

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Permainan Edukatif dalam Pembelajaran

Bermain adalah sebuah kegiatan yang dilakukan secara sukarela untuk mencapai kebahagiaan dan kepuasan. Kegiatan ini mencerminkan kemampuan individu dalam berbagai aspek seperti fisik, intelektual, emosional, dan sosial. Di samping itu, bermain juga berfungsi sebagai media belajar yang efektif, sebab melalui permainan, anak mampu mengasah keterampilan komunikasi, beradaptasi dengan lingkungan, menjelajahi berbagai kemampuan yang dimiliki, serta memahami konsep waktu, jarak, dan suara. Secara umum, tujuan utama dari bermain adalah untuk merangsang perkembangan sensoris-motorik, intelektual, sosial, moral, dan juga berfungsi sebagai bentuk terapi (Supartini, 2002).

Permainan edukatif adalah kegiatan bermain yang mengandung unsur pendidikan sebagai bagian penting dari desain permainannya. Permainan ini dibuat untuk memberikan rangsangan positif terhadap berbagai indra dan kemampuan pemain, termasuk pendengaran, penglihatan, keterampilan verbal dan komunikasi, menulis, kemampuan berpikir, keseimbangan kognitif, serta keterampilan motorik yang mencakup keseimbangan

gerak, daya tahan, kekuatan, keterampilan, dan ketangkasan. Selain itu, permainan edukatif juga menyentuh aspek afektif, sosial, dan spiritual, seperti pengembangan budi pekerti luhur, rasa cinta dan kasih sayang, etika, kejujuran, tata krama, semangat persaingan sehat, dan jiwa pengorbanan. Melalui keseimbangan stimulasi terhadap berbagai indra dan aspek tersebut, permainan edukatif bertujuan untuk memengaruhi perkembangan jasmani, nalar, imajinasi, watak, dan karakter menuju pendewasaan diri. Hal ini penting karena watak seseorang sangat menentukan arah perjalanan hidupnya (Mujib, 2013).

Istilah "alat permainan edukatif" tersusun dari dua konsep inti, yakni "alat permainan" dan "edukatif". Alat permainan merujuk pada segala benda yang dapat digunakan anak untuk mengekspresikan dan memenuhi kebutuhan alamiahnya untuk bermain. Sementara itu, kata "edukatif" mengandung makna nilai-nilai atau unsur pendidikan. Dengan demikian, alat permainan edukatif dapat didefinisikan sebagai segala sesuatu yang berfungsi sebagai sarana bermain bagi anak, sambil memberikan manfaat bagi perkembangan mereka. Secara lebih sederhana, alat permainan edukatif adalah segala benda atau media yang memungkinkan anak belajar melalui kegiatan bermain (Fadlillah, 2017).

Alat Permainan Edukatif (APE) adalah sarana untuk mendukung kegiatan bermain yang bersifat mendidik, mencakup peralatan untuk bermain mandiri maupun aktivitas yang dibimbing oleh guru. Meyke mendefinisikan APE sebagai peralatan bermain yang secara khusus dirancang untuk tujuan pendidikan. Sementara itu, Dirjen Depdiknas menjelaskan bahwa APE merupakan segala benda yang dapat berfungsi sebagai media bermain, yang memiliki muatan pendidikan dan mampu mengembangkan berbagai aspek kemampuan anak..

Berikut adalah hasil parafrase dari teks Anda:

Alat permainan edukatif, menurut Tedjasaputra, merupakan peralatan bermain yang dirancang dengan tujuan khusus untuk mendukung proses pendidikan. Pandangan serupa diungkapkan oleh Kamtini dan Tanjung, yang menyatakan bahwa alat permainan edukatif adalah sarana bermain yang efektif untuk merangsang ketertarikan anak dan pada saat yang sama mengembangkan berbagai potensi dirinya melalui beragam kegiatan (Mulyani, 2016).

Menurut Seotjing, Alat Permainan Edukatif (APE) didefinisikan sebagai perangkat yang berfungsi untuk mengoptimalkan proses perkembangan anak dengan memperhatikan kesesuaian usia dan tahap

perkembangannya. APE juga berperan penting dalam menstimulasi pertumbuhan berbagai aspek pada diri anak, yaitu aspek fisik, bahasa, kognitif, dan sosial..

Berdasarkan beberapa definisi yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa alat permainan edukatif adalah beragam benda atau sarana bermain yang memiliki muatan pendidikan, yang dirancang untuk merangsang minat serta mengembangkan potensi dan bakat anak..

Alat permainan edukatif memegang peranan yang sangat signifikan dalam proses pembelajaran anak usia dini. Kehadirannya membuat kegiatan pembelajaran dapat berjalan lebih lancar, menarik, kreatif, dan menyenangkan, sehingga tujuan pembelajaran pun lebih mudah tercapai. Lebih dari itu, melalui alat permainan edukatif, anak-anak merasa sedang bermain padahal sebenarnya mereka sedang belajar. Artinya, meskipun aktivitas yang mereka lakukan terlihat seperti bermain, dalam kegiatan tersebut terkandung proses pembelajaran yang efektif..

Permainan edukatif kini telah berkembang menjadi sebuah pendekatan pembelajaran yang banyak diminati baik oleh guru maupun peserta didik. Dengan menyatukan elemen-elemen permainan dan tujuan akademik, metode ini tidak sekadar menjadikan proses belajar lebih menarik, tetapi juga terbukti mampu

meningkatkan pemahaman dan kompetensi siswa secara signifikan. Dalam pembahasan ini, akan diulas berbagai dimensi permainan edukatif dalam konteks pembelajaran, meliputi pengertian, ragam jenis, manfaat, hambatan, serta penerapannya di dunia pendidikan.

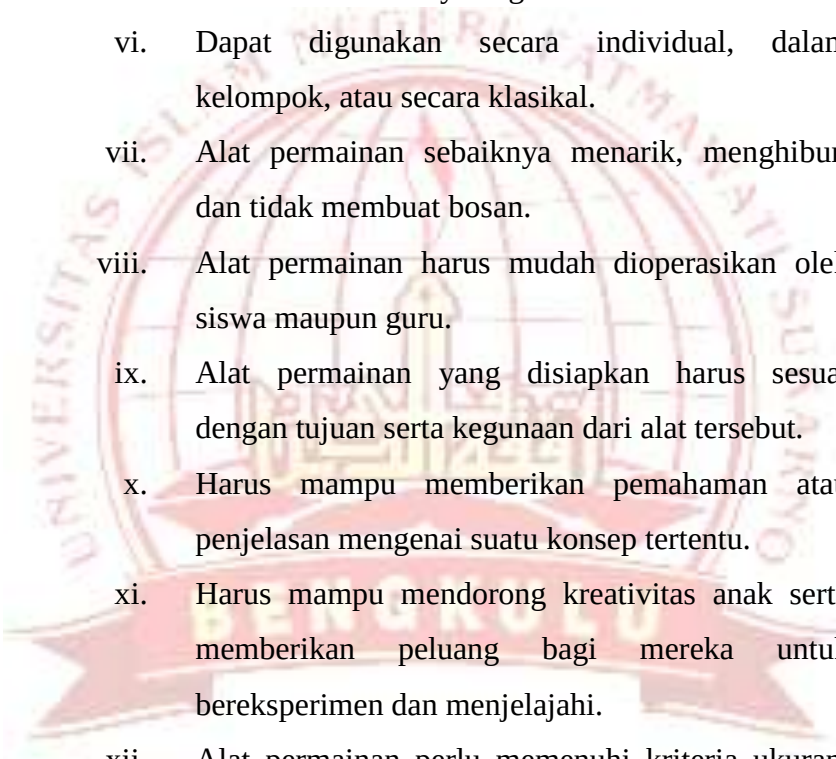
Bermain bagi anak adalah esensi dari proses pembelajaran itu sendiri. Melalui aktivitas bermain, anak memperoleh beragam pengetahuan dan pengalaman baru, baik dalam aspek kognitif, bahasa, maupun sosial-emosional. Menurut Adang Ismail, terdapat beberapa alasan mendasar yang menjadikan alat permainan edukatif sangat penting bagi anak usia dini, yaitu :

- i. Permainan edukatif dapat meningkatkan pemahaman terhadap totalitas kediriannya atau mengembangkan kepribadian anak.
- ii. Permainan edukatif dapat meningkatkan kemampuan berkomunikasi anak.
- iii. Permainan edukatif dapat meningkatkan kemampuan anak untuk menciptakan hal-hal baru
- iv. Permainan edukatif dapat meningkatkan kemampuan berpikir anak
- v. Permainan edukatif dapat mempertajam perasaan anak.
- vi. Permainan edukatif dapat memperkuat rasa percaya diri anak.

- vii. Permainan edukatif merangsang imajinasi anak.
- viii. Permainan edukatif dapat melatih kemampuan berbahasa anak.
- ix. Permainan edukatif dapat melatih motorik halus dan motorik kasar anak.
- x. Permainan edukatif dapat membentuk moralitas anak.
- xi. Permainan edukatif dapat melatih keterampilan anak.
- xii. Permainan edukatif dapat mengembangkan sosialisasi anak.
- xiii. Permainan edukatif dapat membentuk spiritualitas anak.

Memilih dan menyortir alat permainan yang bersifat mendidik bagi anak merupakan hal yang sangat penting bagi seorang guru maupun orang tua. Kamtini dan Tanjung menjelaskan bahwa kegiatan Belajar dan mengajar sebaiknya memenuhi syarat-syarat berikut:

- i. Alat permainan yang disiapkan harus sesuai dengan tujuan serta kegunaan dari alat tersebut.
- ii. Harus mampu memberikan pemahaman atau penjelasan mengenai suatu konsep tertentu.
- iii. Harus dapat mendorong kreativitas anak serta memberikan peluang bagi mereka untuk bereksperimen dan menjelajahi.

- 
- iv. Alat permainan perlu memenuhi kriteria ukuran, ketelitian, dan kejelasan. Hal ini penting agar terhindar dari kesalahan dalam pemahaman atau konsep mengenai hal yang akan dijelaskan.
 - v. Alat permainan harus aman dan tidak menimbulkan bahaya bagi anak-anak.
 - vi. Dapat digunakan secara individual, dalam kelompok, atau secara klasikal.
 - vii. Alat permainan sebaiknya menarik, menghibur, dan tidak membuat bosan.
 - viii. Alat permainan harus mudah dioperasikan oleh siswa maupun guru.
 - ix. Alat permainan yang disiapkan harus sesuai dengan tujuan serta kegunaan dari alat tersebut.
 - x. Harus mampu memberikan pemahaman atau penjelasan mengenai suatu konsep tertentu.
 - xi. Harus mampu mendorong kreativitas anak serta memberikan peluang bagi mereka untuk bereksperimen dan menjelajahi.
 - xii. Alat permainan perlu memenuhi kriteria ukuran, ketelitian, dan kejelasan. Hal ini penting agar terhindar dari kesalahan dalam pemahaman atau konsep mengenai hal yang akan dijelaskan.
 - xiii. Alat permainan harus aman dan tidak menimbulkan bahaya bagi anak-anak.

- xiv. Dapat digunakan secara individual, dalam kelompok, atau secara klasikal.
- xv. Alat permainan sebaiknya menarik, menghibur, dan tidak membuat bosan.
- xvi. Alat permainan harus mudah dioperasikan oleh siswa maupun guru.

Penggunaan alat permainan edukatif harus didasarkan pada prinsip kesesuaian dengan tahap perkembangan anak. Jika prinsip ini diabaikan, penyediaan alat permainan edukatif dapat menjadi tidak efektif dan bahkan menghambat perkembangan kognitif anak. Dengan memperhatikan tahapan kemampuan berpikir anak, penggunaan alat permainan edukatif sebaiknya dimulai dari yang bersifat sensorimotorik, diikuti dengan tahap simbolik, dan akhirnya menuju pengembangan konsep (Haenilah, 2019).

- i. Alat Permainan Edukatif (APE) dengan karakteristik sensorimotorik merupakan semua alat bermain yang berfungsi untuk merangsang indera dan kemampuan gerak anak. Jenis APE ini memiliki variasi yang terbatas, dimulai
- ii. dari bentuk paling dasar seperti udara yang menyentuh kulit bayi hingga merangsang respons geraknya, hingga benda-benda yang dapat dipegang, dicium, atau ditendang. Peran guru adalah

memastikan tersedianya kesempatan bagi anak untuk berinteraksi dengan berbagai bahan dan alat permainan, baik di dalam maupun di luar ruangan. Anak perlu diberi kebebasan untuk bergerak dan bermain, baik di halaman, lantai, atau area lain yang aman. Lingkungan pembelajaran, baik indoor maupun outdoor, harus dirancang agar anak dapat mengalami beragam tekstur dan jenis bahan bermain yang berbeda, sehingga mendukung seluruh aspek perkembangannya.

iii. Alat Permainan Edukatif (APE) simbolik adalah berbagai alat bermain yang berfungsi mendukung anak dalam memproyeksikan diri ke masa depan atau merekonstruksi pengalaman masa lalu. Pemanfaatan APE jenis ini difasilitasi melalui kegiatan bermain peran (roleplay), permainan pura-pura (make-believe), serta aktivitas yang melibatkan fantasi, imajinasi, atau drama.

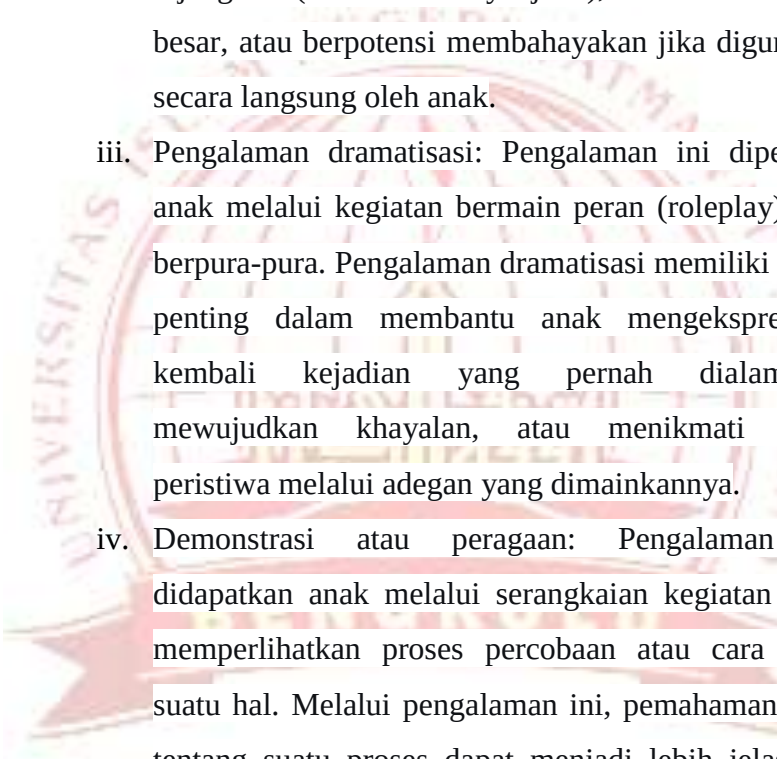
iv. Alat Permainan Edukatif (APE) yang bersifat pembangunan adalah berbagai alat permainan yang memungkinkan anak untuk mewujudkan pemikirannya menjadi suatu bentuk karya nyata. Saat anak mengungkapkan dunianya melalui permainan jenis ini, sebenarnya mereka berada pada suatu titik temu antara kegiatan bermain dan

kecerdasan untuk merefleksikan (atau memvisualisasikan kembali) ide-ide mereka..

Pembentukan pengalaman berlangsung secara bertahap, dimulai dari hal-hal yang konkret menuju ke hal-hal yang abstrak. Pada tahap konkret, seseorang belajar melalui interaksi langsung dengan objek atau kejadian nyata. Proses ini harus dialami sendiri oleh anak melalui berbagai kegiatan langsung, yang pada akhirnya akan membangun pemahaman mereka tentang konsep, prinsip, norma, maupun keterampilan. Selanjutnya, pengalaman belajar ini ditingkatkan menuju tahap yang lebih tinggi, mencapai puncak kerucut pembelajaran dalam bentuk pengalaman yang bersifat abstrak..

Kerucut pengalaman membentangkan pengalaman konkret sampai abstrak yang dilalui anak sesuai dengan tahapan perkembangannya

- i. Pengalaman langsung merupakan fondasi atau tahap awal dalam proses pembelajaran anak usia dini. Pada tahap ini, anak secara aktif terlibat dalam berbagai aktivitas dengan menggunakan seluruh indera dan kemampuan motoriknya untuk berinteraksi serta merespons lingkungan sekitarnya. Melalui pengalaman langsung inilah anak mulai membangun dasar pengetahuan, keterampilan, serta sikapnya.

- 
- ii. Pengalaman tiruan diperoleh ketika anak berinteraksi dengan benda atau situasi yang merupakan replika dari aslinya. Pengalaman semacam ini dirancang karena beberapa pertimbangan, misalnya ketika objek asli yang dibutuhkan untuk menstimulasi anak sulit dijangkau (karena letaknya jauh), berukuran terlalu besar, atau berpotensi membahayakan jika digunakan secara langsung oleh anak.
 - iii. Pengalaman dramatisasi: Pengalaman ini diperoleh anak melalui kegiatan bermain peran (roleplay) atau berpura-pura. Pengalaman dramatisasi memiliki peran penting dalam membantu anak mengekspresikan kembali kejadian yang pernah dialaminya, mewujudkan khayalan, atau menikmati suatu peristiwa melalui adegan yang dimainkannya.
 - iv. Demonstrasi atau peragaan: Pengalaman ini didapatkan anak melalui serangkaian kegiatan yang memperlihatkan proses percobaan atau cara kerja suatu hal. Melalui pengalaman ini, pemahaman anak tentang suatu proses dapat menjadi lebih jelas dan terperinci..
 - v. Darmawisata (kunjungan lapangan): Aktivitas ini merupakan kegiatan yang mengajak anak-anak untuk mengamati atau mengalami objek pembelajaran secara langsung di luar lingkungan kelas, dengan

tujuan memperluas dan memperkaya pengalaman mereka.

- vi. Pameran: Kegiatan ini bertujuan untuk mempertunjukkan hasil karya anak, serta perkembangan dan kemajuan yang dicapai oleh suatu kelas atau sekolah. Pameran dapat meningkatkan motivasi belajar anak karena karya yang mereka buat dapat dilihat dan diapresiasi oleh khalayak umum.
- vii. Televisi: Televisi berfungsi sebagai sarana untuk menyampaikan pesan-pesan edukatif kepada anak. Ketika suatu program disajikan melalui media ini, anak dapat memperoleh pengalaman belajar yang lebih menarik karena mereka tidak hanya menerima kesan secara auditif, tetapi juga secara visual.
- viii. Gambar hidup: Media ini terdiri dari serangkaian gambar yang diproyeksikan ke layar dengan kecepatan konstan, misalnya untuk menampilkan proses mekarnya bunga, perkembangan telur menjadi anak ayam, atau metamorfosis ulat menjadi kepompong dan akhirnya menjadi kupu-kupu.
- ix. Rekaman : Rekaman merupakan kemasam suatu cerita atau narasi yang dapat diperdagangkan setiap saat, diulang-ulang dan dimana saja.
- x. Lambang visual/gambar/grafis: Merupakan representasi dua dimensi dari suatu objek atau

peristiwa, seperti foto atau ilustrasi hewan, buah-buahan, sayuran, kendaraan, situasi lalu lintas, kondisi pasar, dan lain-lain.

- xi. Lambang kata : Lambang kata adalah narasi yang dikemas dalam bentuk buku atau bahan bacaan lainnya seperti Koran dan majalah.

Alat permainan yang dirancang untuk anak memiliki berbagai peran penting dalam menunjang proses pembelajaran, sehingga kegiatan belajar dapat berjalan secara efektif, bermakna, dan menyenangkan. Beberapa fungsi utama dari alat permainan tersebut adalah sebagai berikut.

- i. Menciptakan suasana bermain (belajar) yang menyenangkan bagi anak selama proses stimulasi terhadap indikator kemampuannya. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, ada kegiatan bermain yang menggunakan alat dan ada yang tidak. Khusus untuk permainan yang menggunakan alat, keberadaan alat permainan tersebut membuat anak-anak tampak sangat menikmati kegiatan belajar, karena mereka mendapatkan banyak pengalaman dan pengetahuan melalui aktivitas tersebut.
- ii. Mengembangkan kepercayaan diri dan membangun konsep diri yang positif pada anak. Dalam lingkungan yang menyenangkan, anak terdorong untuk

mengeksplorasi berbagai aktivitas sesuai minatnya, sekaligus mencari jawaban atas hal-hal yang ingin mereka ketahui. Situasi ini sangat mendukung pengembangan rasa percaya diri anak dalam beraktivitas. Alat permainan edukatif berperan secara strategis sebagai elemen integral dalam kegiatan anak, sehingga kepercayaan diri dan konsep diri dapat berkembang secara alamiah. Misalnya, ketika anak menyusun balok-balok hingga menjadi suatu bentuk bangunan tertentu, mereka melalui suatu proses untuk mengatasi tingkat kesulitan yang ada. Pencapaian tersebut memberikan kepuasan setelah berhasil melewati tantangan dalam permainan. Pengalaman semacam ini dapat menumbuhkan kepercayaan diri secara sehat, di mana anak belajar bahwa tidak ada kesulitan yang tidak dapat diatasi dengan usaha..

- iii. Memberikan stimulasi dalam pembentukan perilaku dan pengembangan kemampuan dasar. Pembentukan perilaku melalui pembiasaan dan pengembangan kemampuan dasar merupakan fokus utama dalam pendidikan anak usia dini. Alat permainan edukatif dirancang secara khusus untuk mendukung kedua aspek perkembangan ini. Sebagai contoh, penggunaan boneka tangan dapat mengembangkan kemampuan berbahasa anak melalui dialog antar tokoh yang

dimainkan, memberikan pengetahuan tentang berbagai topik yang disampaikan, serta secara bersamaan mengajarkan nilai-nilai karakter dan sifat yang direpresentasikan oleh masing-masing tokoh boneka tersebut.

- iv. Memberikan kesempatan bagi anak untuk bersosialisasi dan berkomunikasi dengan teman sebayanya. Alat permainan edukatif berfungsi untuk memfasilitasi anak dalam menjalin hubungan yang harmonis dan komunikatif dengan lingkungan sekitarnya, termasuk dengan teman-temannya. Terdapat alat permainan yang dirancang untuk digunakan secara bersama-sama, misalnya sekelompok anak yang bermain dengan botol-botol suara yang menghasilkan nada berbeda. Untuk menciptakan irama yang harmonis dari perbedaan nada tersebut, diperlukan kerja sama, komunikasi, dan keselarasan antar anak, sehingga pada akhirnya tercipta suara yang merdu sebagai hasil karya mereka.

Dalam memilih alat permainan untuk anak usia dini, diperlukan kehati-hatian dan pertimbangan yang matang terhadap nilai-nilai pendidikan yang terkandung di dalamnya. Alat permainan yang bersifat mendidik dan mampu merangsang perkembangan anak merupakan pilihan yang sangat tepat untuk digunakan. Oleh karena

itu, kriteria utama dalam pemilihan alat permainan adalah melihat sejauh mana manfaatnya bagi pertumbuhan dan perkembangan anak..

Menurut Adang Ismail, terdapat sejumlah prinsip mendasar terkait alat permainan edukatif yang perlu menjadi perhatian setiap pendidik dan orang tua, sebagaimana dikutip oleh Fadhaillah (2019).:

- i. Prinsip Produktivitas: Alat permainan edukatif harus mampu menghasilkan suatu hal yang baru, baik berupa pengetahuan maupun karya kreatif anak. Hal ini penting karena pada hakikatnya, alat permainan edukatif berfungsi sebagai sarana untuk menyalurkan rasa ingin tahu anak yang sangat besar. Oleh karena itu, penerapan prinsip produktivitas sangat diperlukan agar anak dapat membangun, mengembangkan, dan menemukan pengetahuan baru yang bermanfaat bagi kehidupannya..
- ii. Prinsip Aktivitas: Prinsip ini menekankan bahwa alat permainan edukatif seharusnya mampu mendorong anak untuk berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan bermain. Seluruh anggota tubuh anak diharapkan dapat bergerak secara optimal, sehingga mendukung perkembangan kemampuan kinestetiknya.
- iii. Prinsip Kreativitas: Kreativitas merupakan aspek yang sangat penting dalam kehidupan anak. Oleh

karena itu, kemampuan kreatif anak perlu dikembangkan secara optimal. Sejalan dengan hal tersebut, pemilihan alat permainan edukatif sebaiknya difokuskan pada alat-alat yang mampu membangkitkan dan mengembangkan sikap kreatif pada diri anak. Kreativitas anak umumnya akan muncul dan berkembang dengan pesat saat mereka sedang bermain.

- iv. Prinsip Kreativitas: Kreativitas memegang peranan vital dalam tumbuh kembang anak. Oleh sebab itu, potensi kreatif anak harus distimulasi dan dikembangkan sebaik mungkin. Berkaitan dengan hal ini, pemilihan alat permainan edukatif perlu diarahkan pada jenis permainan yang dapat merangsang serta menumbuhkan daya cipta dan sikap kreatif anak. Pada umumnya, momen bermain adalah waktu di mana kreativitas anak paling mudah muncul dan berkembang dengan optimal.
- v. Prinsip Pembelajaran yang Menyenangkan (Joyful Learning): Tujuan utama dari alat permainan edukatif adalah menjadi media pendidikan bagi anak usia dini yang mampu menyajikan proses belajar dalam suasana yang menyenangkan. Hal ini didasari oleh pemahaman bahwa aktivitas bermain pada dasarnya adalah proses belajar itu sendiri. Saat bermain, anak

sebenarnya sedang belajar. Oleh karena itu, setiap alat permainan edukatif harus mengandung muatan pendidikan yang dapat mengembangkan berbagai potensi yang dimiliki anak.

Alat permainan edukatif memiliki beragam manfaat yang dapat dicapai, terutama dalam konteks pendidikan anak usia dini. Secara umum, tujuan-tujuan tersebut dapat dikelompokkan menjadi dua kategori utama, yaitu;

i. Tujuan untuk Anak: Bagi anak-anak, alat permainan edukatif memiliki peran yang sangat penting dan bermanfaat bagi proses tumbuh kembang mereka, tidak hanya secara fisik tetapi juga secara psikis. Melalui penggunaan alat permainan edukatif, berbagai aspek perkembangan tersebut dapat distimulasi dengan lebih mudah. Berikut adalah beberapa tujuan spesifik alat permainan edukatif bagi anak.

- Sebagai media untuk mempermudah proses belajar anak.

Salah satu tujuan fundamental alat permainan edukatif adalah memberikan kemudahan bagi anak dalam belajar. Dengan kata lain, alat permainan yang digunakan anak dapat berfungsi sebagai sarana pembelajaran. Melalui alat

permainan edukatif, anak dapat bermain sambil mengembangkan berbagai potensi yang ada dalam dirinya.

- Untuk melatih kemampuan konsentrasi anak.

Kemampuan konsentrasi anak dapat dilatih dan ditingkatkan melalui berbagai metode, salah satunya yang paling efektif adalah melalui kegiatan bermain. Untuk mencapai tujuan ini, diperlukan alat permainan edukatif yang dirancang khusus, seperti teka-teki, permainan ular tangga, ayunan, dan jungkitan. Ketika anak-anak terlibat dalam permainan tersebut, mereka secara otomatis akan berlatih konsentrasi, sebab aktivitas bermain ini memerlukan perhatian dan ketenangan agar terhindar dari kesalahan yang berisiko dan untuk mencapai hasil yang terbaik.

- Sebagai alat untuk meningkatkan daya kreatif dan imajinasi anak.

Untuk anak-anak pada usia dini, permainan edukatif dapat berperan sebagai sarana untuk mengembangkan kreativitas dan imajinasi mereka. Hal ini dimungkinkan karena alat permainan edukatif memungkinkan anak untuk bereksperimen dan memainkannya dengan berbagai cara sesuai keinginan mereka. Dalam

situasi tersebut, anak akan mengungkapkan berbagai kreativitas dan imajinasinya untuk menjadikan permainannya lebih menarik dan memuaskan. Melalui proses eksplorasi dengan alat permainan edukatif inilah, anak sebenarnya sedang belajar untuk menjadi kreatif dan berimajinasi.

- Sebagai upaya untuk mengatasi kejenuhan pada anak.

Kegiatan belajar yang berlangsung secara berulang dan monoton pasti akan menimbulkan rasa bosan pada anak. Salah satu alternatif untuk mengatasi kebosanan ini adalah dengan mengajak anak bermain menggunakan alat permainan yang mendidik. Meskipun saat bermain anak tampak sangat fokus, sebenarnya mereka tetap melakukan kegiatan belajar. Dengan kata lain, mereka bisa mendapatkan pengetahuan dari aktivitas bermain yang dilakukan. Yang lebih penting adalah suasana hati anak jadi lebih ceria dan penuh semangat, sehingga mereka mampu mengikuti proses pembelajaran berikutnya dengan lebih baik.

- Untuk meningkatkan ingatan anak, segala sesuatu yang menarik bagi mereka cenderung lebih mudah untuk diingat dan dikenang. Salah satu hal menarik tersebut adalah alat permainan edukatif. Alat ini bisa difungsikan sebagai media untuk mengingat kembali materi atau topik yang sudah diajarkan. Dengan menggunakan alat permainan edukatif, anak menjadi lebih gampang mengingat pengalaman belajar yang pernah mereka jalani.
- Sebagai alat untuk eksperimen anak.

Salah satu cara anak belajar adalah melalui eksplorasi dan percobaan terhadap hal-hal baru. Kegiatan eksperimen ini seringkali dilakukan dengan memanfaatkan alat permainan edukatif yang tersedia, seperti membongkar-pasang mobil-mobilan, menyusun dan menumpuk balok, bermain lego, atau bahkan melempar alat permainannya. Semua aktivitas ini dilakukan sebagai upaya untuk memuaskan rasa ingin tahu mereka yang kuat dengan cara memecahkan masalah atau memahami cara kerja suatu benda. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa alat permainan edukatif berfungsi sebagai sarana percobaan bagi anak.

ii. Tujuan untuk pendidik Adapun bagi pendidik anak usia dini, alat permainan edukatif mempunyai tujuan sebagai berikut:

- Sebagai sarana untuk mempermudah penyampaian materi. Setiap pendidik membutuhkan media yang efektif untuk menyajikan materi atau tema pembelajaran. Media yang paling sesuai untuk anak usia dini adalah alat permainan edukatif, mengingat anak-anak pada umumnya sangat menyukai permainan. Dengan menggunakan alat permainan edukatif dalam pembelajaran, anak akan lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Oleh karena itu, pendidik dapat memanfaatkan alat permainan edukatif sebagai media utama dalam kegiatan pembelajaran.
- Sebagai sarana untuk mengembangkan kreativitas pendidik.

Selain berfungsi sebagai media pembelajaran yang membantu pendidik dalam menyampaikan materi, alat permainan edukatif juga dapat meningkatkan kreativitas pendidik itu sendiri. Kreativitas pendidik dapat berkembang ketika mereka merancang dan mengembangkan alat permainan edukatif bagi anak-anak. Selain itu,

kreativitas pendidik juga terasah saat mereka menciptakan ide-ide baru serta mengenalkan dan memandu penggunaan alat permainan edukatif kepada anak. Hanya pendidik yang kreatif yang mampu menyiapkan dan memanfaatkan alat permainan edukatif secara optimal untuk anak usia dini.

- Sebagai solusi mengatasi keterbatasan waktu, ruang, dan bahasa.

Dalam praktik pembelajaran anak usia dini, pendidik sering menghadapi tantangan terkait pengaturan waktu, keterbatasan ruang, dan hambatan bahasa. Salah satu cara untuk mengatasi kendala tersebut adalah dengan memanfaatkan alat permainan pendidikan. Melalui alat permainan ini, anak-anak dapat mendapatkan berbagai pengalaman belajar yang bermanfaat, meskipun dalam waktu yang singkat dan tempat yang sederhana. Selain itu, alat permainan pendidikan juga memfasilitasi perkembangan kemampuan berbahasa anak secara alami melalui interaksi saat bermain. Dengan cara ini, masalah terkait waktu, tempat, dan komunikasi dalam proses belajar anak usia

dini dapat diatasi oleh guru dengan menggunakan alat permainan pendidikan.

- Untuk meningkatkan semangat belajar anak.

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, salah satu fungsi dari alat permainan pendidikan adalah untuk mengatasi kebosanan pada anak. Terkait dengan itu, alat permainan pendidikan dapat dimanfaatkan oleh pendidik untuk membangkitkan motivasi belajar anak. Caranya adalah dengan menggunakan alat permainan pendidikan sebagai sarana penyampaian materi pembelajaran. Tujuannya adalah agar anak merasakan kesenangan dan kenyamanan, sehingga motivasi belajar mereka meningkat. dapat meningkat.

- Sebagai alat untuk menilai perkembangan anak. Tujuan akhir dari penggunaan alat permainan edukatif bagi pendidik adalah sebagai sarana evaluasi perkembangan anak. Penilaian ini dilakukan oleh pendidik dengan mengamati anak saat mereka menggunakan alat permainan edukatif. Melalui proses bermain tersebut, pendidik dapat mengidentifikasi tingkat perkembangan anak, apakah anak berada pada tahap mulai berkembang, sudah berkembang,

atau berkembang sangat baik. Dengan demikian, alat permainan edukatif memiliki peran penting dalam mengukur capaian perkembangan anak usia dini..

Bermain melatih berbagai aspek kecerdasan anak. Namun, seringkali orang tua tidak menyukai jika anak mereka terlalu banyak menghabiskan waktu untuk bermain. Mereka menganggap bermain memiliki manfaat yang terbatas, bahkan tak jarang orang tua mengeluhkan kepada pihak sekolah ketika mengetahui bahwa kegiatan anak di sekolah lebih banyak berupa bermain, padahal mereka berharap anak diajarkan keterampilan seperti membaca, menulis, dan berhitung.

Bermain memiliki peran yang sangat penting bagi anak karena merupakan komponen esensial dalam proses tumbuh kembang mereka. Melalui aktivitas bermain, anak memperoleh berbagai pembelajaran mengenai kehidupan sehari-hari. Pengalaman yang didapatkan terkait dengan lingkungan sekitar, baik lingkungan sosial-budaya, sosial-ekonomi, maupun lingkungan fisik atau alam, sangat bermanfaat untuk mengembangkan kemampuan berbahasa,

berpikir, bersikap, bergaul, dan berkarya. Selama bermain, anak mengarahkan perhatian, perasaan, serta pikirannya pada proses permainan dan karakteristik alat permainan yang digunakan. Dengan cara ini, anak-anak belajar untuk memahami dan mengeksplorasi lingkungan sekitarnya

Adapun manfaat alat permainan edukatif (APE) adalah sebagai berikut

- i. **Alat Permainan Edukatif untuk Pengembangan Fisik Motorik:** Anak usia dini merupakan individu yang cenderung aktif secara alami. Oleh karena itu, mayoritas alat permainan dirancang untuk meningkatkan koordinasi gerak motorik kasar. Penyediaan peralatan untuk melatih keterampilan ini dapat mencakup aktivitas seperti naik turun tangga, meluncur, senam akrobatik sederhana, memanjat, berayun, serta penggunaan papan keseimbangan dan sejenisnya.
- ii. **Alat Permainan Edukatif untuk Pengembangan Kognitif:** Aspek kognitif yang dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain meliputi kemampuan mengenal objek, mengingat, berhitung, dan mengevaluasi. Aktivitas ini dilakukan dengan

pengamatan visual terhadap bentuk, warna, dan ukuran, serta pendengaran terhadap berbagai bunyi, suara, dan nada. Bahan dan peralatan yang digunakan untuk mendukung perkembangan kognitif antara lain papan pasak (berukuran kecil dan berjenjang), papan tongkat, material untuk mengenal warna, menara gelang berbentuk bujur sangkar, balok ukur, dan papan hitung.

iii. Alat Permainan Edukatif untuk Pengembangan Kreativitas: Karakteristik anak kreatif meliputi fleksibilitas, kepekaan, pemanfaatan imajinasi, keberanian mengambil risiko, serta kemampuan menjadikan diri dan pengalamannya sebagai sumber belajar. Alat permainan edukatif seperti tanah liat, cat, krayon, kertas, balok-balok, air, dan pasir dapat mendorong anak untuk bereksperimen dengan berbagai cara baru, yang secara alami akan meningkatkan kreativitas mereka..

iv. Alat Permainan Edukatif untuk Pengembangan Bahasa: Bahan dan alat yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan bahasa mencakup segala sesuatu yang mampu membangun gambaran mental dari apa yang didengar anak, seperti suara angin, kendaraan, atau suara lainnya di lingkungan sekitar.

Untuk mengembangkan bahasa ekspresif, dapat digunakan benda-benda konkret di sekitar anak, termasuk kata benda, kata kerja, dan kata sifat. Sementara itu, untuk melatih kemampuan berkomunikasi dengan orang lain, dapat diterapkan melalui permainan sosiodrama atau bermain peran.

Alat permainan edukatif yang dirancang khusus untuk kemampuan berbahasa dapat mengacu pada model yang dikembangkan oleh Peabody. Alat ini diciptakan oleh kakak beradik Elizabeth Peabody dan terdiri dari dua boneka tangan yang berperan sebagai tokoh mediator. Boneka tersebut dilengkapi dengan papan magnet, gambar-gambar, piringan hitam berisi lagu dan cerita, serta kantong pintar sebagai pelengkap. Karya ini menyajikan program pembelajaran dasar yang berfokus pada pengembangan bahasa, khususnya pengenalan kosakata yang dekat dengan keseharian anak.

- v. Alat Permainan Edukatif untuk Pengembangan Sosial: Bahan dan peralatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan sosial antara lain buku cerita, buku bergambar, permainan teka-teki, mainan kuda-kudaan, dan telepon mainan. Peralatan tersebut dapat dimanfaatkan baik secara individu

maupun kelompok, dengan tujuan memberikan pengalaman kepada anak untuk berinteraksi dan bekerja sama dengan teman sebaya, baik di sekolah maupun di lingkungan sekitar.

- vi. Alat Permainan Edukatif untuk Pengembangan Emosional: Bahan dan peralatan yang dapat digunakan untuk mengembangkan keterampilan emosi anak antara lain tanah liat atau lumpur, balok-balok, hewan peliharaan, kegiatan bermain drama, serta buku cerita yang menggambarkan karakter dan situasi perasaan tertentu yang relevan dengan pengalaman atau emosi yang sedang dialami anak. Oleh karena itu, tema-tema yang dipilih dan disusun harus sesuai dengan pengetahuan dan budaya lokal anak, atau lingkungan tempat mereka tinggal.

2. Kecemasan Akademik pada Anak Sekolah Dasar

Kecemasan akademik adalah keadaan cemas atau takut yang dirasakan oleh siswa terkait belajar dan evaluasi dalam konteks pendidikan. Santrock (2017) menyatakan bahwa kecemasan akademik dapat berdampak negatif pada kemampuan fokus, rasa percaya diri, dan prestasi belajar siswa. Beberapa tanda kecemasan akademik meliputi perasaan tegang, kesulitan dalam berkonsentrasi, ketakutan terhadap kegagalan, serta gejala

fisik seperti gemetar atau berkeringat saat menghadapi ujian atau tugas sekolah.

Menurut Ghufron dan Risnawati (2020:141), kecemasan adalah pengalaman subjektif yang tidak mengasyikkan yang dikhawatirkan atau menimbulkan ketegangan, yang ditunjukkan melalui perasaan gelisah, tegang, dan emosional. Keadaan ini biasanya terjadi dalam situasi tertentu, misalnya saat menghadapi keadaan yang tidak pasti atau meragukan kemampuan diri untuk mengatasi situasi tersebut. Di sisi lain, Louise dalam Swarjana (2022:56) mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan tidak pasti, gelisah, takut, atau tegang yang muncul sebagai respons terhadap objek atau situasi yang tidak familiar. Dalam menghadapi perasaan ini, individu biasanya memilih untuk berhadapan dengan situasi tersebut atau menghindarinya sebagai metode untuk menangani konflik, stres, trauma, atau frustrasi.

Elliot (dalam Susanto, 2018:299) menjelaskan bahwa kecemasan adalah kondisi perasaan cemas, khawatir, atau takut terhadap sesuatu yang penyebabnya tidak jelas atau tidak dapat diketahui.

Dari penjelasan tersebut, kita dapat menyimpulkan bahwa kecemasan adalah keadaan yang mengakibatkan ketidaknyamanan dan ketakutan yang tidak jelas, yang

dapat mempengaruhi respons fisik dan mental individu. Gejala kecemasan ini bisa berupa detak jantung yang cepat dan kuat, ketidakpastian, serta keringat berlebih.

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), akademik merujuk pada program pendidikan tinggi yang berjalan selama tiga tahun bertujuan untuk melatih tenaga profesional. Di sisi lain, Liatmaja (dalam Halim, 2022:36) menyatakan bahwa akademik adalah kurikulum atau disiplin ilmu yang diselenggarakan oleh lembaga pendidikan atau universitas, dengan tujuan memperluas pemahaman tentang proses belajar mengajar. Dari kedua definisi tersebut, kita dapat menarik kesimpulan bahwa akademik mengacu pada lembaga pendidikan atau perguruan tinggi yang fokus pada proses pembelajaran.

Kecemasan akademik adalah jenis kecemasan yang timbul dari keraguan terhadap kemampuan sendiri dalam menyelesaikan tugas akademik. Hal ini didefinisikan sebagai perasaan terancam, takut, dan tegang yang dihasilkan dari tekanan di sekolah atau perguruan tinggi. Kecemasan akademik juga dapat berupa ketegangan serta rasa takut akan sesuatu yang mungkin terjadi, sehingga dapat mengganggu pelaksanaan tugas akademik dan berbagai aktivitas pembelajaran (Suarti, dkk. , 2020).

Pandangan yang serupa disampaikan oleh Prawitasari (dalam Suarti, dkk. , 2020), yang mengatakan bahwa kecemasan akademik adalah dorongan berupa pikiran dan perasaan, seperti kekhawatiran, kegelisahan, dan ketakutan, yang mengganggu pola pikir, respons fisik, serta perilaku individu saat melaksanakan tugas atau kegiatan akademik. Sementara itu, Milawati dan Sutoyo (2022) mendefinisikan kecemasan akademik sebagai bentuk kekhawatiran yang menyebabkan siswa atau mahasiswa kesulitan untuk berkonsentrasi pada tugas akademik, seperti menulis, mendengarkan, berbicara, atau memperhatikan penjelasan.

Menurut Ottens (dalam Susanto, 2019:301), kecemasan akademik dapat menimbulkan berbagai gejala, termasuk kesulitan dalam belajar, keterampilan yang terbatas, kurangnya persiapan yang baik, pemilihan kurikulum yang kurang tepat, serta permasalahan pribadi yang dapat memperburuk tingkat kecemasan tersebut.

Berdasarkan beberapa penjelasan tersebut, kita dapat menyimpulkan bahwa kecemasan akademik adalah suatu keadaan di mana proses berpikir, respons tubuh, dan tingkah laku seseorang terganggu. Gangguan ini disebabkan oleh tekanan dari luar yang tinggi, yang kemudian dirasakan sebagai suatu beban. Situasi ini

menjadi lebih buruk oleh rasa khawatir akan kemungkinan gagal di masa depan, sehingga mempengaruhi penurunan kinerja dan ketidakmampuan untuk memenuhi tuntutan tugas yang ada.

Menurut penjelasan dari Center for Learning and Teaching (diambil dari Susanto, 2018:303), komponen-komponen kecemasan akademik dapat dikenali sebagai berikut:

- i. Kekhawatiran; pikiran yang menghalangi seseorang untuk berkonsentrasi dalam mencapai keberhasilan dalam tugas akademis. Hal ini dapat berupa anggapan akan gagal, meremehkan diri, atau merasa senang dengan hasil negatif yang mungkin ditimbulkan.
- ii. Emosional; tanda-tanda kecemasan yang bersifat fisik meliputi reaksi tubuh seperti jantung berdebar, keringat berlebihan di tangan, dan ketegangan pada otot.
- iii. Gangguan berdasarkan tugas; suatu perilaku yang berhubungan dengan pelaksanaan tugas akademik, namun tidak menghasilkan hasil yang optimal.
- iv. Kurangnya keterampilan belajar; berkaitan dengan teknik atau metode dalam belajar yang dapat memicu kecemasan.

Menurut klasifikasi Shah (dalam Ghufon dan Risnawati, 2020:144), kecemasan dapat dikategorikan menjadi tiga elemen utama, yakni:

- i. Komponen fisik, seperti merasa pusing, nyeri perut, tangan berpeluh, mual, mulut kering, dan perasaan gugup.
- ii. Emosional, seperti mengalami kepanikan dan ketakutan.
- iii. Mental atau kognitif, yang mencakup masalah dengan perhatian dan ingatan, rasa khawatir, ketidak teraturan dalam berpikir, serta kebingungan.

Berdasarkan penjelasan Ottens (Susanto, 2018:302), ciri-ciri kecemasan akademik dibagi menjadi empat kategori, yakni:

- i. Pola kecemasan yang menyebabkan aktivitas mental. Pola ini berkaitan dengan proses berpikir, persepsi, dan sudut pandang seseorang yang berpotensi untuk menimbulkan atau memperburuk masalah akademis. Aktivitas mental tersebut terbagi ke dalam tiga kategori, yaitu:

- Kekhawatiran, yaitu situasi di mana seseorang terjat dalam kecemasan dengan keyakinan bahwa setiap yang dilakukannya salah. Menurut Susanto (2018:303), kekhawatiran ini ditandai dengan

kehilangan kemampuan untuk menyelesaikan tugas akademis, sering kali disertai oleh rasa takut akan kegagalan. Keadaan ini menimbulkan rasa tidak aman dan kecemasan berlebih bahwa setiap tindakan dapat mengarah pada kesalahan (Muhammad, Huda, dan Atmasari, 2022).

- Dialog diri yang tidak sehat, yaitu komunikasi internal di mana individu berbicara kepada dirinya sendiri dengan cara yang negatif, terutama dalam konteks kecemasan akademik. Dialog ini seringkali merupakan kritik yang keras, menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, khawatir, serta pernyataan yang merendahkan rasa percaya diri ketika menghadapi serta menyelesaikan tugas akademis.
- Kesadaran dan Pemahaman Diri yang Tidak Memadai, yaitu keadaan di mana individu memiliki pandangan yang keliru mengenai pentingnya suatu masalah. Menurut Nasution dan Rola (2012), hal ini berhubungan dengan rendahnya rasa percaya diri (self-efficacy) dan keyakinan yang tidak tepat terhadap isu-isu krusial, yang selanjutnya dapat memicu kecemasan akademik. Contohnya mencakup ketidakpahaman tentang cara

memotivasi diri sendiri serta strategi untuk mengatasi rasa cemas yang dialami.

Menurut Muhammad, Huda, & Atmasari (2022), perhatian yang teralihkan (*distracted attention*) beroperasi melalui dua mekanisme. Pertama, apabila individu mengizinkan perhatiannya terpecah atau terganggu, hal tersebut akan menurunkan efisiensi kerja, contohnya ketidakefektifan dalam menyelesaikan tugas. Kedua, apabila individu justru terfokus pada rasa kekhawatirannya, maka yang muncul adalah kebingungan secara emosional, seperti perasaan takut.

i. Perhatian yang menunjukkan arah yang salah (*misdirected attention*)

Pengalihan perhatian dapat bersumber dari distraksi eksternal, seperti gangguan dari peserta didik lain, bunyi jam, atau kebisingan; serta dari distraksi internal, seperti kekhawatiran, lamunan, atau reaksi fisik (misalnya sakit perut atau pusing). Semua faktor ini berpotensi mengganggu tingkat konsentrasi dan fokus individu.

ii. Distress secara fisik (*physiological distress*)

Berdasarkan uraian Ghufroon dan Risnawati (2020:144), manifestasi kecemasan dapat dikelompokkan ke dalam beberapa komponen. Gejala

fisik yang muncul antara lain ketegangan otot, berkeringat, takikardia (denyut jantung cepat), dan tremor (gemetar pada tangan). Selain itu, respons somatik lain seperti pusing, sakit perut, mual, xerostomia (mulut kering), serta perasaan grogi juga turut menyertai. Di sisi lain, kecemasan juga memiliki dimensi emosional yang berdampak pada ranah akademik. Perasaan seperti kekecewaan, kepanikan, dan ketakutan dapat memperburuk atau memicu timbulnya kecemasan akademik pada individu

iii. Perilaku yang kurang tepat (innappropriate behaviours)

Berdasarkan uraian Nasution dan Rola (2012), terdapat beberapa perilaku yang kurang adaptif terkait kecemasan akademik. Di antaranya adalah perilaku menghindar, seperti mengalihkan perhatian dengan mengobrol saat seharusnya belajar. Selain itu, kecemasan juga tampak pada pola pengerjaan tugas, misalnya menjawab soal ujian dengan terburu-buru atau justru terlalu berhati-hati karena takut melakukan kesalahan. Perilaku lain yang tidak tepat adalah memaksakan diri untuk terus belajar pada saat tubuh dan pikiran sebenarnya membutuhkan waktu untuk bersantai (*relax*)

Menurut Pekrun (Milawati & Sutoyo., 2022) membagi menjadi empat aspek kecemasan akademik diantaranya ialah:

- i. Kecemasan Terkait Kelas (Class Related Anxiety) adalah suatu bentuk kekhawatiran yang dialami mahasiswa terhadap proses pembelajaran di dalam kelas. Hal ini dapat berupa kecemasan terhadap mata kuliah tertentu, keraguan akan kemampuan diri sendiri dalam memahami materi, perasaan khawatir karena membandingkan diri dengan pemahaman dan kompetensi teman sekelas yang dianggap lebih unggul, serta bentuk-bentuk kekhawatiran akademis lainnya yang muncul dalam konteks lingkungan kelas.
- ii. Kecemasan Terkait Proses Pembelajaran (Learning Related Anxiety) merupakan kondisi kecemasan yang dialami mahasiswa selama aktivitas belajar berlangsung. Kecemasan ini seringkali disertai dengan manifestasi fisiologis, seperti pusing, sakit perut, dan jantung berdebar kencang (takikardia).
- iii. Kecemasan Terkait Tes (Test Anxiety) adalah perasaan gelisah dan khawatir yang dialami oleh mahasiswa dalam situasi evaluasi akademik, seperti ujian. Kondisi ini umumnya ditandai dengan kegugupan sebelum atau selama ujian berlangsung,

disertai gejala fisik seperti mual dan kegelisahan motorik (*restlessness*), serta kekhawatiran terhadap tingkat kesulitan soal atau pertanyaan yang diberikan penguji.

Menurut Videbeck (Swarjana. 2022:60) membagi tingkatan gejala kecemasan menjadi empat, antara lain:

- i. Kecemasan Ringan (Mild Anxiety) : Kondisi ini ditandai dengan ketegangan sehari-hari yang menyebabkan kekhawatiran ringan. Dalam taraf ini, kecemasan justru dapat berperan positif sebagai pendorong motivasi belajar dan pemecahan masalah. Manifestasinya mencakup sensasi tidak nyaman, kecemasan, gemetar, dan kekakuan tubuh.
- ii. Kecemasan Sedang (Moderate Anxiety) : Pada tingkat kecemasan sedang, terjadi pembatasan atau penyempitan pada persepsi sensoris, mencakup fungsi penglihatan, pendengaran, peraba, dan penciuman. Kondisi ini menyebabkan individu kesulitan mempertahankan konsentrasi, di mana fokus perhatiannya cenderung terpaku hanya pada satu stimulus pada suatu saat. Secara perilaku, gejala dapat termanifestasi dalam bentuk aktivitas repetitif (misalnya mondar-mandir), vokalisasi yang gemetar,

ritme bicara yang tidak konsisten, kekakuan otot, serta peningkatan keinginan untuk buang air kecil.

iii. Kecemasan Berat (Severe Anxiety) : Kecemasan berat menyebabkan penurunan fungsi kognitif dan komunikasi yang signifikan. Individu menjadi tidak fokus, sulit berkonsentrasi, serta memiliki pola komunikasi yang tidak jelas dan terputus-putus. Selain itu, terjadi penurunan motivasi (*lack of drive*) serta kemampuan untuk bertindak atau menyelesaikan tugas. Gejala fisik yang menyertai dapat meliputi keadaan yang menyerupai hilang kesadaran, sakit kepala intens, mual dan muntah, wajah pucat, serta nyeri dada.

iv. Status Panik (Panic State) Individu yang mengalami status panik akan menunjukkan gejala fisiologis seperti peningkatan tekanan darah dan detak jantung (*tachycardia*). Secara motorik, mereka dapat mengalami kesulitan untuk bergerak, sementara secara kognitif, muncul disorientasi terhadap realitas. Kondisi ini mencakup dan mempertunjukkan seluruh spektrum gejala dari berbagai tingkat kecemasan secara bersamaan.

Sedangkan menurut O'Connor (Susanto. 2018:301) membagi gejala kecemasan akademik menjadi dua yakni

kecemasan akademik ringan dan kecemasan akademik berat.

- i. Kecemasan Akademik Ringan bermanifestasi melalui gejala-gejala seperti pusing, sakit perut, keluarnya keringat (terutama pada telapak tangan), peningkatan nada suara, pola pikir negatif yang terfokus pada antisipasi kegagalan, serta perasaan takut dan malu ketika harus tampil di hadapan teman atau guru.
- ii. Kecemasan berat bermanifestasi melalui gejala-gejala seperti parestesia (mati rasa) pada ekstremitas (tangan dan kaki), insomnia (kesulitan tidur), vertigo parah hingga sinkop (kehilangan kesadaran), serta pola pikir paranoid seperti keyakinan kuat akan penilaian negatif dari orang lain. Kondisi ini juga dapat disertai dengan gejala depresif, serangan panik, serta iritabilitas (perasaan kesal) yang menetap tanpa penyebab yang jelas.

Beberapa faktor yang menjadi kontributor signifikan terhadap munculnya kecemasan akademik meliputi tekanan lingkungan sekolah, tuntutan akademik yang berat, ekspektasi tinggi dari orang tua, serta minimnya penerapan metode pembelajaran yang menarik dan interaktif. Oleh karena itu, penting untuk merancang dan menerapkan strategi penanganan yang tepat guna

mengurangi kecemasan akademik pada siswa, sehingga mereka dapat menjalani proses belajar dengan lebih nyaman dan mencapai efektivitas belajar yang optimal.

3. Hubungan Permainan Edukatif dengan Kecemasan Akademik

Sebagai salah satu intervensi psikopedagogis, permainan edukatif memiliki potensi untuk mengatasi kecemasan akademik pada siswa sekolah dasar. Piaget (1951) berargumen bahwa belajar melalui aktivitas bermain dan interaksi langsung dengan lingkungan merupakan cara paling efektif bagi perkembangan kognitif anak. Dengan demikian, penerapan permainan edukatif dalam pembelajaran dapat menciptakan suasana yang lebih menyenangkan dan mengurangi ketegangan akademik, sehingga siswa dapat belajar dengan lebih tenang dan optimal.

Berdasarkan penelitian Hasanah dan Prasetyo (2021), penerapan permainan edukatif terbukti mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa, mengurangi kecemasan akademik, serta menunjang peningkatan hasil belajar. Hal tersebut disebabkan oleh sifat pembelajaran melalui permainan yang lebih luwes, tidak memberatkan, serta memfasilitasi interaksi sosial yang positif dalam lingkungan belajar..

Menurut Matthews et al. (dalam Susanto, 2018:303), peserta didik dapat mengalami kesulitan khusus dalam memproses informasi yang diberikan, sehingga mereka kehilangan kemampuan untuk mengatur dan menyimpan informasi tersebut dalam memori jangka pendek maupun menengah. Hal ini pada akhirnya dapat memicu kecemasan akademik yang berdampak pada penurunan partisipasi aktif dalam pembelajaran, mengganggu proses belajar, menurunkan prestasi akademik, serta mengurangi kemampuan berkonsentrasi baik pada siswa maupun mahasiswa.

Sebagai gambaran empiris, penelitian Arnitasri & Gaudiawan (2018) menunjukkan bahwa partisipasi aktif mahasiswa STKIP Widya Yuwana dalam pembelajaran sangat bervariasi. Faktor pendorong keaktifan di antaranya adalah gaya mengajar dosen yang humoris, serta keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan kampus seperti dies natalis dan organisasi. Sementara itu, faktor penghambat keaktifan berasal dari internal mahasiswa, seperti rasa malas, ketakutan untuk mengungkapkan pendapat, kecenderungan menjawab “lupa” saat ditanya, sikap tidak peduli, rasa malu untuk bertanya, perilaku kurang disiplin seperti mengobrol atau bermain ponsel di

kelas, kurangnya fokus mendengarkan, serta minimnya partisipasi dalam diskusi kelompok.

Kecemasan akademik dan permainan edukatif membentuk hubungan timbal balik dalam proses pembelajaran. Permainan edukatif dapat berperan sebagai alat terapeutik untuk mereduksi kecemasan akademik, sedangkan kecemasan akademik itu sendiri dapat menjadi variabel moderator yang menentukan keberhasilan implementasi permainan edukatif. Berikut ini adalah beberapa aspek yang mendeskripsikan keterkaitan antara kedua variabel tersebut:

i. Pengurangan Kecemasan melalui Interaksi Positif

Melalui permainan edukatif, tercipta lingkungan pembelajaran yang tidak hanya interaktif namun juga menyenangkan, sehingga membantu siswa merasa lebih tenang dan tidak terbebani dibandingkan dengan situasi pembelajaran yang kaku seperti ujian atau presentasi. Interaksi positif dengan sesama selama permainan berlangsung dapat menjadi sarana untuk mengurangi kecemasan yang kerap menyertai tugas-tugas akademik. Misalnya, dalam kegiatan permainan kelompok, kerjasama dalam memecahkan tantangan tidak hanya mengasah keterampilan sosial, tetapi juga membangun kepercayaan diri dan mengurangi

perasaan cemas. Adanya rasa saling mendukung di antara teman sebaya menjadi faktor kunci yang membantu siswa dalam mengelola kecemasan akademik secara lebih efektif.

ii. Meningkatkan Ketrampilan

Permainan edukatif dikembangkan secara khusus untuk melatih dan meningkatkan kemampuan tertentu, seperti literasi, numerasi, atau kompetensi pemecahan masalah. Melalui praktik yang diwadahi dalam bentuk permainan, peserta didik dapat mengasah kompetensi akademik mereka, yang selanjutnya berpotensi menurunkan tingkat kecemasan akademik. Peningkatan rasa kesiapan dan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri akan mengurangi kecenderungan munculnya kecemasan dalam situasi akademik. Sebagai contoh, siswa yang berlatih konsep matematika melalui media permainan edukatif cenderung lebih siap menghadapi evaluasi, sehingga dapat meminimalisasi kecemasan yang muncul menjelang pelaksanaan ujian.

iii. Umpan Balik Segera

Permainan edukatif umumnya menyediakan *feedback* langsung (*immediate feedback*) kepada peserta didik terkait kinerja yang

mereka tunjukkan. Umpan balik ini berfungsi untuk membantu siswa mengidentifikasi aspek-aspek yang perlu ditingkatkan serta memberikan penguatan positif ketika mereka mencapai keberhasilan. Melalui umpan balik yang konstruktif, siswa dapat mengurangi rasa ketidakpastian yang kerap menjadi pemicu kecemasan akademik. Sebagai contoh, dalam permainan digital yang menguji keterampilan berbahasa, siswa dapat langsung melihat akurasi jawaban mereka. Apabila umpan balik yang diberikan bersifat positif, hal ini dapat meningkatkan motivasi belajar sekaligus menurunkan tingkat kecemasan.

iv. Pembelajaran yang menyenangkan

Permainan edukatif membangun lingkungan belajar yang menyenangkan dan menarik (*engaging*). Ketika siswa merasa menikmati proses pembelajaran, mereka cenderung mengalami penurunan tingkat stres dan kecemasan. Suasana positif yang diciptakan melalui permainan dapat menjadi sarana untuk mereduksi kecemasan akademik yang sering muncul dalam situasi belajar yang kaku dan formal. Sebagai ilustrasi, permainan yang mengandung unsur kompetisi sehat dapat meningkatkan antusiasme siswa dan mengurangi kecemasan, karena fokus perhatian

mereka bergeser dari hasil akhir akademik menuju pengalaman pembelajaran yang menyenangkan dan bermakna.

v. Strategi Coping yang Lebih Baik

Permainan edukatif berpotensi menjadi media bagi siswa untuk mengembangkan strategi coping (*coping strategies*) yang efektif dalam menghadapi kecemasan akademik. Dalam permainan, siswa sering dihadapkan pada berbagai tantangan dan kemungkinan kegagalan, yang melatih mereka untuk mengelola situasi sulit serta membangun ketahanan psikologis (*resilience*). Keterampilan tersebut dapat ditransfer ke dalam konteks akademik, sehingga membantu siswa mengatasi kecemasan yang timbul. Sebagai contoh, dalam permainan peran (*role-play*), siswa mungkin mengalami kegagalan saat menyelesaikan suatu misi. Pengalaman ini dapat mengajarkan mereka untuk tidak fobia terhadap kegagalan dan memiliki keberanian untuk mencoba kembali—sikap yang juga berguna ketika menghadapi ujian atau tugas akademik yang menantang.

vi. Keterlibatan Emosional

Permainan edukatif berpotensi meningkatkan keterlibatan emosional (*emotional engagement*) siswa dalam proses pembelajaran. Ketika peserta didik merasakan keterikatan emosional dengan materi yang dipelajari, tingkat motivasi belajar mereka cenderung meningkat, sementara kecemasan dapat berkurang. Keterlibatan emosional semacam ini dapat menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna dan positif. Sebagai contoh, permainan yang mengintegrasikan narasi atau karakter yang menarik mampu memperkuat keterlibatan siswa, sehingga mengurangi kecemasan yang sering muncul selama pembelajaran berlangsung.

Permainan edukatif dikembangkan dengan tujuan spesifik untuk mengasah berbagai kompetensi, termasuk literasi, penulisan, serta kemampuan analitis dan pemecahan masalah. Melalui eksplorasi dan latihan dalam format permainan, peserta didik dapat mengoptimalkan kapasitas akademik mereka. Peningkatan kompetensi ini secara tidak langsung berfungsi sebagai strategi mitigasi terhadap kecemasan akademik. Dengan tumbuhnya rasa kesiapan dan keyakinan atas kemampuan diri,

kecenderungan siswa untuk mengalami kecemasan dapat berkurang secara signifikan.

Permainan edukatif umumnya menyediakan mekanisme *immediate feedback* atau umpan balik instan terhadap performa siswa. Umpan balik ini berperan penting dalam membantu siswa mengidentifikasi aspek-aspek yang perlu dikembangkan serta memberikan penguatan positif (*positive reinforcement*) atas keberhasilan yang dicapai. Dengan adanya umpan balik yang konstruktif, siswa dapat mengurangi tingkat ketidakpastian dalam belajar, yang merupakan salah satu faktor pemicu kecemasan akademik. Sebagai contoh, dalam permainan digital bertema kebahasaan, siswa dapat langsung menerima evaluasi atas jawaban yang mereka berikan. Apabila umpan balik yang diterima bersifat positif, hal tersebut dapat berdampak pada peningkatan motivasi belajar sekaligus penurunan tingkat kecemasan.

Hubungan antara permainan edukatif dan kecemasan akademik mengindikasikan bahwa pendekatan berbasis permainan dapat berperan sebagai intervensi yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik peserta didik. Dengan menghadirkan lingkungan belajar yang interaktif, menyenangkan, dan suportif, permainan edukatif mampu membangun rasa

percaya diri serta kesiapan siswa dalam menghadapi berbagai tantangan akademik. Oleh karena itu, mengintegrasikan permainan edukatif ke dalam struktur kurikulum dapat menjadi suatu strategi yang bernilai untuk memperkaya pengalaman belajar sekaligus mereduksi kecemasan akademik yang dialami siswa.

4. Variabel X Dan Variabel Y

- Variabel Bebas / Independen (Variabel X) Variabel X adalah variabel yang memengaruhi, atau variabel yang menjadi penyebab timbulnya perubahan pada variabel lain. Variabel X: Dinamika kelompok dalam permainan edukatif.
- Variabel Terikat / Dependen (Variabel Y) Variabel Y adalah variabel yang dipengaruhi, atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas Variabel Y: Kecemasan sosial akademik siswa sekolah dasar.
- Ringkasan Inti: Variabel X (Penyebab): Dinamika kelompok dalam permainan edukatif Y (Akibat): Kecemasan sosial-akademik siswa SD Judul ini ingin melihat sejauh mana pelaksanaan dinamika kelompok lewat permainan edukatif (X) mampu memengaruhi atau mengubah tingkat kecemasan sosial-akademik yang dialami oleh siswa (Y).

5. Penelitian Terdahulu

Berikut ini disajikan beberapa contoh kajian terdahulu yang mengkaji korelasi antara penggunaan permainan edukatif dan tingkat kecemasan akademik. Hasil-hasil penelitian tersebut mengungkapkan dampak signifikan permainan edukatif terhadap penurunan kecemasan akademik serta peningkatan kualitas pengalaman belajar siswa.

- i. Hamari et al (2016) : "Does Gamification Work? A Literature Review of Empirical Studies on Gamification"

Kajian ini melakukan tinjauan terhadap berbagai penelitian empiris mengenai penerapan gamifikasi, termasuk integrasi permainan edukatif dalam pembelajaran. Hasil analisis menunjukkan bahwa unsur-unsur permainan dapat berkontribusi terhadap peningkatan motivasi belajar siswa serta penurunan tingkat kecemasan akademik. Peserta didik yang terlibat dalam aktivitas pembelajaran bergamifikasi cenderung menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dan penurunan kecemasan ketika menghadapi tantangan akademik.

- ii. Batara et al (2013) : "Engaging Students with Gamification"

Melalui eksplorasi penerapan gamifikasi dalam pembelajaran dan dampaknya terhadap partisipasi siswa, penelitian ini menemukan bahwa permainan edukatif dapat meningkatkan keterlibatan siswa serta mengurangi kecemasan akademik. Temuan ini menekankan pentingnya pengembangan lingkungan belajar yang menyenangkan untuk menurunkan tingkat stres dan kecemasan yang dihadapi peserta didik.

- iii. Surendelegan (2018) : "The Effect of Educational Games on Students' Academic Anxiety"

Kajian ini secara khusus meneliti dampak permainan edukatif terhadap kecemasan akademik peserta didik. Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok siswa yang terlibat dalam pembelajaran berbasis permainan edukatif mengalami penurunan yang signifikan pada tingkat kecemasan akademik dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapat intervensi serupa. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa permainan edukatif berpotensi menjadi sarana intervensi yang

efektif untuk mereduksi kecemasan akademik sekaligus meningkatkan kepercayaan diri siswa..

- iv. Kapp (2012) : "The Gamification of Learning and Instruction: Game-based Methods and Strategies for Training and Education"

Kapp menguraikan potensi gamifikasi dan permainan edukatif sebagai sarana untuk memperkaya pengalaman belajar. Kajian ini mengungkapkan bahwa penerapan permainan edukatif tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan (*engagement*) peserta didik, melainkan juga berkontribusi dalam mereduksi kecemasan akademik. Dengan menciptakan lingkungan belajar yang lebih interaktif dan menyenangkan, siswa dapat merasa lebih nyaman dan siap dalam menghadapi berbagai tantangan akademik.

- v. Kurniawan dan Sari (2020) : "Pengaruh Permainan Edukatif terhadap Kecemasan Akademik Siswa Sekolah Dasar"

Studi ini meneliti dampak penerapan permainan edukatif terhadap tingkat kecemasan akademik peserta didik di jenjang sekolah dasar. Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok siswa yang mengikuti intervensi berbasis permainan edukatif mengalami

penurunan yang signifikan pada indikator kecemasan akademik. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan perlunya integrasi permainan edukatif ke dalam struktur kurikulum sebagai salah satu strategi untuk membantu siswa mengelola kecemasan yang muncul dalam proses pembelajaran.

- vi. Kamaruzaman et al (2019) : "The Impact of Educational Games on Students' Anxiety Levels in Learning Mathematics"

Penelitian ini berfokus pada implementasi permainan edukatif dalam pembelajaran matematika dan dampaknya terhadap kecemasan akademik peserta didik. Hasil kajian menunjukkan bahwa siswa yang terlibat dalam pembelajaran matematika berbasis permainan edukatif mengalami penurunan signifikan pada tingkat kecemasan akademik serta peningkatan pemahaman konsep matematis. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa integrasi permainan edukatif dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif, sehingga meningkatkan rasa nyaman dan kepercayaan diri siswa dalam mempelajari matematika.

Berdasarkan tinjauan berbagai penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa permainan edukatif memiliki

potensi signifikan dalam mereduksi tingkat kecemasan akademik peserta didik. Dengan menciptakan lingkungan pembelajaran yang interaktif dan menyenangkan, pendekatan ini dapat meningkatkan *engagement*, *self-efficacy*, dan motivasi siswa—faktor-faktor yang secara langsung maupun tidak langsung berkontribusi terhadap penurunan kecemasan dalam menghadapi tugas-tugas akademik. Untuk pengembangan lebih lanjut, diperlukan riset mendalam guna mengungkap mekanisme yang mendasari hubungan tersebut serta mengidentifikasi praktik implementasi yang paling efektif dalam berbagai konteks pembelajaran.

6. Kerangka Pemikiran.

Kerangka berpikir merupakan suatu konstruksi konseptual yang berfungsi untuk memvisualisasikan relasi antar variabel dalam suatu penelitian. Dalam konteks studi tentang permainan edukatif dan kecemasan akademik, kerangka ini akan menjelaskan mekanisme atau jalur pengaruh permainan edukatif terhadap tingkat kecemasan akademik peserta didik. Di bawah ini disajikan suatu model kerangka berpikir yang dapat digunakan sebagai landasan analisis:

Bagan 2.1
Kerangka Berpikir

