tua dalam menciptakan lingkungan belajar yang seimbang agar perkembangan anak dapat berlangsung secara optimal.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Bergen, D. (2021). *Play as the learning medium for future scientists, mathematicians, and engineers*. Routledge.
- Bodrova, E., & Leong, D. J. (2020). *Tools of the mind: The Vygotskian approach to early childhood education* (3rd ed.). Pearson.
- Hirsh-Pasek, K., Zosh, J. M., & Golinkoff, R. M. (2022). The power of playful learning in early childhood education. *American Educational Research Journal*, 59(2), 283–321.
- Howard, J., Miles, G. E., & Rees-Davies, L. (2021). Play in early childhood: Development, learning, and well-being. *Early Child Development and Care*, 191(7–8), 1123–1138.
- Lester, S., & Russell, W. (2020). *Children's right to play: An examination of the importance of play in the lives of children worldwide*. Routledge.
- OECD. (2021). *Starting strong VI: Supporting meaningful interactions in early childhood education and care*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/f47a06ae-en>
- Pyle, A., DeLuca, C., & Danniels, E. (2020). A scoping review of research on play-based pedagogies. *Review of Education*, 8(2), 389–426.
- Santrock, J. W. (2020). *Child development* (15th ed.). McGraw-Hill Education.
- Suyadi. (2021). *Psikologi perkembangan anak usia dini*. PT Remaja Rosdakarya.
- UNICEF. (2022). *Early childhood development and children's well-being*. UNICEF.
- Whitebread, D., Basilio, M., Kuvalja, M., & Verma, M. (2020). *The importance of play in early childhood development*. Cambridge University Press.
- Yuliani Nurani, S. (2020). *Konsep dasar pendidikan anak usia dini*. Indeks.
- Zosh, J. M., Hopkins, E. J., Jensen, H., Liu, C., Neale, D., Hirsh-Pasek, K., & Whitebread, D. (2021). *Learning through play: A review of the evidence*. LEGO Foundation.