

Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental Anak Usia Dini di Era Digital

Norazlina Septika^{1*}, Nurhafit Kurniawan², Mahendra Aswit Sandra Barata³

Correspondensi Author

^{1, 2, 3} Pendidikan Guru

Pendidikan Anak Usia Dini,
Universitas PGRI Argopuro
Jember, Indonesia:

septika77@gmail.com

nurhafitkurniawan@gmail.com

MaswitSB@gmail.com

Keywords :

Aktivitas Fisik;

Kesehatan Mental;

Anak Usia Dini;

Era Digital;

Abstrak. Urgensi penelitian ini terletak pada meningkatnya ketergantungan anak usia dini terhadap teknologi digital di era modern yang tanpa disadari berdampak pada penurunan aktivitas fisik, kesehatan mental, serta kualitas interaksi sosial mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental anak usia dini di tengah pengaruh penggunaan teknologi digital yang semakin tinggi. Penelitian ini dilaksanakan di TK Diponegoro, Kecamatan Panti, Kabupaten Jember dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Subjek penelitian terdiri atas tiga kategori guru TK, Orangtua dan Anak. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung terhadap perilaku anak, wawancara mendalam dengan guru dan orang tua, serta dokumentasi catatan perkembangan anak. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dengan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan anak dalam aktivitas fisik yang rutin dan menyenangkan berdampak positif terhadap kondisi emosional, perilaku sosial, serta kemampuan adaptasi anak di lingkungan belajar. Anak-anak yang aktif secara fisik menunjukkan perilaku yang lebih ceria, mudah berinteraksi, serta memiliki kontrol emosi yang lebih stabil. Sebaliknya, anak-anak yang lebih sering menggunakan perangkat digital secara pasif cenderung menunjukkan gejala kecemasan, sulit fokus, dan kurang percaya diri. Penelitian ini menyimpulkan bahwa aktivitas fisik memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental anak usia dini. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif dari guru dan orang tua dalam menciptakan pola pembelajaran dan pengasuhan yang seimbang antara aktivitas fisik dan penggunaan teknologi. Penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi pengembangan program pembelajaran yang berorientasi pada kesejahteraan fisik dan mental anak usia dini secara holistik..

Abstract. The urgency of this research lies in the increasing dependence of early childhood children on digital technology in the modern era, which unconsciously leads to a decline in physical activity, mental health, and the quality of their social interactions. This study aims to explore the relationship between physical activity and mental health in early childhood amid the growing influence of digital technology. The research

was conducted at TK Diponegoro, Panti District, Jember Regency, using a qualitative approach. The subjects consisted of three categories: kindergarten teachers, parents, and children. Data were collected through direct observation of children's behavior, in-depth interviews with teachers and parents, and documentation of children's developmental records. Data analysis was carried out descriptively through the stages of data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results of the study show that children's involvement in regular and enjoyable physical activities has a positive impact on their emotional condition, social behavior, and adaptability in the learning environment. Physically active children tend to be more cheerful, sociable, and emotionally stable. In contrast, children who frequently use digital devices passively tend to show symptoms of anxiety, lack of focus, and low self-confidence. This study concludes that physical activity plays a crucial role in supporting the mental health of early childhood children. Therefore, active involvement from teachers and parents is essential in creating balanced learning and parenting patterns between physical activity and technology use. The findings of this research are expected to serve as a reference for developing educational programs oriented toward the holistic well-being—both physical and mental of early childhood children.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License



Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital saat ini berlangsung sangat cepat dan telah menyentuh hampir seluruh lapisan masyarakat, termasuk kelompok usia yang paling rentan, yaitu anak usia dini. Di era digital, anak-anak tumbuh dalam ekosistem yang sangat kaya akan stimulus visual dan interaktif dari perangkat teknologi seperti ponsel pintar, tablet, dan televisi. Meskipun kehadiran teknologi membawa berbagai kemudahan dan potensi edukatif, penggunaannya yang tidak terkontrol justru menimbulkan tantangan baru, terutama dalam hal tumbuh kembang anak secara fisik dan psikologis (Damayanti, 2024).

Anak usia dini berada dalam masa keemasan perkembangan (*golden age*) yang ditandai dengan pesatnya pertumbuhan dan plastisitas otak (Yusuf et al, 2024). Pada masa ini, anak sangat responsif terhadap rangsangan lingkungan. Aktivitas fisik merupakan salah satu bentuk rangsangan yang sangat penting, karena dapat mendorong perkembangan motorik kasar dan halus, meningkatkan daya tahan tubuh, serta berkontribusi pada keseimbangan emosi (Bonita et al, 2022). Sayangnya, pola hidup digital yang pasif seperti duduk lama menonton video atau bermain gim cenderung menggantikan aktivitas fisik yang semestinya menjadi bagian dari rutinitas anak setiap hari (Nurhidayah et al, 2024 ; Zannah et al, 2024).

Aktivitas fisik bukan hanya berdampak pada kesehatan jasmani, tetapi juga memiliki keterkaitan yang erat dengan kondisi mental anak (Sari et al, 2024). Studi menunjukkan bahwa anak yang terlibat dalam kegiatan fisik secara rutin memiliki kadar hormon serotonin dan dopamin yang lebih stabil, yang berperan penting dalam regulasi suasana hati, kontrol emosi, dan kualitas tidur (Negara et al, 2024). Aktivitas seperti berlari,

melompat, menari, atau bermain di luar rumah menjadi saluran alami bagi anak untuk melepaskan stres, meningkatkan kepercayaan diri, serta membangun kemampuan sosial (Mahmudah, 2025). Namun, dalam praktiknya, anak-anak masa kini semakin jarang melakukan aktivitas gerak secara intens (Fatoni et al, 2025). Di banyak keluarga, anak lebih sering diberi gawai sebagai alat pengalih perhatian ketika rewel atau bosan. Akibatnya, mereka lebih akrab dengan layar digital daripada ruang terbuka atau permainan fisik (mulyana et al, 2024).

Penurunan aktivitas fisik ini berdampak pada peningkatan kasus gangguan perilaku seperti sulit konsentrasi, kecemasan, mudah frustrasi, dan kurang empati (Nurbani et al, 2023). Fenomena ini menjadi tantangan tersendiri dalam pendidikan anak usia dini yang semestinya berbasis pengalaman langsung, gerak tubuh, dan interaksi sosial (Lubis et al, 2025 ; Wisudaningsih et al, 2025). Dampak negatif dari dominasi media digital terhadap kesehatan mental anak semakin terlihat di lingkungan pendidikan (Rahma et al, 2025). Banyak guru pendidikan anak usia dini melaporkan bahwa anak-anak mengalami kesulitan dalam bersosialisasi, menunjukkan perilaku agresif atau pasif, serta kurang tertarik pada kegiatan yang melibatkan gerak tubuh (Damayant, 2025). Beberapa bahkan menunjukkan tanda-tanda kelelahan mental, kehilangan fokus, dan lebih cepat marah, terutama setelah terbiasa menghabiskan waktu berjam-jam dengan gawai di rumah (Fuadia, 2022).

Kondisi ini menuntut adanya pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan kondisi psikologis anak dalam konteks zaman yang serba digital ini (Nurhusnaina et al, 2024). Sejumlah kajian terdahulu menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat menjadi proteksi alami bagi anak terhadap tekanan psikososial. Melalui aktivitas yang menyenangkan dan menstimulasi gerak tubuh, anak dapat membangun kontrol diri, mengembangkan kemampuan kerja sama, serta memperoleh pengalaman sosial yang kaya (Komari et al, 2025). Hal ini sangat penting untuk membentuk fondasi kesehatan mental jangka panjang. Sebaliknya, ketergantungan pada aktivitas pasif berbasis layar digital tidak hanya berdampak pada aspek kognitif dan sosial, tetapi juga menghambat perkembangan daya imajinasi, kepekaan emosional, dan empati sosial anak (Yusroni et al, 2023).

Kerangka ini, muncul pertanyaan mendasar mengenai bagaimana sebenarnya hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental anak usia dini dalam realitas kehidupan digital saat ini. Apakah penurunan aktivitas fisik benar-benar memiliki konsekuensi psikologis yang signifikan? Bagaimana cara orang tua dan guru merespons tantangan ini di kehidupan nyata? Apa strategi yang telah atau bisa dilakukan untuk mengatasi ketimpangan ini dan mendorong keseimbangan antara teknologi dan kebutuhan dasar anak untuk bergerak dan bersosialisasi?. Mengingat kompleksitas dan urgensi masalah ini, menjadi penting untuk melakukan eksplorasi lebih mendalam terhadap dinamika yang terjadi di lapangan.

Studi mengenai hubungan aktivitas fisik dan kesehatan mental anak dalam konteks digital tidak hanya penting untuk menambah literatur ilmiah, tetapi juga dapat memberikan wawasan praktis bagi orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam menciptakan lingkungan tumbuh kembang anak yang lebih sehat secara fisik maupun psikologis. Pengetahuan ini sangat dibutuhkan di tengah meningkatnya tantangan kesehatan mental anak pascapandemi dan meluasnya penggunaan teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari anak-anak. Berdasarkan pemahaman yang lebih utuh terhadap relasi antara aktivitas fisik dan kondisi psikologis anak usia dini, diharapkan berbagai pihak dapat merancang pendekatan yang lebih adaptif dan berbasis kebutuhan

nyata anak. Ini bukan sekadar tentang membatasi waktu layar, tetapi juga membangun sistem yang secara aktif mengajak anak bergerak, bermain, dan berinteraksi dalam dunia nyata sebagai bagian penting dari pemeliharaan kesehatan mental mereka di era digital. Berikut adalah Tinjauan Teori yang membahas beberapa aspek penting terkait hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental anak usia dini di era digital pandangan para ahli.

Aktivitas fisik pada anak usia dini mencakup segala bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi. Kegiatan ini meliputi bermain, berjalan, berlari, melompat, dan aktivitas lainnya yang meningkatkan keterampilan motorik anak. Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam membangun kekuatan, koordinasi, dan rasa percaya diri pada anak, serta menanamkan gaya hidup sehat sejak dini (Jayadilaga et al., 2023). Kesehatan mental pada anak usia dini merujuk pada kondisi emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan anak untuk mengelola perasaan, berinteraksi dengan orang lain, dan menghadapi tantangan sehari-hari. Anak dengan kesehatan mental yang baik cenderung lebih mudah beradaptasi di lingkungan baru, mampu membangun hubungan sosial yang sehat, dan menunjukkan ketekunan dalam belajar (Saripudin, 2022).

Perkembangan teknologi di era digital telah mempengaruhi pola aktivitas fisik dan kesehatan mental anak. Penggunaan perangkat digital yang berlebihan dapat mengurangi waktu yang dihabiskan untuk aktivitas fisik, meningkatkan risiko obesitas, dan menyebabkan gangguan tidur. Selain itu, paparan berlebihan terhadap konten digital dapat mengakibatkan kurangnya tidur yang memadai pada anak-anak, yang dapat mempengaruhi fungsi kognitif dan kesehatan mental mereka (Nahdiyah et al, 2023). Aktivitas fisik memiliki hubungan erat dengan kesehatan mental anak. Kegiatan fisik dapat meningkatkan fungsi otak, kognisi, dan kinerja akademik anak.

Selain itu, aktivitas fisik dinilai bisa membantu melancarkan aliran darah ke otak sehingga mampu membantu anak-anak untuk berkonsentrasi, meningkatkan kewaspadaan, hingga pemecahan masalah. Sementara dampak jika anak kurang bergerak dikhawatirkan dapat membuatnya sulit mencapai potensi akademik di sekolah (Azzahra et al, 2024). Upaya untuk Meningkatkan Aktivitas Fisik demi Kesehatan Mental Anak, untuk meningkatkan aktivitas fisik dan mendukung kesehatan mental anak, peran orang tua dan pendidik sangat penting. Mereka dapat mengatur penggunaan gadget anak-anak dan memastikan tidak menjadi berlebihan. Novelty dalam penelitian ini, memberikan alternatif kegiatan yang lebih bermanfaat seperti olahraga atau kegiatan sosial yang dapat meningkatkan keterampilan interpersonal anak (Anggraeni et al., 2023).

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental anak usia dini dalam konteks penggunaan teknologi digital. Pendekatan ini dianggap relevan untuk mengungkap makna subjektif serta pengalaman nyata para informan terkait perilaku anak-anak di era digital. Penelitian dilaksanakan di TK Diponegoro, yang beralamat di Jl. PB Sudirman No. 39, Desa Panti, Kecamatan Panti, Kabupaten Jember, Jawa Timur. Pemilihan lokasi didasarkan pada pertimbangan bahwa lembaga ini merupakan salah satu PAUD yang aktif dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran motorik, namun juga mencerminkan kondisi sosial modern di mana anak-anak memiliki akses tinggi terhadap perangkat digital di rumah.

Subjek penelitian terdiri atas tiga kategori informan utama, Guru kelas TK yang mengetahui keseharian anak saat proses pembelajaran berlangsung. Orang tua anak yang mengetahui aktivitas anak di rumah, khususnya dalam penggunaan gadget. Anak usia dini (4–6 tahun) yang menjadi objek pengamatan perilaku dan interaksi sehari-hari. Informan dipilih secara purposive, dengan kriteria: (1) guru yang telah mengajar minimal 1 tahun di TK Diponegoro, (2) orang tua yang bersedia diwawancara dan memiliki anak dengan paparan digital tinggi di rumah, dan (3) anak yang secara aktif mengikuti kegiatan sekolah. Data diperoleh melalui tiga teknik utama. Wawancara mendalam dilakukan terhadap guru dan orang tua untuk menggali persepsi mengenai pengaruh teknologi digital terhadap perilaku anak, frekuensi aktivitas fisik, serta aspek emosional anak. Observasi non-partisipatif dilakukan terhadap aktivitas anak di lingkungan sekolah, termasuk saat bermain bebas dan saat mengikuti kegiatan yang melibatkan motorik kasar maupun halus. Studi dokumentasi terhadap laporan perkembangan anak, catatan guru, serta rekaman visual aktivitas pembelajaran untuk melengkapi data observasi.

Proses pengumpulan data dilakukan selama bulan Mei hingga Juni 2025 dengan penjadwalan yang disesuaikan dengan kalender kegiatan sekolah dan kesediaan informan. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data wawancara dan observasi pertama-tama direduksi untuk mengidentifikasi fokus tematik, kemudian disusun dalam bentuk narasi yang merepresentasikan pola-pola temuan di lapangan. Selanjutnya, dilakukan triangulasi sumber dan teknik untuk meningkatkan keabsahan data, yaitu dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari wawancara guru, orang tua, observasi langsung, dan dokumentasi. Untuk menjamin kredibilitas interpretasi, dilakukan juga member checking terhadap beberapa informan kunci guna memastikan kesesuaian antara penafsiran peneliti dan maksud informan.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara aktivitas fisik dan kesehatan mental anak usia dini di era digital. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dengan guru dan orang tua, serta observasi perilaku anak selama kegiatan belajar dan bermain di TK Diponegoro. Temuan penelitian dikelompokkan ke dalam beberapa tema utama, yaitu aktivitas fisik dan pengaruhnya terhadap emosi, dampak penggunaan gadget terhadap perilaku, serta peran guru dan orang tua dalam menciptakan keseimbangan.

Aktivitas Fisik Meningkatkan Emosi Positif Anak

Wawancara dengan guru menunjukkan bahwa anak-anak yang terlibat aktif dalam permainan fisik menunjukkan ekspresi yang lebih ceria, mudah diajak bekerja sama, dan lebih tenang saat proses pembelajaran berlangsung. Salah satu guru menyampaikan: *"Setelah kegiatan senam dan bermain di luar, anak-anak jadi lebih tenang saat kembali ke kelas. Mereka tidak rewel, malah lebih semangat saat belajar."* (Wawancara, Guru 1). Hal ini diperkuat dengan hasil observasi bahwa anak-anak yang sebelumnya pasif dan mudah bosan menjadi lebih aktif dan terlibat dalam berbagai kegiatan kelas setelah diberikan aktivitas fisik secara rutin. Misalnya, seorang anak yang semula cenderung menyendiri mulai tampak tertawa dan bermain bersama temannya setelah beberapa hari mengikuti kegiatan permainan gerak. Guru mencatat perubahan signifikan dalam cara anak menanggapi instruksi dan berinteraksi sosial.

Aktivitas Fisik sebagai Penggerak Emosi Positif, Kegiatan fisik yang dirancang secara menyenangkan, seperti senam irama, permainan gerak lagu, atau eksplorasi motorik, terbukti memberikan efek relaksasi sekaligus stimulasi emosional bagi anak. Hal ini terlihat dari perubahan perilaku anak yang awalnya mudah gelisah, pasif, dan tidak percaya diri, menjadi lebih ceria, terbuka, dan aktif. Guru menyampaikan bahwa setelah melakukan kegiatan fisik di pagi hari, anak-anak tampak lebih siap mengikuti proses belajar, tidak mudah rewel, dan lebih fokus dalam kegiatan di kelas. *"Anak-anak sekarang lebih mudah diajak bekerja sama. Yang dulu gampang marah, sekarang bisa menunggu giliran tanpa menangis,"* (Guru 1, hasil wawancara). Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa aktivitas fisik merangsang pelepasan hormon serotonin dan endorfin yang berperan dalam meningkatkan suasana hati dan menurunkan tingkat stres (Laksmi et al, 2023). Artinya, melalui aktivitas gerak, anak secara tidak langsung melakukan proses regulasi emosi yang sehat dan alami.

Penggunaan Gadget Berdampak pada Pola Aktivitas dan Sosialisasi

Sebagian besar orang tua menyadari bahwa anak mereka lebih suka menonton video atau bermain gim daripada bergerak aktif di rumah. Orang tua mengungkapkan bahwa ketika anak terlalu lama menatap layar, mereka cenderung menjadi lebih sulit diatur dan tidak tertarik bermain fisik. Seorang ibu menyampaikan: *"Kalau sudah pegang HP, anak saya bisa duduk diam sampai satu jam, tidak mau diajak main. Tapi habis ikut senam di sekolah, pulangnyalah malah minta main lompat-lompatan."* (Wawancara, Orang Tua 2). Fenomena ini mengindikasikan bahwa aktivitas pasif yang terlalu dominan dapat menghambat kebutuhan dasar anak untuk bergerak dan berinteraksi secara sosial. Anak menjadi lebih mudah marah, kurang fokus, dan lebih cepat bosan jika tidak ada variasi kegiatan fisik. Temuan ini sejalan dengan studi yang menunjukkan bahwa paparan layar digital yang berlebihan memiliki korelasi negatif dengan kestabilan emosi dan kesehatan mental anak usia dini (Purwaningsih, 2025).

Dampak Negatif Teknologi terhadap Perilaku Anak, Penggunaan teknologi digital secara pasif, terutama melalui perangkat seperti ponsel dan tablet, menjadi salah satu penyebab berkurangnya aktivitas fisik anak. Berdasarkan hasil wawancara dengan orang tua, sebagian besar anak terbiasa menggunakan gawai selama 1 hingga 2 jam sehari. Akibatnya, mereka menunjukkan kecenderungan menjadi lebih malas bergerak, mudah bosan, dan kurang tertarik terhadap aktivitas sosial. *"Kalau sudah nonton YouTube, susah diajak main. Tapi setelah sekolah mulai ada kegiatan gerak, dia malah pulang minta lari-lari di halaman,"* (Orang Tua 2). Fenomena ini didukung oleh temuan yang menyebutkan bahwa waktu layar (screen time) yang tinggi memiliki korelasi negatif dengan aktivitas fisik dan kesehatan emosional anak (Nurhikmah et al, 2023). Ketika anak terlalu lama dalam posisi duduk pasif, kemampuan motorik dan afeksi sosialnya pun terhambat. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk menyeimbangkan penggunaan teknologi dengan kegiatan aktif yang melibatkan tubuh dan ruang.

Aktivitas Fisik Mendorong Kepercayaan Diri dan Interaksi Sosial

Beberapa orang tua menyampaikan bahwa anak mereka yang sebelumnya pemalu dan sulit berinteraksi mulai menunjukkan perubahan perilaku positif. Anak mulai berani berbicara di depan kelas, ikut bermain dengan teman-temannya, dan lebih mandiri dalam melakukan tugas. Seorang ayah menjelaskan: *"Biasanya dia tidak mau bermain dengan temannya, tapi sekarang malah minta main petak umpet. Sepertinya karena kegiatan fisik di sekolah membuat dia merasa lebih percaya diri."* (Wawancara, Orang Tua 5). Perubahan ini tidak hanya terjadi di sekolah, tetapi juga berdampak pada kehidupan anak di rumah.

Orang tua merasa lebih mudah berkomunikasi dengan anak, dan anak lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaannya.

Aktivitas Fisik sebagai Sarana Penguatan Interaksi Sosial, aktivitas fisik tidak hanya memberikan manfaat fisiologis, tetapi juga menjadi media pembentukan karakter dan hubungan interpersonal. Dalam proses bermain dan bergerak bersama, anak-anak belajar berbagai keterampilan sosial seperti berbagi, bekerja sama, menunggu giliran, serta membangun kepercayaan diri. *"Anak saya dulu pemalu, nggak mau main sama teman. Sekarang malah ngajak teman main di rumah,"* (Orang Tua 5). Kegiatan gerak secara kelompok memungkinkan anak untuk saling mengenal dan berinteraksi secara alami. Interaksi ini penting untuk perkembangan kepercayaan diri, pengelolaan emosi, dan empati terhadap orang lain menyatakan bahwa aktivitas kelompok berbasis fisik sangat efektif dalam membentuk kemandirian dan stabilitas psikososial anak usia dini (Maulida et al, 2025).

Peran Guru dan Orang Tua dalam Menyeimbangkan Teknologi dan Gerak

Guru dan orang tua sama-sama menekankan pentingnya menciptakan keseimbangan antara teknologi dan aktivitas fisik. Guru merasa bahwa meskipun teknologi tidak bisa dihindari, anak-anak tetap membutuhkan ruang gerak untuk mengekspresikan diri secara fisik dan emosional. *"Kami tidak bisa melarang anak pakai HP di rumah, tapi di sekolah kami berusaha memberikan banyak waktu untuk mereka bergerak. Karena itu bagian penting dari tumbuh kembang mereka."* (Wawancara, Guru 3). Demikian pula, orang tua mengaku mulai membatasi waktu layar anak dan menggantinya dengan kegiatan bermain bersama, seperti bersepeda atau berolahraga ringan. *"Saya sekarang usahakan sore hari ngajak anak main bola di halaman. Tidak hanya bikin dia capek sehat, tapi juga bikin tidur malamnya lebih nyenyak."* (Wawancara, Orang Tua 1).

Keterlibatan Orang Tua dalam Menumbuhkan Budaya Gerak. Selain dari sekolah, dukungan dari orang tua juga sangat menentukan keberlanjutan perubahan perilaku anak. Beberapa orang tua mulai mengadopsi aktivitas fisik ke dalam rutinitas rumah tangga, seperti bermain bola bersama anak, bersepeda sore, atau sekadar berjalan-jalan di taman. *"Saya ajak anak saya main ke luar setiap sore. Dia jadi lebih tenang, tidur juga lebih cepat,"* (Orang Tua 1). Kolaborasi antara guru dan orang tua menjadi pondasi penting dalam menumbuhkan budaya gerak yang sehat di era digital. Menekankan bahwa pola pengasuhan yang mengutamakan interaksi fisik dan sosial secara langsung merupakan strategi efektif dalam menjaga keseimbangan tumbuh kembang anak di tengah arus digitalisasi (Rahmah et al, 2025).

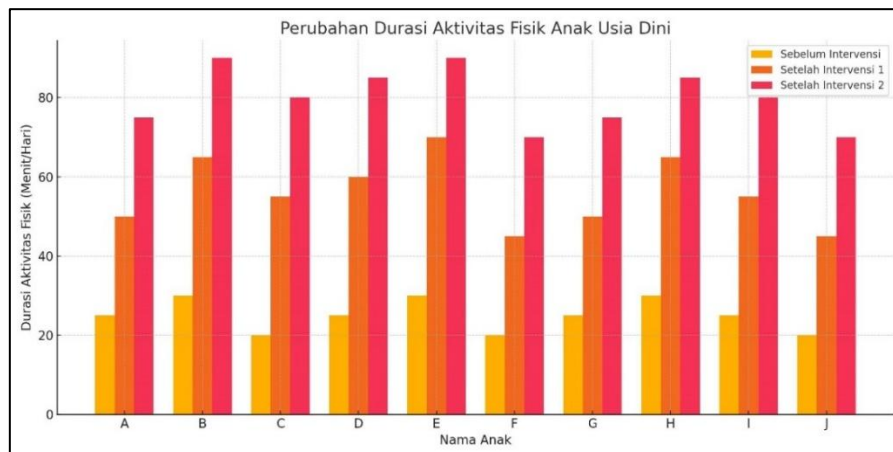
Tabel 1. Ringkasan Perubahan Aktivitas Fisik dan Emosi Anak Usia Dini

Nama Anak	Durasi Aktivitas Fisik (M → Akhir)	Perubahan Emosi Dominan
A	25 → 75 menit	Dari mudah gelisah → lebih ceria dan aktif
B	30 → 90 menit	Dari pemalu → mudah berinteraksi
C	20 → 80 menit	Dari cemas → percaya diri meningkat
D	25 → 85 menit	Dari pasif → lebih aktif dan percaya diri
E	30 → 90 menit	Dari mudah menangis → kontrol emosi baik
F	20 → 70 menit	Dari enggan bermain → lebih tertarik ikut serta
G	25 → 75 menit	Dari tidak semangat → antusias belajar
H	30 → 85 menit	Dari ragu → lebih mandiri
I	25 → 80 menit	Dari pendiam → lebih ekspresif
J	20 → 70 menit	Dari sulit adaptasi → mudah bergaul

Berdasarkan tabel 1 yang berjudul *Ringkasan Perubahan Aktivitas Fisik dan Emosi Anak Usia Dini*, dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan yang signifikan dalam durasi

aktivitas fisik serta perubahan positif pada aspek emosi anak setelah dilakukan intervensi pembelajaran yang melibatkan kegiatan fisik dan emosional. Pada awal observasi, rata-rata durasi aktivitas fisik anak berada pada kisaran 20–30 menit, sedangkan setelah intervensi meningkat menjadi 70–90 menit. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan partisipasi dan ketahanan fisik anak dalam mengikuti kegiatan belajar yang bersifat aktif dan menyenangkan.

Selain itu, aspek emosional anak juga mengalami perkembangan yang terlihat dari perubahan perilaku dominan. Sebagian besar anak yang sebelumnya menunjukkan tanda-tanda seperti mudah gelisah, pemalu, pasif, enggan bermain, hingga sulit beradaptasi, kini tampak lebih ceria, percaya diri, antusias, dan mudah berinteraksi dengan teman sebayanya. Misalnya, anak dengan inisial A menunjukkan perubahan dari mudah gelisah menjadi lebih ceria dan aktif, sementara anak B yang awalnya pemalu kini lebih mudah berinteraksi dengan teman-temannya. Secara keseluruhan, hasil ini menggambarkan bahwa pendekatan pembelajaran yang memberikan ruang bagi aktivitas fisik dan ekspresi emosi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan sosial anak usia dini. Anak menjadi lebih mandiri, ekspresif, serta menunjukkan kontrol emosi yang lebih baik dalam lingkungan belajar yang mendukung.



Gambar 1. Grafik perubahan durasi aktivitas fisik anak usia dini sebelum dan setelah intervensi kegiatan fisik di TK Diponegoro.

Berdasarkan Gambar 1 yang berjudul Perubahan Durasi Aktivitas Fisik Anak Usia Dini Sebelum dan Setelah Intervensi Kegiatan Fisik di TK Diponegoro, terlihat adanya peningkatan signifikan dalam durasi aktivitas fisik anak setelah diberikan intervensi. Pada tahap sebelum intervensi, rata-rata durasi aktivitas fisik anak berada pada kisaran 20–30 menit per hari, yang menunjukkan tingkat partisipasi fisik yang masih rendah. Setelah diberikan intervensi pertama, terjadi peningkatan durasi aktivitas fisik menjadi sekitar 45–65 menit per hari, menandakan mulai tumbuhnya minat dan antusiasme anak terhadap kegiatan yang melibatkan gerak tubuh. Selanjutnya, pada intervensi kedua, seluruh anak menunjukkan peningkatan yang lebih tinggi dengan durasi aktivitas fisik mencapai 70–90 menit per hari. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kegiatan fisik yang terstruktur, menyenangkan, dan disesuaikan dengan karakteristik anak usia dini mampu meningkatkan keterlibatan anak dalam aktivitas motorik.

Secara keseluruhan, grafik tersebut menggambarkan bahwa intervensi kegiatan fisik yang dilakukan di TK Diponegoro berhasil mendorong peningkatan partisipasi anak secara bertahap. Anak-anak menjadi lebih aktif, antusias, dan menunjukkan daya tahan fisik yang lebih baik dalam beraktivitas sehari-hari. Penelitian ini menunjukkan bahwa

aktivitas fisik memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental anak usia dini, terutama dalam konteks tantangan digital yang kini menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru serta orang tua, ditemukan bahwa anak-anak yang aktif secara fisik menunjukkan peningkatan signifikan dalam kestabilan emosi, kemampuan bersosialisasi, dan semangat belajar. Temuan ini memberikan gambaran bahwa aktivitas fisik bukan sekadar kebutuhan jasmani, tetapi juga memiliki kontribusi nyata terhadap perkembangan psikologis anak. Kesimpulan pembahasan ini menegaskan bahwa aktivitas fisik memiliki peran fundamental dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental anak usia dini. Di tengah meningkatnya penggunaan teknologi digital, kegiatan fisik menjadi sarana penting untuk menstabilkan emosi, memperkuat interaksi sosial, serta membentuk karakter anak yang sehat secara holistik. Oleh karena itu, diperlukan sinergi antara pendidik, orang tua, dan lingkungan untuk menciptakan pola hidup anak yang aktif, sehat, dan seimbang.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik berperan penting dalam mendukung kesehatan mental anak usia dini, khususnya di tengah meningkatnya penggunaan teknologi digital. Anak-anak yang secara rutin mengikuti aktivitas fisik cenderung lebih ceria, percaya diri, dan mampu berinteraksi sosial dengan lebih baik. Sebaliknya, paparan gadget yang berlebihan memunculkan kecenderungan perilaku pasif, mudah gelisah, dan sulit fokus. Hasil ini menekankan perlunya integrasi aktivitas fisik dalam pembelajaran anak usia dini serta keterlibatan aktif orang tua dalam membentuk budaya gerak yang positif. Kolaborasi antara guru dan keluarga menjadi kunci dalam menjaga keseimbangan perkembangan fisik dan mental anak di era digital. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah partisipan yang relatif kecil serta waktu pengamatan yang singkat. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan cakupan yang lebih luas dan durasi yang lebih panjang sangat dianjurkan untuk memperoleh hasil yang lebih mendalam dan generalisasi yang lebih kuat. Ucapan terima kasih disampaikan kepada TK Diponegoro, Kecamatan Panti, Kabupaten Jember, serta para guru dan orang tua yang telah berpartisipasi aktif. Penulis juga mengapresiasi dukungan dari berbagai pihak yang telah membantu kelancaran penelitian ini.

Daftar Rujukan

- Anggraeni, D., Prasetyo, H., & Wulandari, F. (2023). Peran orang tua dalam meningkatkan aktivitas fisik anak usia dini di masa pandemi. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 10(2), 123–132.
- Azzahra, L. L., & Angeli, R. A. (2024). Implikasi Perkembangan Afektif, Kognitif, dan Psikomotorik serta Moral dan Spiritual Peserta Didik dalam Pembelajaran pada Sekolah Dasar. *Mesada: Journal of Innovative Research*, 1(2), 202-210. <https://doi.org/10.61253/vpzm4g97>
- Bonita, E., Suryana, E., Hamdani, M. I., & Harto, K. (2022). The golden age: Perkembangan anak usia dini dan implikasinya terhadap pendidikan islam. *Tarbawiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(2), 218-228. <https://doi.org/10.32332/tarbawiyah.v6i2.5537>
- Damayanti, N. (2024). Pembelajaran Alam: Meningkatkan Kognisi dan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini melalui Pengalaman Alam. *Jurnal Limit Multidisiplin*, 1(3), 107-113.

- Fatoni, F., & Raswadi, M. D. (2025). Korelasi Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 5(2), 171-184. <https://doi.org/10.38048/jor.v5i2.5471>
- Fuadia, N. N. (2022). Perkembangan Sosial Emosi Pada Anak Usia Dini. *Wawasan: Jurnal Kediklatan Balai Diklat Keagamaan Jakarta*, 3(1), 31-47. <https://doi.org/10.53800/wawasan.v3i1.131>
- Jayadilaga, H., Yusuf, M., & Anjani, L. (2023). Aktivitas fisik dan perkembangan motorik anak usia dini. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 11(1), 25–35.
- Komari, K., & Aslan, A. (2025). Menggali potensi optimal anak usia dini: Tinjauan literatur. *Jurnal Ilmiah Edukatif*, 11(1), 68-78. <https://doi.org/10.37567/jie.v11i1.3605>
- Laksmi, D., & Jayanti, R. (2023). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental anak di era digital. *Jurnal Psikologi Anak*, 9(2), 112–125.
- Lubis, H. Z., Rahmi, N., Sari, R. Y., & Sindy, Y. A. (2025). Implementasi pembelajaran seni gerak dan tari pada anak usia dini (AUD). *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(6). <https://doi.org/10.62281/v3i6.2382>
- Mahmudah, M. (2025). Manfaat Aktivitas Fisik Terhadap Regenerasi Mental Dan Pembentukan Karakter Siswa: Tinjauan Literatur. *Jurnal Salome: Multidisipliner Keilmuan*, 3(3), 240-248.
- Maulida, M., & Faqihatuddiniyah, F. (2025). Perkembangan Kemampuan Kognitif Anak dalam Pengenalan Huruf Melalui Model Pembelajaran Problem Based Learning, Make A Match, dan Media Pembelajaran Mekah (Studi Kasus Siswa Kelompok B3 TK Negeri Pembina Martapura). *Jurnal Literasi Digital*, 5(2), 170–180. <https://doi.org/10.54065/jld.5.2.2025.752>
- Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., Tri, N., Agustina, N. N. A., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan gaya hidup sehat sejak dini melalui pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321-333. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i2.2998>
- Nahdiah, A. C. F., Chairy, A., Fitria, N., & Volta, A. S. (2023). Sisi gelap layar: Investigasi dampak negatif penggunaan gadget pada perkembangan psikologi anak sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi (JIPP)*, 1(4), 169-175. <https://doi.org/10.61116/jipp.v1i4.258>
- Negara, I., Hamidi, A., & Paramitha, R. (2024). Peran aktivitas motorik dalam keseimbangan emosi anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 12(1), 33–45.
- Nurbani, R. R., & Mashudi, E. A. (2023). Ketergantungan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun. *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education*, 8(2), 100-105. <https://doi.org/10.51529/ijiece.v8i2.503>
- Nurhidayah, H., Gustiawati, R., Gani, R. A., & Kurniawan, F. (2024). Analisis Systematic Review Program Aktivitas Fisik untuk Anak Sekolah Dasar. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 23(4), 348-358. <https://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v23i4.21789>
- Nurhikmah, N., Isnaeni, W., & Sulistriorini, S. (2023). Pengembangan Media Pembelajaran Alfabet Konstruksi Berbasis Android untuk Meningkatkan Literasi Membaca dan Literasi Digital . *Cokroaminoto Journal of Primary Education*, 6(1), 63–72. <https://doi.org/10.30605/cjpe.6.1.2023.2506>

- Nurhusnaina, I., Santika, P. P., Lubis, P. W., & Jannah, T. R. (2024). Peran Bermain dalam Meningkatkan Kemampuan Sosial Anak. *Edusiana: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(2), 140-153. <https://doi.org/10.70437/edusiana.v2i2.990>
- Purwaningsih, P. (2025). Peningkatan Motorik Kasar melalui Permainan Tradisional Engklek pada TK B Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Dieksis ID*, 5(1), 47-57. <https://doi.org/10.54065/dieksis.5.1.2025.767>
- Rahmah, Y., Asiah, A., Junaeni, E. S., & Ma'arif, M. (2025). Implementasi Kurikulum Paud Berbasis Alam: Studi Observasi Terhadap Kegiatan Pembelajaran Anak Usia Dini Di Luar Ruangan. *Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 2(3), 1805-1814.
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., & Ramos, M. (2024). Pentingnya pendidikan jasmani olahraga terhadap anak usia sekolah dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478-488. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>
- Saripudin, E. (2022). Kesehatan mental anak usia dini dalam perspektif psikologi perkembangan. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 6(1), 1-10.
- Wisudaningsih, E. T., Animan, M. Z., & Abidin, M. Z. (2025). Dinamika Perkembangan Anak Usia Dini: Kajian tentang Motorik, Bahasa, Fantasi, dan Sikap Sosial. *Ihsan: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(4), 1040-1050. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v3i4.2434>
- Yusroni, M., & Alimah, S. (2023). Stimulasi keterampilan motorik anak melalui permainan tradisional. *Citius: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, 3(2), 155-162. <https://doi.org/10.32665/citius.v3i2.2443>
- Yusuf, R. N., Al Khoeri, N. S. T. A., Herdiyanti, G. S., & Nuraeni, E. D. (2023). Urgensi pendidikan anak usia dini bagi tumbuh kembang anak. *Plamboyan Edu*, 1(1), 37-44.
- Zannah, R., & Malik, L. R. (2024). Peran Permainan Fisik Motorik Kasar dalam Mendukung Iklim Pembelajaran yang Aktif dan Menyenangkan di Paud. *Educasia: Jurnal Pendidikan, Pengajaran, dan Pembelajaran*, 9(2), 125-134. <https://doi.org/10.21462/educasia.v9i2.274>