



BODY AWARENESS SEBAGAI FONDASI REGULASI DIRI: EKSPLORASI PERILAKU ANAK USIA DINI DALAM BERMAIN KELOMPOK

Miratul Hayati*, Dewi Salistina

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia

Corresponding author: miratulhayati@uinjkt.ac.id

ABSTRAK

Body awareness atau kesadaran tubuh, memungkinkan anak mengenali batasan fisik, memahami sinyal tubuh, serta mengintegrasikan pengalaman sensori dalam pengambilan keputusan perilaku. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran *body awareness* sebagai fondasi regulasi diri dalam perilaku anak usia dini saat bermain kelompok. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif terhadap aktivitas bermain anak dan wawancara mendalam dengan guru PAUD di sebuah TK di Depok. Seluruh data yang terkumpul dianalisis menggunakan analisis tematik, yang melibatkan proses mengkodekan, mengkategorikan, dan mengidentifikasi pola temuan yang relevan dengan konsep *body awareness* dan regulasi diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang memiliki kesadaran tubuh yang baik lebih mampu mengatur emosi, menjaga batasan fisik, dan menyelesaikan konflik secara konstruktif dalam permainan kelompok. Guru berperan dalam membentuk *body awareness* melalui kegiatan reflektif, permainan sensori, dan komunikasi empati. Temuan ini menjelaskan bahwa *body awareness* merupakan bagian penting dalam pendidikan sosial-emosional anak usia dini. Penelitian merekomendasikan integrasi *body awareness* ke dalam kurikulum PAUD secara eksplisit, serta pelatihan guru untuk mendukung pengembangan regulasi diri anak melalui pendekatan berbasis tubuh dan pengalaman bermain.

Kata Kunci: *kesadaran tubuh; regulasi diri; peran guru; bermain kelompok*

ABSTRACT

Body awareness, as a fundamental basis for the development of self-regulation, enables children to recognize physical boundaries, understand bodily signals, and integrate sensory experiences into behavioral decision-making. This study aims to explore the role of body awareness as a foundation for self-regulation in the behavior of young children during group play. The research employs a qualitative approach using a case study method. Data collection techniques include participant observation of children's play activities and in-depth interviews with early childhood teachers at a kindergarten in Depok to gain pedagogical perspectives. All collected data were analyzed using thematic analysis, involving processes of coding, categorization, and identifying patterns relevant to the concepts of body awareness and self-regulation. The findings indicate that children with good body awareness are better able to regulate emotions, maintain physical boundaries, and resolve conflicts constructively during group play. Teachers play a crucial role in fostering body awareness through reflective activities, sensory play, and empathetic communication. These findings highlight that body awareness is an essential component of social-emotional education for young children. The study recommends explicitly integrating body awareness into early childhood curricula and providing teacher training to support the development of children's self-regulation through body-based and play-based approaches.

Keywords: *body awareness; self-regulation; teacher's role; group play*

PENDAHULUAN

Perkembangan anak usia dini merupakan fondasi penting bagi pembentukan karakter, kemampuan sosial, dan keterampilan kognitif yang akan menentukan kualitas hidup anak di masa depan. Salah satu aspek penting dalam kajian pendidikan anak usia dini adalah *body awareness* atau kesadaran tubuh. *Body awareness* adalah kemampuan anak untuk mengenali, memahami, dan mengendalikan tubuhnya sendiri, baik secara

fisik maupun emosional (Ahn, 2023; Ahn, 2022; Keenaghan, 2021). Kesadaran tubuh ini selain berkaitan dengan aspek motorik, juga menjadi dasar bagi regulasi diri, yaitu kemampuan anak untuk mengelola emosi, perilaku, dan perhatian dalam berbagai situasi sosial (Liman, 2024; Nugraheni et al., 2021), termasuk saat bermain kelompok. Regulasi diri yang baik membuat anak dapat berinteraksi secara positif, menyelesaikan konflik dengan cara konstruktif, dan beradaptasi terhadap aturan sosial yang berlaku.

Dalam bermain kelompok, anak-anak dihadapkan pada situasi sosial yang kompleks; mereka harus berbagi, bergiliran, bernegosiasi, dan menyesuaikan diri dengan aturan yang disepakati bersama. Semua hal tersebut membutuhkan keterampilan regulasi diri yang baik. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang memiliki *body awareness* yang baik cenderung lebih mampu mengatur perilakunya, memahami batasan tubuh orang lain, dan menunjukkan empati dalam interaksi sosial (Bronson & Bronson, 2001; Eisenberg et al., 2010). Sebaliknya, anak yang kurang memiliki kesadaran tubuh sering kali menunjukkan perilaku impulsif, kesulitan dalam mengelola konflik, dan kurang mampu menyesuaikan diri dalam permainan kelompok (Montroy et al., 2016).

Body awareness juga berperan dalam membentuk identitas diri anak (Gyllensten et al., 2010; Visocchi et al., 2024; Zeine et al., 2025). Anak yang memahami tubuhnya lebih memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan mampu menetapkan batasan pribadi dalam interaksi sosial. Hal tersebut sangat penting dalam bermain kelompok, di mana anak harus mampu mengatakan “tidak” terhadap perilaku yang tidak nyaman, serta mampu mengekspresikan keinginan dan perasaannya secara tepat. Penelitian mempertegas bahwa anak-anak yang diajarkan tentang *body awareness* lebih mampu melindungi diri dari risiko pelecehan dan menunjukkan perilaku sosial yang sehat (Cawley et al., 2022; Kenny et al., 2008; Russell et al., 2024; Wurtele & Kenny, 2018).

Secara internasional, studi Bodrova & Leong menekankan bahwa regulasi diri berkembang seiring dengan kemampuan anak untuk mengenali dan mengontrol tubuhnya. Dalam pendekatan *Tools of the Mind*, misalnya, anak-anak dilatih untuk mengenali sinyal tubuh mereka saat merasa marah atau lelah, dan diajarkan strategi untuk menenangkan diri. Pendekatan ini berhasil meningkatkan kemampuan anak dalam mengelola emosi dan berinteraksi secara positif dengan teman sebaya (Bodrova & Leong, 2018). Di Indonesia, kajian tentang hubungan antara *body awareness* dan regulasi diri anak usia dini masih terbatas.

Dalam praktik PAUD, *body awareness* biasanya diajarkan melalui kegiatan motorik kasar dan halus, seperti senam, bermain peran, dan eksplorasi sensori. Tetapi belum selalu diarahkan untuk mendukung regulasi diri. Guru biasanya fokus pada aspek fisik tanpa mengaitkannya dengan pengelolaan emosi atau perilaku. Padahal, integrasi antara *body awareness* dan regulasi diri dapat dilakukan melalui pendekatan tematik dan reflektif, seperti diskusi tentang perasaan saat bermain, mengenali zona nyaman tubuh, dan latihan pernapasan untuk menenangkan diri (Ernst & Stelley, 2024; Savina, 2025; Veiga et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa metode bermain peran dapat meningkatkan *self-awareness* anak usia dini, termasuk kemampuan mereka untuk mengungkapkan emosi, memahami aturan permainan, dan bekerja sama dalam tugas kelompok (Musthofiyah et al., 2025; Rahmayani, 2024; Untayana et al., n.d.). Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan bermain yang dirancang dengan mempertimbangkan *body awareness* dapat menjadi sarana efektif untuk membentuk regulasi diri anak.

Dalam pelaksanaannya, tantangan dalam implementasi pendidikan *body awareness*

cukup besar. Guru belum memiliki pemahaman yang mendalam tentang konsep ini, dan belum tersedia modul pembelajaran yang secara khusus mengintegrasikan *body awareness* dengan regulasi diri. Ditambah lagi, norma budaya dan sosial di Indonesia sering kali menghambat diskusi terbuka tentang tubuh dan emosi anak. Penelitian menunjukkan bahwa orang tua menyadari pentingnya *body awareness*, tetapi masih kesulitan dalam menyampaikan materi ini kepada anak secara tepat dan aman (Cengiz et al., 2024).

Meskipun berbagai penelitian telah membahas pentingnya interaksi sosial dan permainan kelompok dalam perkembangan anak usia dini, sebagian besar kajian masih berfokus pada aspek kognitif dan keterampilan sosial secara umum, tanpa menyoroti dinamika perilaku anak secara mendalam dalam kegiatan bermain kelompok. Penelitian yang ada lebih menekankan hasil pembelajaran atau keterampilan kooperatif, sementara proses perilaku yang terjadi selama interaksi, seperti pengelolaan emosi, negosiasi peran, dan penyesuaian terhadap aturan kelompok, belum banyak dieksplorasi secara komprehensif. Dan juga, keterkaitan antara faktor internal anak (misalnya regulasi diri dan kesadaran tubuh) dengan pola perilaku saat bermain kelompok masih jarang dikaji secara empiris. Hal ini menunjukkan perlunya penelitian untuk menganalisis perilaku anak secara menyeluruh, termasuk strategi adaptasi sosial dan peran guru dalam memfasilitasi interaksi yang sehat.

Tujuan penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk memahami bagaimana *body awareness* dapat menjadi fondasi bagi regulasi diri anak usia dini, khususnya dalam bermain kelompok. Bermain kelompok merupakan aktivitas yang sangat penting dalam pendidikan anak karena melibatkan interaksi sosial yang dalam dan menuntut keterampilan regulasi diri yang kompleks (Rodrigues et al., 2023; Sardana, 2023). Dengan memahami hubungan antara *body awareness* dan regulasi diri, guru dan orang tua dapat merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif dan mendukung perkembangan anak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus eksploratif untuk memahami secara mendalam bagaimana *body awareness* berperan sebagai fondasi regulasi diri dalam perilaku anak usia dini saat bermain kelompok. Fokus utama penelitian adalah pada dinamika interaksi anak dalam kegiatan bermain kelompok di lingkungan PAUD, serta bagaimana kesadaran tubuh memengaruhi kemampuan anak dalam mengelola emosi, perilaku, dan hubungan sosial.

Subjek penelitian terdiri dari 2 orang guru PAUD dan anak-anak usia 5–6 tahun yang terlibat dalam kegiatan bermain kelompok secara rutin. Pemilihan subjek dilakukan secara purposif, dengan mempertimbangkan pengalaman guru dalam mengelola kelas dan keterlibatan aktif anak dalam permainan sosial. Penelitian dilakukan di lembaga PAUD yang memiliki pendekatan pembelajaran berbasis bermain dan reflektif.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan guru, observasi partisipatif terhadap anak saat bermain kelompok. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk memungkinkan eksplorasi naratif yang kaya dari pengalaman guru dalam mengamati dan membimbing anak. Observasi dilakukan selama kegiatan bermain berlangsung, dengan fokus pada ekspresi tubuh, interaksi sosial, dan respons anak terhadap konflik atau tantangan dalam permainan.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis tematik, yaitu metode analisis yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menginterpretasi pola-pola makna (tema) dalam data kualitatif. Proses analisis dilakukan melalui enam tahap: (1) familiarisasi data; (2) pengkodean awal; (3) pencarian tema; (4) peninjauan tema, (5) penamaan dan definisi tema; dan (6) penyusunan narasi tematik. Analisis ini memungkinkan peneliti untuk menggali hubungan antara *body awareness* dan regulasi diri secara mendalam. Untuk menjaga validitas dan kredibilitas data, dilakukan triangulasi metode dan sumber, yaitu dengan membandingkan hasil wawancara dan observasi. Selain itu, dilakukan *member checking* dengan meminta guru untuk meninjau kembali interpretasi peneliti terhadap data yang telah dikumpulkan, guna memastikan kesesuaian dengan pengalaman mereka.

Adapun pedoman wawancara yang digunakan dalam penelitian ini disajikan dalam tabel 1 di bawah.

Tabel 1. Pedoman Wawancara

Aspek yang Digali	Tujuan
Pemahaman tentang <i>body awareness</i>	Menggali pemahaman konseptual guru
Observasi perilaku anak	Menjelaskan pengamatan guru terhadap dinamika sosial anak
Strategi pembelajaran	Mengidentifikasi metode pembelajaran yang digunakan
Respons anak	Menilai efektivitas pendekatan pembelajaran
Tantangan implementasi	Mengungkap hambatan dalam praktik
Refleksi guru	Menggali refleksi dan evaluasi guru terhadap dampak pembelajaran

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam kegiatan bermain kelompok, anak-anak menunjukkan berbagai bentuk kesadaran tubuh yang memengaruhi cara mereka berinteraksi. Observasi menunjukkan bahwa anak yang memiliki pemahaman tentang ruang pribadi cenderung lebih mampu menjaga jarak, menyesuaikan posisi tubuh saat bermain, dan menghindari konflik fisik. Sebaliknya, anak yang belum memahami batasan tubuh sering kali terlibat dalam dorongan fisik, pelukan berlebihan, atau menyentuh teman tanpa izin. Hal tersebut diungkapkan oleh guru:

“Ada anak yang selalu ingin menyentuh temannya, Setelah saya ajarkan tentang zona tubuh, dia mulai bertanya dulu sebelum menyentuh.” (Guru HF).

Pernyataan tersebut diperkuat oleh guru IS, *“Kalau main bareng, pasti ada aja yang rebutan atau nangis. Tapi kalau sebelumnya kita ajak dialog dulu, misalnya tanya ‘Tubuh kamu rasanya gimana sekarang?’ mereka jadi lebih bisa ngatur diri, nggak langsung meledak.”*

Wawancara dengan guru mengungkap bahwa pengenalan bagian tubuh dan zona aman menjadi langkah awal dalam membentuk interaksi sosial yang sehat. Guru menggunakan boneka, poster tubuh, dan permainan peran untuk membantu anak mengenali tubuh mereka dan tubuh orang lain.

Penelitian menunjukkan bahwa anak yang memahami *body awareness* lebih mampu membangun hubungan sosial yang sehat dan menghargai ruang pribadi orang lain (Briggs, 1991; Wurtele & Kenny, 2018). Studi menekankan bahwa pendidikan

kesadaran tubuh dapat mencegah konflik fisik dan meningkatkan empati anak dalam bermain kelompok. Kesadaran tubuh juga memberi dampak pada kemampuan anak untuk membaca sinyal sosial, seperti ekspresi wajah dan bahasa tubuh teman. Anak yang memiliki *body awareness* lebih peka terhadap perasaan orang lain dan mampu menyesuaikan perilakunya. Temuan ini menunjukkan bahwa *body awareness* tidak saja kemampuan anak mengenali tubuh sendiri, tetapi juga tentang memahami tubuh orang lain sebagai bagian dari interaksi sosial. Pendidikan kesadaran tubuh perlu dikembangkan sebagai bagian dari pembelajaran sosial-emosional di PAUD untuk membentuk anak yang empati dan mampu berinteraksi secara baik dan sehat.

Guru memiliki peran penting dalam membentuk *body awareness* dan regulasi diri anak. Observasi menunjukkan bahwa guru yang aktif membimbing anak dalam mengenali tubuh dan emosi anak memiliki kelas yang lebih aman dan minim konflik. Guru menggunakan pendekatan reflektif, seperti bertanya tentang perasaan anak, mengajak anak mengenali zona tubuh, dan memberikan waktu tenang saat anak merasa kewalahan. Seperti yang dijelaskan oleh guru IS:

“Jika ada anak yang mendorong atau mencubit temannya, Saya tidak langsung memarahinya Saya ajak dia duduk, tarik napas, lalu bicara tentang apa yang dia rasakan.” (Guru HF) dan juga “Kadang anak-anak tuh belum sadar kalau mereka capek atau kesal. Tapi setelah kita ajak latihan napas , anak mulai ngerti, 'Dari situ mereka bisa lebih tenang.” (Guru IS).

Wawancara menunjukkan bahwa guru membutuhkan pelatihan khusus untuk memahami konsep *body awareness* dan mengintegrasikannya dalam pembelajaran. Beberapa guru menyatakan bahwa mereka belajar secara mandiri karena belum ada modul untuk memahami konsep tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa guru yang mendapatkan pelatihan dalam pendidikan perlindungan anak dan regulasi diri lebih mampu membimbing anak secara efektif (İvrendi, 2025; Walsh et al., 2023). Di Indonesia, belum banyak pelatihan yang secara eksplisit mengajarkan *body awareness* sebagai bagian dari regulasi diri.

Guru juga berperan sebagai model dalam menunjukkan bagaimana mengelola tubuh dan emosi. Anak-anak belajar dari cara guru berbicara, bergerak, dan merespons situasi sosial. Untuk itu, kompetensi guru dalam *body awareness* menjadi kunci keberhasilan pembelajaran regulasi diri. Peran guru sangat penting dalam membentuk kesadaran tubuh dan regulasi diri anak usia dini. Dukungan pelatihan, modul pembelajaran, dan kebijakan sekolah yang mendukung pendidikan sosial-emosional berbasis tubuh perlu dikembangkan agar guru dapat menjalankan peran ini secara optimal.

Body awareness memiliki dampak signifikan terhadap dinamika bermain kelompok anak usia dini. Pendidikan yang menekankan kesadaran tubuh dapat membentuk anak yang lebih adaptif, empati, dan mampu berinteraksi secara sehat dalam kelompok. Permainan kelompok perlu dirancang sebagai ruang pembelajaran sosial-emosional yang mengintegrasikan *body awareness* dan regulasi diri.

Body awareness berperan sebagai pintu masuk utama bagi anak untuk mengenali dan mengelola emosi. Dalam bermain kelompok, anak-anak dihadapkan pada situasi sosial yang dinamis dan sering kali menantang secara emosional. Ketika anak berebut mainan, tidak mendapat giliran, atau merasa tersisih, tubuh mereka memberikan sinyal awal berupa ketegangan otot, perubahan ekspresi wajah, atau gerakan impulsif. Anak yang memiliki kesadaran tubuh mampu menangkap sinyal ini dan merespons dengan

strategi regulasi diri, seperti menarik napas, menjauh dari situasi, atau meminta bantuan guru.

Penelitian menegaskan bahwa regulasi emosi pada anak usia dini sangat bergantung pada kemampuan mereka mengenali sinyal tubuh yang berkaitan dengan stres atau frustrasi. *Body awareness* menjadi dasar bagi pengembangan fungsi eksekutif seperti kontrol impuls dan fleksibilitas kognitif (Muir, 2024). Dalam praktiknya, guru yang mengintegrasikan latihan pernapasan, gerakan tubuh, dan refleksi emosi ke dalam kegiatan bermain membantu anak membangun koneksi antara tubuh dan pikiran (Hayati & Zahra, 2023).

Pendekatan ini sejalan dengan teori *embodied cognition* yang menyatakan bahwa pikiran dan emosi tidak terpisah dari tubuh, melainkan saling terkait dalam proses belajar dan regulasi. Studi menunjukkan bahwa anak yang dilatih untuk mengenali dan mengelola sensasi tubuh memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dan menunjukkan peningkatan dalam interaksi sosial (Zelazo & Lyons, 2012).

Di Indonesia, pendekatan ini masih jarang digunakan secara sistematis. Guru sering kali fokus pada pengendalian perilaku anak secara, seperti memberi perintah atau hukuman, tanpa membekali anak dengan keterampilan internal untuk mengenali dan mengelola emosi. Padahal, regulasi diri yang efektif harus berasal dari kesadaran internal, bukan sekadar kepatuhan terhadap aturan. Refleksi dari guru menunjukkan bahwa anak yang terbiasa dengan latihan *body awareness* lebih cepat pulih dari konflik dan mampu kembali bermain dengan tenang. Mereka juga menunjukkan peningkatan dalam kemampuan verbal untuk mengekspresikan perasaan, seperti mengatakan, “*Aku sedih karena tidak diajak bermain*” atau “*Aku marah karena mainanku diambil*.” Hal ini diperkuat oleh pernyataan guru IS:

“Biasanya saya ajak anak-anak buat kenalin rasa marah itu kayak gimana di tubuh mereka. Misalnya, ‘panas di dada’ Nah, kalau udah tahu, baru kita latihan tenangin diri bareng-bareng.”

Temuan ini memperkuat gagasan bahwa *body awareness* adalah alat untuk mengenali tubuh, dan juga sebagai fondasi neuropsikologi bagi regulasi emosi. Pendidikan PAUD perlu mengintegrasikan pendekatan ini dalam kurikulum sosial-emosional agar anak-anak memiliki keterampilan yang baik dalam menghadapi tantangan sosial.

Permainan kelompok merupakan arena sosial yang kompleks bagi anak usia dini. Di dalamnya, anak belajar berbagi, bergiliran, bernegosiasi, dan menyelesaikan konflik. *Body awareness* memainkan peran penting dalam membentuk dinamika bermain yang sehat. Anak yang memiliki kesadaran tubuh menunjukkan kemampuan untuk mengatur posisi tubuhnya, menjaga jarak yang sesuai, dan menghargai batasan fisik teman bermain.

Observasi menunjukkan bahwa anak-anak yang memahami zona tubuh lebih mampu menghindari konflik fisik dan menunjukkan empati terhadap teman yang merasa tidak nyaman. Mereka juga lebih cepat mengenali situasi yang berpotensi menimbulkan konflik dan mengambil langkah preventif, seperti menawarkan giliran atau mengajak teman berdiskusi. Hal tersebut dijelaskan oleh guru HF:

“Kalau anak udah ngerti tubuhnya sendiri dan tubuh temennya, mereka bisa bilang, ‘Aku nggak suka didorong,’ terus temennya langsung berhenti. Jadi mainnya lebih adem, nggak banyak ribut.” (Guru HF).

Penelitian mempertegas bahwa anak yang memiliki regulasi diri yang baik lebih mampu berpartisipasi dalam permainan sosial dan menunjukkan perilaku prososial seperti membantu, berbagi, dan bekerja sama. *Body awareness* menjadi fondasi dari regulasi diri ini karena memungkinkan anak untuk mengenali batasan fisik dan emosional mereka sendiri serta orang lain (Denham, 2003). Dalam permainan kelompok, anak yang memiliki *body awareness* juga menunjukkan kemampuan kepemimpinan yang lebih tinggi. Mereka mampu mengatur alur permainan, mengajak teman bermain sesuai aturan, dan menyelesaikan konflik dengan cara yang konstruktif. Guru menyebut anak-anak ini sebagai “penjaga suasana” karena mereka membantu menjaga keamanan kelompok. Seperti yang dijelaskan guru IS:

“Ada satu anak yang suka ngajak temennya main bareng, tapi dia selalu bilang dulu, ‘Ayo main, tapi jangan dorong-dorongan ya.’ Temen-temennya nurut, malah dia jadi kayak pemimpin kecil yang disukai temannya.” (Guru IS)

Hal ini menunjukkan bahwa *body awareness* tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada kelompok secara keseluruhan. Anak-anak yang sadar tubuh menciptakan lingkungan bermain yang lebih aman, inklusif, dan kooperatif. Mereka menjadi yang membantu teman-temannya belajar tentang batasan, empati, dan kerja sama. Namun, guru juga mencatat bahwa anak-anak yang belum memiliki *body awareness* sering kali menjadi sumber konflik dalam permainan. Mereka cenderung impulsif, tidak mengenali ruang pribadi, dan sulit mengikuti aturan kelompok. Hal ini menunjukkan pentingnya intervensi dini dalam pendidikan kesadaran tubuh untuk mencegah masalah sosial di kemudian hari.

Studi mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa regulasi diri yang berbasis pada kesadaran tubuh berkontribusi pada keberhasilan anak dalam membangun hubungan sosial dan berpartisipasi dalam kegiatan kelompok (Savina, 2025; Veiga et al., 2023). Di Indonesia, pendekatan ini masih perlu dikembangkan lebih lanjut melalui pelatihan guru dan pengembangan kurikulum yang responsif terhadap kebutuhan sosial-emosional anak.

Refleksi dari guru menunjukkan bahwa permainan kelompok dapat menjadi ruang pembelajaran yang sangat efektif jika dirancang dengan mempertimbangkan *body awareness*. Guru perlu mengamati, membimbing, dan merefleksikan permainan untuk membantu anak mengembangkan keterampilan sosial yang sehat. Dengan demikian *body awareness* memiliki dampak yang besar terhadap dinamika bermain kelompok anak usia dini. Pendidikan yang menekankan kesadaran tubuh dapat membentuk anak yang lebih adaptif, empatik, dan mampu berinteraksi secara sehat dalam kelompok. Hal ini menjadi dasar penting bagi pembentukan karakter dan keterampilan sosial anak di masa depan.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *body awareness* memiliki peran penting dalam membentuk regulasi diri anak usia dini, khususnya dalam bermain kelompok. Kesadaran tubuh bukan hanya sekedar mengenali bagian tubuh secara fisik, tetapi juga tentang memahami sinyal tubuh yang berkaitan dengan emosi, kenyamanan, dan batasan pribadi. Anak-anak yang memiliki *body awareness* yang baik lebih mampu mengelola emosi, mengatur perilaku, dan berinteraksi secara sehat dengan teman sebaya. Melalui observasi dan wawancara, ditemukan bahwa anak-anak yang terbiasa dengan latihan kesadaran tubuh menunjukkan kemampuan yang lebih tinggi dalam menyelesaikan konflik, mengekspresikan perasaan, dan menjaga keharmonisan dalam

permainan kelompok. Mereka juga lebih mampu mengenali kapan harus menjauh dari situasi yang membuat mereka tidak nyaman dan kapan harus berpartisipasi secara aktif. Guru berperan penting dalam membentuk keterampilan ini melalui pendekatan reflektif, kegiatan bermain yang terstruktur, dan komunikasi yang empatik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahn, S. (2023). A study on the treatment of children's body awareness. *Proceedings of the 2023 International Technical Conference on Circuits/Systems, Computers, and Communications (ITC-CSCC)*, 1–3. <https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/10212771>.
- Ahn, S. N. (2022). A systematic review of interventions related to body awareness in childhood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 8900. <https://doi.org/10.3390/ijerph19158900>.
- Bodrova, E., & Leong, D. J. (2018). Tools of the mind: The Vygotskian-based early childhood program. *Journal of Cognitive Education and Psychology*, 17(3), 223–237.
- Briggs, F. (1991). Child protection programs: Can they protect young children? *Early Child Development and Care*, 67(1), 61–72. <https://doi.org/10.1080/0300443910670106>.
- Bronson, M. B., & Bronson, M. (2001). *Self-regulation in Early Childhood: Nature and Nurture*. New York: Guilford Press.
- Cawley, E., Zhang, J., Foss, K., & Blake, K. (2022). Preventing child sexual abuse by encouraging parents to teach children the correct terms for private body parts. *Journal of Child Sexual Abuse*.
- Cengiz, N. A., Güvelioglu, E., & Erden, F. T. (2024). Exploring facilitators and barriers of culturally responsive teaching in early childhood classrooms: A qualitative meta-synthesis. *Early Childhood Education Journal*.
- Denham, S. A. (2003). Social and emotional learning, early childhood. In T. P. Gullotta et al. (Eds.), *Encyclopedia of Primary Prevention and Health Promotion* (pp. 1009–1018). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-0195-4_147.
- Dias Rodrigues, A., Marreleira, J., Pomar, C., Lamy, E., Guerreiro, D., & Veiga, G. (2023). Body-oriented interventions to promote preschoolers' social-emotional competence: A quasi-experimental study. *Frontiers in Psychology*, 14, 1198199. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1198199>.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6(1), 495–525. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208>.
- Ernst, J., & Stelle, H. (2024). Supporting young children's self-regulation through nature-based practices in preschool. *Behavioral Sciences*, 14(11), 1013. <https://doi.org/10.3390/bs14111013>.
- Gyllensten, A. L., Skär, L., Miller, M., & Gard, G. (2010). Embodied identity—A deeper understanding of body awareness. *Physiotherapy Theory and Practice*, 26(7), 439–446. <https://doi.org/10.3109/09593980903422956>.
- Hayati, M., & Zahra, S. L. (2023). Islamic mindfulness-based play activities: Enhancing child mental health in the post-pandemic era. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 8(4), 297–309.
- Hosokawa, R., Matsumoto, Y., Nishida, C., Funato, K., & Mitani, A. (2024). Enhancing social-emotional skills in early childhood: Intervention study on the effectiveness of social and emotional learning. *BMC Psychology*, 12(1), 761.

- [https://doi.org/10.1186/s40359-024-02280-w.](https://doi.org/10.1186/s40359-024-02280-w)
- İvrendi, A. (2025). Preschool teachers' awareness and views of children's self-regulation scales: A professional development program's effect. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 12(2), 293–316.
- Keenaghan, S. (2021). *Investigating Bodily Awareness in Adults and Children Using Virtual Reality*. Disertasi Doktor, Durham University. <http://etheses.dur.ac.uk/13902>.
- Kenny, M. C., Capri, V., Ryan, E. E., & Runyon, M. K. (2008). Child sexual abuse: From prevention to self-protection. *Child Abuse Review*, 17(1), 36–54. <https://doi.org/10.1002/car.1012>.
- Liman, B. (2024). Self-regulation skills and peer preferences in preschool children. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 11(1), 131–142.
- Montroy, J. J., Bowles, R. P., Skibbe, L. E., McClelland, M. M., & Morrison, F. J. (2016). The development of self-regulation across early childhood. *Developmental Psychology*, 52(11), 1744–1762.
- Muir, R. (2024). *Developing Self-Regulation and Executive Functions in Preschool Children: The SOWATT Approach*. Disertasi Doktor, University of Wollongong.
- Musthofiyyah, R., Mustakimah, M., & Muthohar, S. (2025). Penggunaan metode bermain peran (role playing) untuk mengembangkan keterampilan sosial emosional anak usia 4–5 tahun. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 8(1), 20–30.
- Nugraheni, A., Rahmawati, A., & Pudyaningtyas, A. R. (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan kesiapan sekolah anak usia 5–6 tahun. *Kumara Cendekia*, 9(3), 162–170.
- Permatasari, T., Hapidin, H., & Karnadi, K. (2020). Pengaruh permainan kooperatif dan kecerdasan interpersonal terhadap regulasi emosi anak. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 4(1), 31–40.
- Putri, H. (2023). Implementasi kegiatan pembiasaan dalam mengembangkan regulasi diri anak di TK Darul Qur'an. *AL-HANIF: Jurnal Pendidikan Anak dan Parenting*, 3(2), 61–70.
- Rahmayani, R. (2024). *Implementasi Bermain Peran Terhadap Keterampilan Sosial Anak Usia Dini Kelompok B*. Disertasi Doktor, UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan.
- Russell, D. H., et al. (2024). Engaging parents in child-focused child sexual abuse prevention education strategies: A systematic review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(4), 3082–3098. <https://doi.org/10.1177/15248380241235895>.
- Savina, E. (2025). Using movement to promote self-regulation in early childhood education. *Contemporary School Psychology*, 29(3), 461–471. <https://doi.org/10.1007/s40688-024-00520-9>.
- Zelazo, P. D., & Lyons, K. E. (2012). The potential benefits of mindfulness training in early childhood: A developmental social cognitive neuroscience perspective. *Child Development Perspectives*, 6(2), 154–160.