

Membangun Resiliensi Pada Anak Usia Dini Melalui Intervensi

¹Jusnita, ²Syahrul Safutra, ³Hartina

^{1,2,3}Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Fakultas Tarbiyah,

Sekolah Tinggi Agama Islam Al-Gazali Bone

Email: jusnitanita@gmail.com

ABSTRACT

Resilience is an individual's ability to survive, adapt, and bounce back when faced with stress or adversity. In early childhood, resilience forms an important foundation for social-emotional development and readiness to face future challenges. However, not all children naturally possess optimal levels of resilience, necessitating planned interventions tailored to the developmental characteristics of early childhood. This study aims to comprehensively examine efforts to build resilience in early childhood through structured interventions. The research method used was a literature review, reviewing various scientific sources, including national and international journals, reference books, and relevant research reports. The study results indicate that interventions focused on strengthening emotional regulation, positive relationships with the environment, and developing social skills significantly contribute to increasing children's resilience. Interventions that are carried out consistently, involve educators and parents, and use a playful approach have proven effective in fostering resilience in early childhood. Thus, structured interventions can be an effective strategy in supporting the development of resilience in children from an early age.

Kata kunci: resiliensi, anak usia dini, intervensi, perkembangan sosial-emosional

PENDAHULUAN

Anak usia dini berada pada fase perkembangan yang sangat krusial, di mana berbagai aspek perkembangan fisik, kognitif, bahasa, serta sosial-emosional berkembang dengan pesat. Salah satu aspek penting dalam perkembangan sosial-emosional anak adalah resiliensi, yaitu kemampuan anak untuk menghadapi, mengelola, dan pulih dari situasi yang menantang atau penuh tekanan (Shaifudin and Naimah 2021). Resiliensi pada anak usia dini tidak hanya berperan dalam membantu anak mengatasi kesulitan saat ini, tetapi juga menjadi bekal penting dalam menghadapi tantangan di tahap perkembangan selanjutnya (Patilima 2013).

Dalam konteks kehidupan modern, anak-anak semakin dihadapkan pada berbagai situasi yang berpotensi menimbulkan stres, seperti perubahan lingkungan keluarga, tuntutan akademik, maupun interaksi sosial yang kompleks. Kondisi tersebut menuntut anak untuk memiliki kemampuan adaptasi yang baik (Novianti et al. 2021). Namun, resiliensi bukanlah kemampuan yang muncul secara otomatis, melainkan dapat dibentuk dan dikembangkan melalui pengalaman serta dukungan lingkungan yang tepat.

Berbagai perubahan sosial, ekonomi, dan budaya turut memengaruhi kehidupan anak. Kondisi keluarga yang kurang harmonis, pola asuh yang tidak konsisten, tekanan akademik, hingga pengalaman traumatis dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis anak (Herawati and Adab 2024). Oleh karena itu, anak memerlukan kemampuan untuk bertahan dan menyesuaikan diri secara positif, yang dikenal sebagai resiliensi.

Pendidikan anak usia dini memiliki peran strategis dalam membangun resiliensi anak. Melalui intervensi yang terencana dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak, pendidik dapat membantu anak mengenali emosi, mengembangkan keterampilan pemecahan masalah, serta membangun hubungan sosial yang positif. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji bagaimana intervensi yang efektif dapat diterapkan dalam konteks pendidikan anak usia dini guna membangun resiliensi anak secara optimal.

KAJIAN PUSTAKA

Resiliensi secara umum diartikan sebagai kemampuan individu untuk bangkit kembali dari pengalaman sulit dan beradaptasi secara positif. Dalam konteks perkembangan anak, resiliensi mencerminkan kapasitas anak untuk menghadapi stres, mengatasi hambatan, dan tetap menunjukkan perilaku adaptif (Lubis 2024).

Pada anak usia dini, resiliensi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan kognitif, tetapi juga melibatkan aspek emosional dan sosial. Anak yang resilien mampu mengenali dan mengelola emosinya, memiliki rasa percaya diri, serta mampu menjalin hubungan yang sehat dengan lingkungan sekitarnya (Ekamingtyas and Wiguna 2024).

Resiliensi pada anak usia dini berkembang melalui interaksi antara faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi temperamen, kemampuan regulasi emosi, serta kepercayaan diri anak. Sementara itu, faktor eksternal mencakup dukungan keluarga, kualitas hubungan dengan guru, lingkungan sekolah yang aman, serta interaksi sosial yang positif (Abdullah et al. 2025).

Resiliensi pada anak usia dini bersifat dinamis dan dapat dikembangkan melalui pengalaman belajar yang bermakna (Chandra et al. 2023). Oleh karena itu, intervensi yang tepat sangat diperlukan untuk memperkuat faktor-faktor protektif dan meminimalkan faktor risiko.

Resiliensi pada anak usia dini didefinisikan sebagai kemampuan anak untuk menghadapi tekanan, beradaptasi dengan perubahan, serta pulih dari pengalaman negatif dengan tetap menunjukkan perkembangan yang positif. Resiliensi dipengaruhi oleh faktor internal, seperti temperamen dan regulasi emosi, serta faktor eksternal, seperti dukungan keluarga, lingkungan sekolah, dan kualitas interaksi social (Ramadhani and Nur 2025).

Anak yang memiliki resiliensi tinggi umumnya menunjukkan kemampuan mengelola emosi, percaya diri, mampu menjalin hubungan sosial yang positif, serta memiliki sikap optimis. Karakteristik ini dapat diamati melalui perilaku anak dalam menghadapi konflik, kegagalan, maupun perubahan rutinitas.

Intervensi dalam pendidikan anak usia dini merupakan upaya sistematis yang dirancang untuk mendukung perkembangan anak melalui kegiatan yang terstruktur dan terarah. Intervensi yang efektif umumnya bersifat holistik, melibatkan pendidik, orang tua, serta lingkungan sekitar anak.

Pendekatan bermain, pembelajaran berbasis pengalaman, dan penguatan hubungan emosional menjadi strategi utama dalam intervensi untuk anak usia dini.

Faktor yang memengaruhi resiliensi anak usia dini meliputi:

1. Faktor individu, seperti temperamen, kepercayaan diri, dan kemampuan regulasi emosi.
2. Faktor keluarga, termasuk pola asuh, kualitas hubungan orang tua dan anak, serta stabilitas lingkungan rumah.
3. Faktor sekolah, seperti iklim belajar yang aman, peran guru, dan metode pembelajaran.
4. Faktor lingkungan sosial, seperti dukungan masyarakat dan interaksi dengan teman sebaya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan deskriptif-kualitatif. Sumber data diperoleh dari jurnal ilmiah, buku referensi, dan hasil penelitian yang relevan dengan topik resiliensi anak usia dini dan intervensi pendidikan. Proses pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran database ilmiah dengan kata kunci “resiliensi anak usia dini”, “intervensi pendidikan”, dan “perkembangan sosial-emosional”.

Data yang diperoleh dianalisis dengan cara mengelompokkan temuan-temuan penelitian berdasarkan tema, yaitu konsep resiliensi, faktor pendukung resiliensi, dan bentuk intervensi yang efektif. Hasil analisis kemudian disintesis untuk menghasilkan gambaran komprehensif mengenai upaya membangun resiliensi pada anak usia dini melalui intervensi terstruktur.

Teknik analisis data dilakukan dengan cara:

1. Mengidentifikasi konsep utama terkait resiliensi dan intervensi pada anak usia dini.
2. Mengelompokkan temuan-temuan penelitian sebelumnya.
3. Menganalisis dan mensintesis hasil kajian untuk memperoleh kesimpulan yang komprehensif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk Intervensi dalam Membangun Resiliensi Anak

Intervensi emosional bertujuan untuk membantu anak mengenali, memahami, dan mengelola emosinya. Guru dan orang tua dapat mengajarkan anak untuk mengungkapkan perasaan dengan kata-kata, mengenali emosi dasar, serta menggunakan strategi sederhana untuk menenangkan diri. Penguatan emosi positif, seperti pujian dan dukungan, juga berperan penting dalam membangun rasa percaya diri anak.

Intervensi sosial dilakukan melalui kegiatan yang mendorong interaksi positif antar anak, seperti bermain kelompok, kerja sama, dan diskusi sederhana. Melalui interaksi sosial, anak belajar menyelesaikan konflik, berbagi, serta menghargai perbedaan. Pengalaman sosial yang positif dapat memperkuat keterampilan sosial dan meningkatkan resiliensi anak.

Lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan inklusif merupakan faktor penting dalam membangun resiliensi. Guru perlu menciptakan suasana kelas yang menghargai keberagaman, memberikan rasa aman, serta mendorong partisipasi aktif anak. Lingkungan yang supportif memungkinkan anak merasa diterima dan berani mencoba hal-hal baru tanpa takut gagal.

Keterlibatan orang tua sangat penting dalam membangun resiliensi anak. Pola asuh yang hangat, konsisten, dan responsif membantu anak merasa aman dan percaya diri dalam menghadapi tantangan. Bermain merupakan aktivitas utama anak usia dini. Melalui bermain, anak belajar menghadapi tantangan, bekerja sama, serta mengelola emosi. Permainan yang dirancang dengan baik dapat melatih kesabaran, ketekunan, dan kemampuan memecahkan masalah.

Peran Guru dalam Intervensi Resiliensi

Guru memiliki peran strategis dalam membangun resiliensi anak usia dini. Sebagai figur yang dekat dengan anak, guru berperan sebagai model perilaku, fasilitator, dan pendukung emosional. Guru yang empatik, responsif, dan konsisten dapat menciptakan hubungan yang aman dan positif dengan anak. Melalui pembelajaran yang berpusat pada anak, guru dapat membantu anak mengembangkan keterampilan regulasi emosi dan kemampuan sosial.

Peran Orang Tua dalam Membangun Resiliensi Anak

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama dalam kehidupan anak. Pola asuh yang hangat, penuh kasih sayang, dan konsisten dapat memperkuat resiliensi anak. Orang tua perlu memberikan dukungan emosional, komunikasi yang terbuka, serta kesempatan bagi anak untuk belajar dari pengalaman. Kerja sama antara orang tua dan guru sangat penting agar intervensi resiliensi dapat berjalan secara optimal dan berkesinambungan.

Dampak Intervensi terhadap Perkembangan Anak Usia Dini

Intervensi yang dirancang secara terencana, berkelanjutan, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak memiliki pengaruh signifikan terhadap berbagai aspek perkembangan anak usia dini. Intervensi tidak hanya berfungsi sebagai upaya pencegahan terhadap masalah perkembangan, tetapi juga sebagai sarana penguatan potensi anak secara menyeluruh.

Dampak terhadap Perkembangan Emosional. Intervensi yang menekankan pengenalan dan pengelolaan emosi membantu anak:

- 1) Mengenali berbagai jenis emosi (senang, sedih, marah, takut)
- 2) Mengekspresikan perasaan secara tepat
- 3) Mengendalikan emosi negatif ketika menghadapi situasi sulit
- 4) Anak menjadi lebih stabil secara emosional, tidak mudah frustrasi, serta mampu menenangkan diri ketika mengalami kegagalan atau konflik. Hal ini merupakan fondasi utama dalam pembentukan resiliensi.

Dampak terhadap Perkembangan Sosial. Melalui intervensi sosial, anak dilatih untuk berinteraksi secara positif dengan lingkungan sekitarnya. Dampak yang terlihat antara lain:

- 1) Meningkatnya kemampuan bekerja sama dan berbagi
- 2) Tumbuhnya sikap empati terhadap orang lain
- 3) Kemampuan menyelesaikan konflik secara damai
- 4) Anak yang memiliki keterampilan sosial yang baik cenderung lebih mudah beradaptasi di lingkungan sekolah dan masyarakat serta memiliki hubungan sosial yang sehat.

Dampak terhadap Perkembangan Kognitif. Intervensi kognitif mendorong anak untuk berpikir kritis dan kreatif dalam menghadapi masalah. Dampaknya meliputi:

- 1) Anak mampu mencari solusi sederhana terhadap masalah
- 2) Meningkatnya rasa ingin tahu dan motivasi belajar
- 3) Terbentuknya pola pikir pantang menyerah (growth mindset)
- 4) Anak belajar bahwa kegagalan adalah bagian dari proses belajar, sehingga mereka lebih berani mencoba dan tidak takut melakukan kesalahan.

Dampak terhadap Perkembangan Bahasa dan Komunikasi. Intervensi yang melibatkan dialog, cerita, dan refleksi sederhana berdampak pada:

- 1) Peningkatan kemampuan mengungkapkan perasaan secara verbal
- 2) Kemampuan menyampaikan kebutuhan dan pendapat
- 3) Peningkatan kosakata emosional dan sosial
- 4) Kemampuan komunikasi yang baik membantu anak mengekspresikan diri dengan tepat dan mengurangi perilaku agresif atau menarik diri.

Dampak terhadap Pembentukan Karakter dan Kepribadian. Intervensi yang konsisten berkontribusi pada pembentukan karakter positif, seperti:

- 1) Percaya diri
- 2) Tanggung jawab
- 3) Kemandirian
- 4) Ketekunan dan optimisme
- 5) Anak belajar menghadapi tantangan dengan sikap positif dan memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri.

Dampak terhadap Kesiapan Sekolah (School Readiness). Intervensi yang efektif meningkatkan kesiapan anak memasuki jenjang pendidikan berikutnya, ditandai dengan:

- 1) Kemampuan mengikuti aturan dan rutinitas
- 2) Ketahanan menghadapi tekanan akademik
- 3) Sikap positif terhadap proses belajar
- 4) Anak yang resilien cenderung lebih siap secara emosional dan sosial untuk menghadapi tuntutan sekolah dasar.

Dampak Jangka Panjang terhadap Kesehatan Mental. Dalam jangka panjang, intervensi pada usia dini berkontribusi pada:

- 1) Pencegahan gangguan kecemasan dan stres
- 2) Kemampuan mengelola tekanan hidup
- 3) Pembentukan kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan
- 4) Anak yang memiliki resiliensi sejak dini berpotensi tumbuh menjadi individu dewasa yang sehat secara mental dan mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Pentingnya Intervensi dalam Membangun Resiliensi Anak Usia Dini

Intervensi memiliki peran yang sangat penting dalam membangun resiliensi anak usia dini karena pada tahap ini anak sedang berada pada masa perkembangan yang sangat peka terhadap pengaruh lingkungan. Resiliensi tidak terbentuk secara otomatis, melainkan perlu dikembangkan melalui pengalaman yang terarah dan dukungan yang konsisten dari orang dewasa di sekitar anak.

Usia Dini sebagai Periode Kritis Perkembangan. Anak usia dini berada pada masa golden age, yaitu periode pembentukan dasar kepribadian, emosi, dan perilaku. Intervensi yang diberikan pada tahap ini akan:

- 1) Membentuk fondasi regulasi emosi yang kuat
- 2) Menanamkan sikap positif terhadap tantangan
- 3) Mencegah munculnya masalah emosional di kemudian hari
- 4) Tanpa intervensi yang tepat, anak berisiko mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dan menghadapi tekanan.

Resiliensi Tidak Berkembang Secara Alami pada Semua Anak. Setiap anak memiliki latar belakang dan pengalaman yang berbeda. Anak yang mengalami:

- 1) Pola asuh kurang suportif
- 2) Lingkungan yang penuh tekanan
- 3) Minimnya dukungan emosional
- 4) memerlukan intervensi khusus agar mampu mengembangkan resiliensi. Intervensi berfungsi sebagai faktor pelindung (protective factor) bagi anak.

Membantu Anak Mengelola Emosi dan Stres Sejak Dini. Intervensi membantu anak:

- 1) Mengenali dan menamai emosi
- 2) Mengelola rasa marah, takut, dan kecewa
- 3) Menenangkan diri ketika menghadapi situasi sulit
- 4) Kemampuan ini sangat penting agar anak tidak menunjukkan perilaku agresif, tantrum berlebihan, atau menarik diri.

Mendorong Anak Menghadapi Tantangan dan Kegagalan secara Positif. Melalui intervensi, anak belajar bahwa:

- 1) Kegagalan adalah bagian dari proses belajar
- 2) Masalah dapat diselesaikan dengan usaha
- 3) Mencoba kembali adalah hal yang wajar

- 4) Hal ini menumbuhkan sikap pantang menyerah dan keberanian menghadapi tantangan.

Memperkuat Keterampilan Sosial dan Hubungan Interpersonal. Intervensi sosial membantu anak:

- 1) Belajar bekerja sama
- 2) Mengembangkan empati
- 3) Menyelesaikan konflik secara damai
- 4) Keterampilan sosial yang baik mendukung anak dalam membangun hubungan yang sehat dan beradaptasi di lingkungan sekolah.

Menciptakan Lingkungan Belajar yang Aman dan Mendukung. Intervensi tidak hanya ditujukan kepada anak, tetapi juga pada lingkungan belajar. Lingkungan yang aman dan suportif:

- 1) Memberikan rasa aman secara emosional
- 2) Mendorong anak berani mencoba hal baru
- 3) Mengurangi kecemasan dan ketakutan anak
- 4) Lingkungan yang positif memperkuat efektivitas pengembangan resiliensi.

Meningkatkan Kesiapan Anak Menghadapi Pendidikan Selanjutnya. Anak yang memiliki resiliensi yang baik cenderung:

- 1) Lebih siap menghadapi tuntutan akademik
- 2) Mampu mengikuti aturan dan rutinitas
- 3) Memiliki sikap positif terhadap belajar
- 4) Intervensi membantu anak memasuki jenjang pendidikan berikutnya dengan kesiapan emosional dan sosial yang lebih matang.

Memberikan Dampak Jangka Panjang terhadap Kesehatan Mental Anak. Intervensi resiliensi sejak dini berkontribusi pada:

- 1) Pencegahan gangguan kecemasan dan stres
- 2) Kemampuan mengelola tekanan hidup
- 3) Pembentukan kesejahteraan psikologis di masa depan

KESIMPULAN

Resiliensi merupakan aspek penting dalam perkembangan anak usia dini yang dapat dibangun melalui intervensi terstruktur. Berdasarkan hasil kajian literatur, intervensi yang berfokus pada penguatan regulasi emosi, keterampilan sosial, dan dukungan lingkungan terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi anak. Peran aktif pendidik dan orang tua sangat menentukan keberhasilan intervensi tersebut. Oleh karena itu, penerapan intervensi resiliensi secara sistematis dalam pendidikan anak usia dini perlu terus dikembangkan sebagai upaya mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Intervensi yang efektif mencakup penciptaan lingkungan belajar yang aman, pembelajaran berbasis bermain, penguatan keterampilan sosial-emosional, serta keterlibatan aktif orang tua. Dengan dukungan yang tepat, anak usia dini dapat tumbuh menjadi individu yang tangguh, adaptif, dan percaya diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Gamar, Natalia I. Kornely, Sidik Eli Lahagu, Fuji Lestari, Guntur Arie Wibowo, Anwar Fuadi, Hana Athia Akhzalini, and Fakhriozin Khalid. 2025. *Kecerdasan Emosional Dalam Pendidikan: Membangun Siswa Yang Seimbang*. PT. Nawala Gama Education.
- Chandra, Anita, Siti Fitriana, Mila Karmila, and Chr Argo Widiharto. 2023. “Peningkatan Resiliensi Dengan Project Based Learning Pada Anak Usia Dini.” *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 7(4):4295–4304.
- Ekaningtyas, Ni Luh Drajati, and Ida Bagus Alit Arta Wiguna. 2024. “Strategi Orang Tua Dalam Menstimulasi Resiliensi Pada Anak Usia Dini.” *Kumarottama: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 3(2):163–72.
- Herawati, Netty, and Penerbit Adab. 2024. *Pemberdayaan Psikologis Keluarga Seri Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Psikologis*. Penerbit Adab.
- Lubis, Ayu Hayati. 2024. “Resiliensi: Kemampuan Beradaptasi Dan Bertahan Dalam Menghadapi Tantangan Hidup Yang Sulit.” *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling* 2(3):1203–8.
- Novianti, Ria, Sabrina Sabrina, Tri Umari, Titi Maemunaty, and Aswandy Bahar. 2021. “Resiliensi Sebagai Pendukung Kesiapan Anak Masuk Sekolah Dasar.” *Primary: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar* 10(6):1428.
- Patilima, Hamid. 2013. “Peran Pendidik Pos PAUD Dalam Membangun Resiliensi Anak.” *Jurnal Pendidikan Usia Dini* 7(1):173–94.
- Ramadhani, Anita, and Haerani Nur. 2025. “Peran Resiliensi Dalam Pengembangan Diri Remaja: Studi Literatur.” *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* 2(9).
- Shaifudin, Arif, and Konik Naimah. 2021. “Resiliensi: Upaya Membentuk Anak Usia Dini Tangguh.” *El Wahdah* 2(1):14–39.