

Pemanfaatan Yoga Kids Dalam Pembelajaran Terhadap Perkembangan Sosial-Emosional Anak Usia Dini

Dita Maharani ¹, Itsnaini Muslimati Alwi²

Institut Studi Islam Muhammadiyah Pacitan, Indonesia^{1,2}

ditamaharani3378@gmail.com¹, itsnaini.alwi@gmail.com²

Abstract

This study is motivated by the importance of early childhood social-emotional development during the golden age, which currently faces challenges such as excessive gadget use, lack of physical activity, and limited social learning stimulation. These conditions cause children have difficulty controlling emotions, and show low cooperation skills. This study aims to describe the implementation of Yoga Kids and its implications for the social-emotional development of early childhood at TK Tunas Karya Bomo. This research employed a qualitative approach with a case study design. The research subjects consisted of classroom teachers, the principal, and early childhood students participating in Yoga Kids activities. Data were collected through observation, interviews, and documentation, while data analysis used the Miles and Huberman interactive model, including data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings revealed that the implementation of Yoga Kids was carried out through opening, core, and closing activities in a fun and interactive manner through yoga movements, relaxation, music, and group activities. These activities helped children develop self-awareness, self-management, social awareness, relationship management, and responsible decision-making. Most children were categorized as Developing as Expected and Developing Very Well in social-emotional development indicators. This study reinforces the theories of Daniel Goleman and Lev Vygotsky regarding the importance of emotional stimulation and social interaction in early childhood development.

Keywords: Yoga Kids, social-emotional, early childhood, self-awareness, self-management, social awareness

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya perkembangan sosial-emosional anak usia dini pada masa golden age yang saat ini menghadapi tantangan berupa penggunaan gawai berlebihan, minimnya aktivitas fisik, dan kurangnya stimulasi pembelajaran sosial. Kondisi tersebut menyebabkan anak kurang percaya diri, sulit mengendalikan emosi, dan rendahnya kemampuan bekerja sama. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan implementasi Yoga Kids serta implikasinya terhadap perkembangan sosial-emosional anak usia dini di TK Tunas Karya Bomo. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus, subjek penelitian terdiri atas guru kelas, kepala sekolah, dan anak usia dini yang mengikuti kegiatan Yoga Kids. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, sedangkan analisis data menggunakan model Miles dan Huberman melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi Yoga Kids dilaksanakan melalui tahap pembukaan, inti, dan penutup secara menyenangkan melalui gerakan yoga, relaksasi, musik, dan aktivitas kelompok. Kegiatan ini mampu membantu anak mengembangkan kesadaran diri, pengelolaan emosi, kesadaran sosial, kemampuan membangun relasi, serta pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Sebagian besar anak berada pada kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan Berkembang Sangat Baik (BSB) pada indikator perkembangan sosial-emosional. Penelitian ini memperkuat teori Daniel

Dita Maharani , Itsnaini Muslimati Alwi _ Pemanfaatan Yoga Kids Dalam Pembelajaran
Terhadap Perkembangan Sosial-Emosional Anak Usia Dini _ CHILD

KINGDOM_Vol_04_No_02

Goleman dan Lev Vygotsky mengenai pentingnya stimulasi emosional dan interaksi sosial dalam perkembangan anak usia dini.

Kata Kunci: *Yoga Kids*, sosial-emosional, anak usia dini, kesadaran diri, pengelolaan emosi, kesadaran sosial

Pendahuluan

Anak usia dini merupakan individu yang berada pada masa *golden age*, yaitu periode penting dalam pembentukan berbagai aspek perkembangan, termasuk perkembangan sosial-emosional (Ramadan Lubis et al., 2025). Perkembangan sosial-emosional mencakup kemampuan anak dalam mengenali emosi, mengendalikan diri, berinteraksi dengan lingkungan, bekerja sama, serta membangun hubungan positif dengan orang lain (Tazkia & Damayanti, 2024). Kemampuan tersebut menjadi fondasi penting bagi keberhasilan anak dalam proses belajar maupun kehidupan sosial di masa mendatang.

Namun, perkembangan sosial-emosional anak usia dini saat ini menghadapi berbagai tantangan. Penggunaan gawai yang berlebihan, minimnya aktivitas fisik, serta kurangnya stimulasi pembelajaran yang melibatkan interaksi sosial menyebabkan sebagian anak menunjukkan perilaku kurang percaya diri, sulit mengendalikan emosi, kurang fokus, dan rendahnya kemampuan bekerja sama dengan teman sebaya (Ghofururrohim et al., 2023; Yulianto, 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran di lembaga PAUD memerlukan pendekatan yang lebih inovatif, menyenangkan, dan holistik untuk mendukung perkembangan sosial-emosional anak secara optimal (Ceria & Rahayu, 2025).

Salah satu alternatif pembelajaran yang mulai dikembangkan adalah pemanfaatan *Yoga Kids*. *Yoga Kids* merupakan aktivitas yoga yang dirancang khusus untuk anak dengan gerakan sederhana, menyenangkan, dan dikombinasikan dengan permainan, musik, maupun imajinasi anak (Ceria & Rahayu, 2025; Wenig, 2015). Aktivitas ini tidak hanya berfokus pada kesehatan fisik, tetapi juga membantu anak mengembangkan konsentrasi, regulasi emosi, rasa percaya diri, disiplin, serta kemampuan bersosialisasi (Miftahuljana et al., 2025). Penelitian menunjukkan bahwa *Yoga Kids* memiliki manfaat terhadap kesehatan fisik dan mental anak usia dini melalui latihan yang dilakukan secara menyenangkan sesuai tahap perkembangan anak.

TK Tunas Karya Desa Bomo Kabupaten Pacitan merupakan salah satu lembaga pendidikan yang menggunakan yoga sebagai stimulasi aktif dalam mendukung perkembangan sosial-emosional anak usia dini. Kegiatan *Yoga Kids* dilaksanakan secara rutin melalui gerakan sederhana yang dipadukan dengan permainan, musik, teknik relaksasi, dan aktivitas kelompok sehingga menciptakan suasana belajar yang menyenangkan bagi anak. Implementasi

kegiatan ini dilakukan sebagai upaya untuk membantu anak lebih tenang, fokus, disiplin, serta mampu berinteraksi positif dengan teman sebaya.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji perkembangan sosial-emosional anak melalui berbagai metode pembelajaran, seperti permainan tradisional, gerak dan lagu, maupun aktivitas bermain kolaboratif. Penelitian oleh Sudaryanti dkk. menemukan bahwa permainan tradisional efektif meningkatkan kemampuan kerja sama, interaksi sosial, dan pengendalian emosi anak usia dini (Sudaryanti et al., 2024). Selain itu, penelitian Fitri dan Nurhafizah menunjukkan bahwa metode gerak dan lagu mampu meningkatkan perkembangan sosial dan emosional anak melalui aktivitas yang menyenangkan dan interaktif (Fitri & Nurhafizah, 2023). Sementara itu, penelitian tentang *Yoga Kids* lebih banyak menitikberatkan pada aspek kesehatan fisik, motorik, dan perkembangan kecerdasan kinestetik anak prasekolah (Barokah et al., 2025).

Berdasarkan penelitian terdahulu tersebut, masih terdapat kesenjangan penelitian terkait pemanfaatan *Yoga Kids* secara spesifik dalam pembelajaran untuk mengembangkan kemampuan sosial-emosional anak usia dini. Penelitian sebelumnya belum banyak mengulas bagaimana implementasi *Yoga Kids* dalam kegiatan pembelajaran PAUD dapat membentuk kemampuan regulasi emosi, interaksi sosial, kerja sama, dan rasa percaya diri anak secara lebih mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan (*novelty*) pada fokus kajian mengenai integrasi *Yoga Kids* dalam pembelajaran sebagai stimulasi perkembangan sosial-emosional anak usia dini.

Secara teoritis, penelitian ini didasarkan pada teori perkembangan sosial-emosional yang menekankan pentingnya stimulasi lingkungan dan pengalaman belajar aktif dalam membentuk kemampuan sosial anak. Pembelajaran sosial-emosional mencakup pengembangan kesadaran diri (*self-awareness*), pengelolaan emosi (*self-management*), kesadaran sosial (*social awareness*), kemampuan membangun relasi (*relationship management*), dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab (Husnaini et al., 2024). Dalam konteks tersebut, *Yoga Kids* dipandang sebagai aktivitas yang mampu memberikan pengalaman belajar menyenangkan sekaligus membantu anak mengembangkan keseimbangan emosi dan keterampilan sosial melalui gerakan, relaksasi, serta interaksi kelompok.

Fokus penelitian ini adalah pemanfaatan *Yoga Kids* dalam pembelajaran terhadap perkembangan sosial-emosional anak usia dini. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan implementasi *Yoga Kids* dalam

kegiatan pembelajaran serta menganalisis pengaruhnya terhadap perkembangan sosial-emosional anak usia dini, khususnya pada aspek kemampuan bekerja sama, percaya diri, pengendalian emosi, dan interaksi sosial anak.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam proses implementasi *Yoga Kids* dalam kegiatan pembelajaran serta dampaknya terhadap perkembangan sosial-emosional anak usia dini (Sugiyono, 2019). Melalui pendekatan ini, peneliti dapat menggambarkan fenomena secara alami berdasarkan kondisi yang terjadi di lapangan. Adapun jenis studi kasus digunakan untuk mengkaji secara intensif dan mendalam mengenai pelaksanaan *Yoga Kids* pada satu lembaga PAUD sebagai fokus penelitian, sehingga diperoleh pemahaman yang komprehensif terkait proses pembelajaran dan perkembangan sosial-emosional anak (Yin, 2018).

Lokasi penelitian ini pada TK Tunas Karya Desa Bomo Kecamatan Punung Kabupaten Pacitan. Subjek penelitian terdiri atas guru kelas, kepala sekolah, dan anak usia dini yang mengikuti kegiatan *Yoga Kids*. Pemilihan subjek penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu penentuan informan berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Guru dipilih karena berperan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran *Yoga Kids*, kepala sekolah dipilih untuk memperoleh informasi mengenai program pembelajaran di lembaga, sedangkan anak dipilih sebagai subjek utama untuk melihat perkembangan sosial-emosional selama kegiatan berlangsung (Moleong L.J, 2017).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara langsung pada proses pembelajaran *Yoga Kids* untuk mengamati perilaku sosial-emosional anak, seperti kemampuan bekerja sama, interaksi sosial, pengendalian emosi, dan rasa percaya diri. Wawancara dilakukan kepada guru dan kepala sekolah untuk memperoleh informasi terkait perencanaan, pelaksanaan, serta manfaat kegiatan *Yoga Kids* dalam pembelajaran. Sementara itu, dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian berupa foto kegiatan, catatan perkembangan anak, modul pembelajaran, dan dokumen pendukung lainnya (Creswell & Cheryl N. Poth, 2018).

Teknik analisis data menggunakan model analisis interaktif Matthew B. Miles dan A. Michael Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data,

dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih dan memfokuskan data yang relevan dengan implementasi *Yoga Kids* dan perkembangan sosial-emosional anak. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk uraian naratif agar mudah dipahami dan dianalisis. Tahap akhir dilakukan dengan penarikan kesimpulan berdasarkan temuan penelitian yang diperoleh secara sistematis dan berkesinambungan (Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, 2014).

Uji keabsahan data dalam penelitian ini dilakukan melalui teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data hasil wawancara guru, kepala sekolah, dan hasil observasi anak selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Sedangkan triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk memastikan konsistensi data yang diperoleh. Selain itu, peneliti juga melakukan *member check* kepada informan guna memastikan bahwa data dan interpretasi hasil penelitian sesuai dengan kondisi yang terjadi di lapangan (Sugiyono, 2019).

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Implementasi Yoga Kids dalam Kegiatan Pembelajaran Anak Usia Dini

Implementasi *Yoga Kids* di TK Tunas Karya Bomo dilaksanakan secara rutin setiap minggu melalui tiga tahapan pembelajaran, yaitu tahap pembukaan, tahap inti, dan tahap penutup yang disesuaikan dengan karakteristik belajar anak usia dini. Pelaksanaan kegiatan dirancang secara menyenangkan melalui gerakan sederhana, permainan imajinatif, musik, dan aktivitas kelompok sehingga anak merasa nyaman dan antusias mengikuti pembelajaran.

Pada tahap pembukaan, guru mengondisikan anak melalui kegiatan salam, doa bersama, dan apersepsi sederhana mengenai perasaan anak pada hari itu. Guru mengajak anak duduk melingkar sambil melakukan teknik pernapasan ringan untuk membantu anak lebih rileks sebelum memulai kegiatan inti. Dalam tahap ini, guru memberikan pertanyaan sederhana seperti “hari ini siapa yang senang?” atau “siapa yang masih sedih?” sebagai bentuk stimulasi pengembangan kesadaran diri (*self-awareness*). Kegiatan tersebut membantu anak mengenali dan mengekspresikan emosinya secara sederhana. Salah satu guru menjelaskan:

“Sebelum yoga dimulai, anak-anak diajak cerita tentang perasaannya dulu. Ada yang bilang senang, ada yang bilang capek atau sedih. Dari situ anak mulai belajar mengenali emosinya sendiri.” (W/Guru Kelas/12 April 2026)

Pada tahap inti, guru mengajak anak melakukan berbagai gerakan *Yoga*

Kids seperti gerakan pohon, kupu-kupu, kucing, gunung, dan teknik relaksasi pernapasan yang dipadukan dengan musik dan cerita imajinatif. Anak mengikuti gerakan secara bersama-sama dalam kelompok sehingga tercipta suasana belajar yang aktif dan interaktif. Dalam proses ini, anak belajar mengikuti instruksi, menunggu giliran, menjaga keseimbangan tubuh, dan bekerja sama dengan teman sebaya. Berdasarkan hasil observasi, anak yang sebelumnya cenderung pasif mulai menunjukkan keberanian untuk mengikuti gerakan bersama teman-temannya, sebagaimana pada gambar berikut:



Gambar 1. Anak Tampak Antusias Mengikuti Intruksi Guru dalam *Yoga Kids*

Kegiatan tersebut mendukung perkembangan pengelolaan emosi (*self-management*) karena anak belajar mengontrol perilaku, konsentrasi, dan emosinya selama mengikuti aktivitas yoga. Teknik pernapasan dan relaksasi membantu anak menjadi lebih tenang dan mampu mengurangi perilaku impulsif seperti mudah marah, menangis, atau mengganggu teman. Salah satu guru menyampaikan:

“Kalau ada anak yang biasanya mudah marah atau tidak bisa diam, setelah latihan pernapasan mereka lebih tenang dan lebih fokus mengikuti kegiatan.”
(W/Guru Pendamping/15 April 2026)

Selain itu, kegiatan kelompok dalam *Yoga Kids* juga membantu mengembangkan kesadaran sosial (*social awareness*) dan kemampuan membangun relasi (*relationship management*). Anak mulai belajar memahami teman yang kesulitan melakukan gerakan tertentu dan menunjukkan sikap

saling membantu. Dalam beberapa kegiatan, guru membagi anak menjadi pasangan untuk melakukan gerakan bersama sehingga anak belajar bekerja sama dan berkomunikasi secara positif. Berdasarkan hasil observasi, terlihat beberapa anak membantu temannya sambil berkata “ayo bersama-sama” atau “tidak apa-apa, coba lagi pelan-pelan”. Kondisi tersebut menunjukkan adanya perkembangan empati dan kemampuan menjalin hubungan sosial pada anak.

Pada tahap penutup, guru mengajak anak melakukan pendinginan dan refleksi sederhana mengenai kegiatan yang telah dilakukan. Anak diminta mengungkapkan perasaannya setelah mengikuti *Yoga Kids* dan menceritakan pengalaman yang paling mereka sukai selama kegiatan berlangsung. Tahap ini membantu anak mengembangkan kemampuan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab (*responsible decision making*) melalui pembiasaan memilih perilaku positif, seperti disiplin mengikuti aturan, mendengarkan teman berbicara, dan menjaga ketertiban selama kegiatan berlangsung.

Salah satu guru menjelaskan:

“Di akhir kegiatan biasanya anak diajak ngobrol lagi, apakah mereka senang, siapa yang tadi membantu temannya, dan apa yang harus dilakukan supaya kegiatan berjalan tertib. Jadi anak belajar memahami perilaku yang baik.”
(W/Guru Kelas/18 April 2026)

Tabel 1. Tahapan Implementasi Yoga Kids pada Anak Usia Dini

Tahapan Implementasi Yoga Kids	Aktivitas Pembelajaran	Aspek Sosial-Emosional yang Berkembang	Keterangan
Tahap Pembukaan	Guru mengajak anak salam, doa bersama, duduk melingkar, serta apersepsi tentang perasaan anak sebelum kegiatan dimulai	Kesadaran diri (<i>self-awareness</i>): anak mulai mengenali dan mengekspresikan emosinya secara sederhana	Anak mulai mampu menyampaikan perasaan seperti senang, sedih, atau lelah sebelum mengikuti kegiatan
Tahap Inti	Anak melakukan gerakan yoga sederhana seperti pohon, kupu-kupu, kucing, gunung, serta latihan pernapasan dan relaksasi	Pengelolaan emosi (<i>self-management</i>): anak belajar mengontrol emosi, fokus, dan perilaku selama kegiatan	Anak terlihat lebih tenang, fokus, dan mampu mengikuti instruksi guru dengan baik

Tahap (Interaksi Kelompok)	Inti	Anak melakukan gerakan secara berpasangan dan kelompok sambil saling membantu	Kesadaran sosial (social awareness) dan kemampuan membangun relasi (relationship management)	Anak mulai menunjukkan empati, kerja sama, dan komunikasi positif dengan teman sebaya
Tahap (Kolaboratif)	Inti	Guru memberikan contoh gerakan dan membimbing anak saat mengalami kesulitan	Interaksi sosial, imitasi, kerja sama, dan komunikasi sosial berkembang melalui pengalaman kolaboratif	Anak belajar mengikuti aturan, menunggu giliran, dan bekerja sama selama kegiatan berlangsung
Tahap Penutup		Guru mengajak pendinginan dan refleksi sederhana mengenai kegiatan serta perilaku anak selama pembelajaran	Pengambilan keputusan yang bertanggung jawab (responsible decision making)	Anak mulai memahami perilaku positif seperti disiplin, tertib, dan menghargai teman
Hasil Implementasi Yoga Kids		Kegiatan dilakukan secara rutin dan menyenangkan melalui musik, permainan, dan gerakan imajinatif	Perkembangan sosial-emosional anak meningkat secara holistik	Anak lebih percaya diri, disiplin, tenang, mampu bekerja sama, dan aktif berinteraksi dengan teman

Implementasi *Yoga Kids* tidak hanya memberikan stimulasi fisik, tetapi juga menjadi media pembelajaran holistik yang mendukung perkembangan sosial-emosional anak usia dini. Anak terlihat lebih percaya diri, lebih tenang, mampu berinteraksi dengan teman sebaya, serta lebih mudah mengikuti aturan selama pembelajaran berlangsung. Kepala sekolah TK Tunas Karya Bomo juga menyampaikan bahwa kegiatan *Yoga Kids* membantu menciptakan suasana belajar yang lebih positif dan menyenangkan bagi anak. “Anak-anak terlihat lebih bahagia dan nyaman saat belajar. Mereka jadi lebih disiplin, lebih mudah diarahkan, dan hubungan antar teman juga lebih baik setelah rutin mengikuti *Yoga Kids*.” (W/Kepala Sekolah/20 April 2026)

Dengan demikian, implementasi *Yoga Kids* di TK Tunas Karya Bomo dapat menjadi salah satu alternatif pembelajaran inovatif yang efektif dalam mendukung perkembangan sosial-emosional anak usia dini. Kegiatan ini tidak hanya membantu anak mengenali dan mengelola emosinya, tetapi juga membangun kemampuan sosial melalui interaksi, kerja sama, empati, dan pengalaman belajar yang menyenangkan sesuai dengan karakteristik anak usia dini.

Berdasarkan hasil observasi perkembangan sosial-emosional anak setelah mengikuti kegiatan *Yoga Kids* di TK Tunas Karya Bomo, terlihat adanya peningkatan kemampuan anak pada berbagai indikator perkembangan sosial dan emosional. Penilaian perkembangan dilakukan melalui empat kategori perkembangan, yaitu Belum Berkembang (BB), Mulai Berkembang (MB), Berkembang Sesuai Harapan (BSH), dan Berkembang Sangat Baik (BSB). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anak berada pada kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan Berkembang Sangat Baik (BSB) setelah mengikuti kegiatan *Yoga Kids* secara rutin.

Pada indikator kemampuan tidak menangis atau cemas ketika ditinggal orang tua, sebagian besar anak berada pada kategori BSH dan BSB. Kondisi ini menunjukkan bahwa kegiatan *Yoga Kids* membantu anak lebih nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan sekolah. Anak terlihat lebih tenang saat memasuki kelas karena kegiatan yoga dilakukan dengan suasana menyenangkan melalui musik, permainan, dan aktivitas kelompok. Salah satu guru menyampaikan:

“Biasanya ada beberapa anak yang menangis saat ditinggal orang tua, tetapi setelah rutin ikut *Yoga Kids* mereka lebih cepat tenang dan mau bergabung dengan teman-temannya.” (W/Guru Kelas/21 April 2026)

Pada indikator kemampuan mengikuti aturan sederhana, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anak sudah berada pada kategori BSH dan BSB. Anak mulai mampu mengikuti instruksi guru, antre, menunggu giliran, dan menjaga ketertiban selama kegiatan berlangsung. Hal tersebut menunjukkan berkembangnya kemampuan *self-management* dalam mengontrol perilaku dan disiplin diri. Teknik relaksasi dan pembiasaan selama *Yoga Kids* membantu anak lebih fokus dan mudah diarahkan selama pembelajaran.

Selain itu, perkembangan sosial anak juga terlihat pada indikator mau berbagi dengan teman dan percaya diri tampil di depan kelas. Dalam kegiatan yoga kelompok, anak belajar bekerja sama, saling membantu, dan memberikan dukungan kepada teman yang mengalami kesulitan melakukan gerakan tertentu. Anak juga mulai berani tampil memperagakan gerakan yoga di depan teman-temannya. Kondisi tersebut menunjukkan berkembangnya kemampuan membangun relasi (*relationship management*) dan rasa percaya diri pada anak. Berdasarkan hasil observasi, beberapa anak terlihat saling memberi semangat ketika temannya mencoba memperagakan gerakan yoga.

Dari aspek emosional, indikator kemampuan mengenali dan mengungkapkan perasaan menunjukkan perkembangan yang cukup baik. Anak mulai mampu menyampaikan perasaan senang, sedih, marah, maupun

takut secara sederhana kepada guru dan teman sebaya. Kegiatan refleksi pada tahap pembukaan dan penutup membantu anak memahami kondisi emosinya sendiri sebagai bagian dari pengembangan *self-awareness*. Salah satu guru menjelaskan:

“Anak-anak sekarang lebih mudah diajak bicara tentang perasaannya. Mereka mulai berani mengatakan kalau sedih, senang, atau kecewa.” (W/Guru Pendamping/23 April 2026)

Pada indikator kemampuan mengendalikan emosi dan mengekspresikan penyesalan, sebagian besar anak berada pada kategori BSH dan BSB. Anak mulai mampu meminta maaf ketika melakukan kesalahan dan lebih mudah mengontrol emosi saat menghadapi konflik kecil dengan teman sebaya. Teknik pernapasan dan relaksasi dalam *Yoga Kids* membantu anak belajar menenangkan diri ketika merasa marah atau kecewa. Hal tersebut menunjukkan bahwa implementasi *Yoga Kids* tidak hanya membantu perkembangan sosial anak, tetapi juga mendukung keseimbangan emosional secara bertahap. Apabila dirinci, tabel perkembangan anak sebagaimana berikut:

Tabel 2. Tabel Indikator Perkembangan Anak dalam kegiatan *Yoga Kids*

Indikator Penilaian	BB	MB	BSH	BSB	Keterangan
Tidak menangis/cemas ketika ditinggal orang tua	0	3	6	8	Sebagian besar anak mampu beradaptasi dengan lingkungan sekolah dan lebih mandiri
Mampu mengikuti aturan sederhana	2	4	6	5	Anak mulai disiplin, mampu mengikuti instruksi, dan menjaga ketertiban
Mau berbagi dengan teman	3	3	6	5	Anak menunjukkan perkembangan interaksi sosial dan sikap empati
Percaya diri tampil di depan kelas	1	3	8	5	Anak mulai berani tampil dan aktif dalam kegiatan pembelajaran
Mampu mengenali perasaan	3	3	6	5	Anak mulai memahami dan mengenali emosi dirinya
Mampu mengungkapkan perasaan	1	5	6	5	Anak mampu menyampaikan perasaan secara sederhana kepada guru dan teman
Mampu mengendalikan emosi	3	4	7	3	Anak lebih tenang dan mampu mengontrol perilaku emosional
Mampu mengekspresikan penyesalan	2	2	7	6	Anak mulai memahami perilaku positif dan mampu meminta maaf

Berdasarkan pada tabel di atas, hasil tabel perkembangan menunjukkan bahwa implementasi *Yoga Kids* di TK Tunas Karya Bomo efektif dalam mendukung perkembangan sosial-emosional anak usia dini. Kegiatan yang memadukan gerakan, relaksasi, permainan, dan interaksi kelompok mampu membantu anak mengembangkan kemampuan mengenali emosi, mengendalikan diri, bekerja sama, percaya diri, dan membangun hubungan sosial secara positif sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini.

Implikasi Yoga Kids Terhadap Perkembangan Sosial-Emosional Anak Usia Dini

Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi *Yoga Kids* di TK Tunas Karya Bomo memiliki implikasi yang signifikan terhadap perkembangan sosial-emosional anak usia dini. Kegiatan *Yoga Kids* yang dilaksanakan melalui tahapan pembukaan, inti, dan penutup tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga menjadi media pembelajaran holistik yang membantu anak mengembangkan kemampuan mengenali emosi, mengelola diri, membangun hubungan sosial, serta beradaptasi dengan lingkungan belajar. Implikasi tersebut terlihat dari perubahan perilaku anak yang menjadi lebih tenang, percaya diri, disiplin, dan mampu berinteraksi secara positif dengan teman sebaya setelah mengikuti kegiatan secara rutin (Goleman, 2006; Vygotsky, 1978).

Dalam perspektif Goleman, perkembangan sosial-emosional anak dipengaruhi oleh kemampuan mengenali dan mengelola emosi diri. Goleman menekankan bahwa kecerdasan emosional mencakup *self-awareness*, *self-management*, empati, motivasi, dan keterampilan sosial yang perlu distimulasi sejak usia dini (Goleman, 2006). Implikasi pertama dari implementasi *Yoga Kids* terlihat pada berkembangnya kesadaran diri (*self-awareness*) anak. Pada tahap pembukaan, guru mengajak anak mengenali dan mengungkapkan perasaannya melalui kegiatan refleksi sederhana sebelum pembelajaran dimulai. Aktivitas tersebut membantu anak memahami kondisi emosionalnya sendiri, seperti perasaan senang, sedih, takut, atau lelah. Kemampuan mengenali emosi ini menjadi dasar penting dalam pembentukan kontrol diri dan hubungan sosial yang sehat.

Selain itu, *Yoga Kids* juga berimplikasi terhadap berkembangnya kemampuan pengelolaan emosi (*self-management*). Teknik pernapasan, relaksasi, dan gerakan yoga sederhana membantu anak mengontrol perilaku impulsif serta meningkatkan konsentrasi selama pembelajaran berlangsung.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak menjadi lebih tenang, tidak mudah menangis, serta lebih mampu mengikuti aturan dan instruksi guru. Temuan tersebut terlihat pada indikator kemampuan mengendalikan emosi yang sebagian besar berada pada kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan Berkembang Sangat Baik (BSB). Kondisi ini menunjukkan bahwa *Yoga Kids* dapat menjadi strategi pembelajaran yang efektif dalam membantu anak mengembangkan regulasi emosi sejak usia dini.

Implikasi lain dari implementasi *Yoga Kids* terlihat pada perkembangan kesadaran sosial (*social awareness*) dan kemampuan membangun relasi (*relationship management*). Dalam kegiatan kelompok, anak belajar bekerja sama, menunggu giliran, berbagi, dan membantu teman yang mengalami kesulitan melakukan gerakan tertentu. Anak juga mulai menunjukkan sikap empati melalui komunikasi positif seperti memberi semangat kepada teman. Hal tersebut menunjukkan bahwa interaksi sosial dalam kegiatan *Yoga Kids* membantu anak memahami perasaan orang lain sekaligus membangun hubungan sosial yang lebih baik. Perkembangan ini tampak pada indikator mau berbagi dengan teman dan percaya diri tampil di depan kelas yang didominasi kategori BSH dan BSB.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori sosial-kultural Vygotsky yang menyatakan bahwa perkembangan sosial anak terbentuk melalui interaksi sosial dan pengalaman kolaboratif dengan lingkungan sekitar. Menurut Vygotsky, anak belajar melalui proses imitasi, komunikasi, dan bimbingan dari orang dewasa maupun teman sebaya dalam konsep *Zone of Proximal Development* (ZPD) (Vygotsky, 1978). Dalam implementasi *Yoga Kids*, guru berperan sebagai fasilitator yang memberikan contoh gerakan sekaligus membimbing anak saat mengalami kesulitan. Sementara itu, aktivitas kelompok memberikan kesempatan kepada anak untuk belajar melalui interaksi langsung dengan teman sebaya. Dengan demikian, kegiatan *Yoga Kids* menciptakan lingkungan belajar sosial yang mendukung perkembangan kemampuan komunikasi, kerja sama, dan adaptasi sosial anak.

Implikasi *Yoga Kids* juga terlihat pada berkembangnya kemampuan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab (*responsible decision making*) (Juniartha, 2022). Pada tahap penutup, guru mengajak anak melakukan refleksi mengenai perilaku dan pengalaman belajar selama kegiatan berlangsung. Anak mulai memahami perilaku positif seperti disiplin, meminta maaf, menjaga ketertiban, dan menghargai teman saat berbicara. Hal tersebut terlihat pada indikator kemampuan mengekspresikan penyesalan yang sebagian besar berada pada kategori BSH dan BSB. Pembiasaan tersebut membantu anak

memahami konsekuensi perilaku dan melatih tanggung jawab sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan tabel perkembangan sosial-emosional anak, implementasi *Yoga Kids* memberikan dampak positif terhadap kemampuan adaptasi sosial anak di lingkungan sekolah. Pada indikator tidak menangis atau cemas ketika ditinggal orang tua, sebagian besar anak berada pada kategori BSH dan BSB. Hal tersebut menunjukkan bahwa suasana pembelajaran yang menyenangkan melalui gerakan, musik, dan permainan imajinatif membantu anak merasa lebih nyaman dan aman di lingkungan sekolah. Implikasi ini penting karena kemampuan beradaptasi menjadi salah satu dasar perkembangan sosial anak usia dini.

Selain itu, kegiatan *Yoga Kids* juga memberikan implikasi terhadap peningkatan rasa percaya diri anak. Anak yang sebelumnya cenderung pasif mulai berani tampil memperagakan gerakan di depan kelas dan lebih aktif dalam berinteraksi dengan guru maupun teman sebaya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran yang dilakukan melalui pendekatan menyenangkan dan non-menekan dapat membantu anak membangun konsep diri positif sejak usia dini.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi *Yoga Kids* di TK Tunas Karya Bomo memiliki implikasi yang luas terhadap perkembangan sosial-emosional anak usia dini. Kegiatan ini tidak hanya membantu anak mengenali dan mengelola emosi, tetapi juga membangun kemampuan sosial melalui kerja sama, komunikasi, empati, disiplin, dan pengalaman belajar kolaboratif. Dalam perspektif Goleman, *Yoga Kids* berimplikasi pada berkembangnya kecerdasan emosional anak melalui penguatan *self-awareness* dan *self-management*. Sementara dalam perspektif Lev Vygotsky, kegiatan ini menjadi sarana interaksi sosial yang membantu anak mengembangkan kemampuan sosial melalui pengalaman belajar bersama lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, *Yoga Kids* dapat dijadikan sebagai alternatif pembelajaran inovatif dan holistik dalam mendukung perkembangan sosial-emosional anak usia dini secara optimal.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa implementasi *Yoga Kids* di TK Tunas Karya Bomo memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan sosial-emosional anak usia dini. Kegiatan *Yoga Kids* dilaksanakan melalui tahapan pembukaan, inti, dan penutup yang dirancang secara menyenangkan sesuai karakteristik belajar anak usia dini melalui gerakan sederhana, teknik relaksasi, musik, permainan imajinatif, dan aktivitas

kelompok. Pelaksanaan kegiatan tersebut mampu menciptakan suasana pembelajaran yang aktif, nyaman, dan interaktif sehingga anak lebih antusias mengikuti proses pembelajaran.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi *Yoga Kids* membantu anak mengembangkan kemampuan kesadaran diri (*self-awareness*), pengelolaan emosi (*self-management*), kesadaran sosial (*social awareness*), kemampuan membangun relasi (*relationship management*), dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab (*responsible decision making*). Anak menjadi lebih mampu mengenali dan mengungkapkan perasaannya, lebih tenang dalam mengendalikan emosi, serta lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan guru maupun teman sebaya. Selain itu, kegiatan kelompok dalam *Yoga Kids* juga membantu anak belajar bekerja sama, berbagi, menunggu giliran, dan menunjukkan sikap empati terhadap teman.

Data perkembangan sosial-emosional anak menunjukkan bahwa sebagian besar anak berada pada kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan Berkembang Sangat Baik (BSB) pada berbagai indikator penilaian, seperti kemampuan mengikuti aturan sederhana, percaya diri tampil di depan kelas, mengenali dan mengungkapkan perasaan, mengendalikan emosi, serta mengekspresikan penyesalan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan *Yoga Kids* efektif dalam membantu anak beradaptasi dengan lingkungan sekolah sekaligus membangun perilaku sosial dan emosional yang positif.

Hasil penelitian ini juga memperkuat teori kecerdasan emosional Daniel Goleman yang menekankan pentingnya kemampuan mengenali dan mengelola emosi sebagai dasar pembentukan hubungan sosial yang sehat. Selain itu, penelitian ini sejalan dengan teori sosial-kultural Lev Vygotsky yang menyatakan bahwa perkembangan sosial anak terbentuk melalui interaksi sosial dan pengalaman belajar kolaboratif dengan lingkungan sekitar. Dengan demikian, *Yoga Kids* dapat dijadikan sebagai alternatif pembelajaran inovatif dan holistik dalam mendukung perkembangan sosial-emosional anak usia dini secara optimal di lembaga PAUD.

Daftar Pustaka

- Barokah, L., Ayuningtyas, I. F., Anggraini, T. N. Y. A., Zolekhah, D., & Setyawati, A. (2025). Penerapan Praktik Yoga Dalam Mengoptimalkan Kecerdasan Kinestetik Pada Anak Usia Dini. *JMM - Jurnal Masyarakat Merdeka*, 8(2), 113. <https://doi.org/10.51213/jmm.v8i2.190>
- Ceria, I., & Rahayu, P. P. (2025). Perkembangan Anak Pra Sekolah pada Pre dan Post Stimulasi Yoga Kids. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(2), 1878–1887. <https://doi.org/10.31004/innovative.v5i2.18537>
- Creswell, J. W., & Cheryl N. Poth. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design*

- Choosing Among Five Approaches*. SAGE Publications.
- Fitri, Y. M., & Nurhafizah, N. (2023). Analisis Metode Gerak dan Lagu terhadap Perkembangan Sosial dan Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 2987–2998. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.3350>
- Ghofururrohim, N. M., Wicaksono, R. N., & Faristiana, A. R. (2023). Pengaruh Smartphone Terhadap Anak Usia Dini. *Education : Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 3(2), 129–146. <https://doi.org/10.51903/education.v3i2.340>
- Goleman, D. (2006). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Husnaini, M., Sarmiati, E., & Harimurti, S. M. (2024). Pembelajaran Sosial Emosional: Tinjauan Filsafat Humanisme terhadap Kebahagiaan dalam Pembelajaran. *Journal of Education Research*, 5(2), 1026–1036. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i2.887>
- Juniartha, M. G. (2022). Manfaat Aktivitas Yoga dalam Mengatasi Degradasi Karakter Anak dan Remaja. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 5(1). <https://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/JYK>
- Miftahuljana, I., Sukrin, & Ade S. Anhar. (2025). STRATEGI GURU DALAM MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN REGULASI EMOSI ANAK USIA 4-6 TAHUN MELALUI KEGIATAN MEDITASI. *Walada: Journal of Primary Education*, 4(1). <https://doi.org/10.61798/wjpe.v4i1.277>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*.
- Moleong L.J. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. remaja rosdakarya.
- Ramadan Lubis, Tri Fauziah Hasana, Putri Hasanah Hrp, Iga Nailah Aulia Br Lubis, Amalia Alfina Siagian, Yesa Dwi Khairani, & Muhammad Edi Saputra. (2025). Karakteristik Perkembangan Anak Usia Sekolah TK (0-5) Tahun. *Harmoni Pendidikan : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(2), 21–33. <https://doi.org/10.62383/hardik.v2i2.1227>
- Sudaryanti, S., Prayitno, P., Arifiyanti, N., & Maharani, O. (2024). Pengembangan Kemampuan Motorik dan Sosial Emosional Anak Usia Dini Menggunakan Permainan Tradisional. *Jurnal Pendidikan Anak*, 13(1), 114–125. <https://doi.org/10.21831/jpa.v13i1.387>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tazkia, H. A., & Damayanti, A. (2024). Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dasar di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(3), 8. <https://doi.org/10.47134/pgsd.v1i3.557>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

- Wenig, M. (2015). *YogaKids: Educating The Whole Child Through Yoga*. Stewart, Tabori & Chang.
- Yin, R. K. (2018). *Case Study Research and Applications: Design and Methods* (6th ed.). Sage.
- Yulianto, E. (2025). Dampak Penggunaan Gawai Terhadap Perkembangan Motorik pada Anak Usia Dini. *Jurnal Cerlang PG PAUD*, 2(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.37640/jcpaud.v2i1.2348>