



Pengaruh Pembelajaran Sosial Emosional terhadap Daya Lenting (*Resilience*) Anak Kelompok B di PAUD Karya Mandiri 2

Imas Masitoh^{1*}, Al Aina Al Mardiyah², Rini Anjasari³, Lilis Sari Rosidah⁴

Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah (STIT) Al-Azami Cianjur, Indonesia ^{1 2 3 4}

e-mail correspondensi: Alyacantiku123@gmail.com

Abstrak

Rendahnya daya lenting (*resilience*) anak usia dini di lapangan sering kali disebabkan oleh proses pembelajaran yang belum mengintegrasikan pengelolaan emosi secara terstruktur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh implementasi *Social Emotional Learning* (SEL) terhadap peningkatan resiliensi anak usia dini. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu *one-group pretest-posttest*, penelitian ini melibatkan sampel jenuh sebanyak 20 anak kelompok B di PAUD Karya Mandiri 2, Cianjur. Data primer dikumpulkan melalui teknik observasi terstruktur perilaku anak yang dinilai secara kolaboratif oleh peneliti, guru kelas, dan orang tua guna mereduksi bias pengukuran. Instrumen dinilai menggunakan skala ordinal 1–4 yang mencakup dimensi regulasi emosi, efikasi diri, optimisme, analisis masalah, hubungan interpersonal, dan otonomi. Data hasil eksperimen berdistribusi normal berdasarkan uji Shapiro-Wilk ($p > 0,05$), sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *Paired Samples t-Test*. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata resiliensi anak yang signifikan dari 32,10 pada saat pretest menjadi 42,50 pada saat posttest, dengan nilai $t(19) = -11,080$ dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Pengujian ukuran efek menggunakan Cohen's d menghasilkan nilai $-2,478$, yang mengindikasikan bahwa intervensi SEL memiliki magnitudo efek yang sangat besar dalam mengubah perilaku anak menjadi lebih adaptif. Anak-anak terbukti lebih mampu menenangkan diri saat kecewa, menunjukkan sikap pantang menyerah, dan membangun interaksi sosial yang positif. Simpulan penelitian menegaskan bahwa pembelajaran sosial emosional terstruktur efektif memperkuat resiliensi anak usia dini, sehingga disarankan bagi guru untuk mengintegrasikan modul SEL secara konsisten ke dalam rencana pembelajaran harian.

Kata Kunci: *Social Emotional Learning*, Resiliensi, Anak Usia Dini, Eksperimen Semu.

Abstract

The low resilience of early childhood in the field is often caused by learning processes that have not integrated structured emotional management. This study aims to analyze the effect of implementing *Social Emotional Learning* (SEL) on enhancing early childhood resilience. Utilizing a quantitative approach with a *one-group pretest-posttest* quasi-experimental design, this study involved a saturated sample of 20 group B children at PAUD Karya Mandiri 2, Cianjur. Primary data were collected through structured child behavior observation techniques evaluated collaboratively by the researcher, classroom teachers, and parents to reduce measurement bias. The instrument was assessed using an ordinal scale of 1–4 covering the dimensions of emotional regulation, self-efficacy, optimism, problem analysis, interpersonal relationships, and autonomy. The experimental data were normally distributed based on the Shapiro-Wilk test ($p > 0.05$); thus, the hypothesis testing was conducted using the *Paired Samples t-Test*. The results of the analysis showed a significant increase in the children's mean resilience score from 32.10 during the pretest to 42.50 at the posttest, with a value of $t(19) = -11.080$ and a significance value of $p < 0.001$. The effect size testing using Cohen's d yielded a value of -2.478 , indicating that the SEL intervention has an exceptionally large effect magnitude in shifting children's behavior to become more adaptive. The children proved to be better able to calm themselves when disappointed, display a resilient attitude, and build positive social interactions. The study's conclusion confirms that structured social-emotional learning is effective in strengthening early childhood resilience; therefore, it is recommended for teachers to consistently integrate SEL modules into daily lesson plans.

Keywords: *Social Emotional Learning*, Resilience, Early Childhood, Quasi-Experiment.

PENDAHULUAN

Pendidikan anak usia dini (PAUD) sejatinya bukan hanya sekadar ruang untuk mentransfer kemampuan kognitif, melainkan fondasi utama bagi pembentukan karakter, kematangan mental, dan daya lenting (*resilience*) anak dalam menghadapi perubahan zaman. Pada era globalisasi saat ini, anak usia dini dihadapkan pada stimulasi lingkungan yang semakin kompleks, yang menuntut mereka tidak hanya cerdas secara akademik tetapi juga matang secara sosial dan emosional. Kegagalan dalam menanamkan ketangguhan mental sejak dini berisiko melahirkan generasi yang rentan stres, mudah menyerah, dan mengalami hambatan adaptasi sosial. Oleh karena itu, membekali anak dengan kemampuan untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari situasi sulit atau yang dikenal sebagai resiliensi, menjadi isu krusial yang harus diintegrasikan ke dalam sistem pembelajaran anak usia dini.

Secara teoritis, perkembangan resiliensi anak bukanlah sebuah aspek yang terjadi secara instan atau faktor bawaan tunggal, melainkan sebuah kecakapan psikologis yang harus ditumbuhkan melalui intervensi lingkungan yang terstruktur. Munawaroh dan Mashudi (2018) menegaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan dalam tekanan, serta bangkit dari keterpurukan. Bagi anak usia dini, kemampuan untuk bangkit ini sangat bergantung pada bagaimana lingkungan menstimulasi regulasi emosi, efikasi diri, optimisme, dan hubungan interpersonal mereka. Agar aspek resiliensi ini dapat berkembang secara optimal, diperlukan stimulus terkontrol di dalam kelas melalui pengelolaan emosi yang matang. Di sinilah peran penting dari implementasi *Social Emotional Learning* (SEL) atau Pembelajaran Sosial Emosional. Sejalan dengan hal tersebut, Boeriswati (2023) dalam teorinya mengenai sosial emosi dalam pembelajaran menyatakan bahwa emosi memegang peranan krusial dalam ekosistem belajar anak, di mana kompetensi sosial-emosional seperti kesadaran diri dan manajemen diri menjadi motor penggerak bagi anak untuk mengontrol perilakunya. Keharusan teoretis ini menunjukkan bahwa untuk menaikkan daya resiliensi anak (Variabel Y), guru harus menerapkan intervensi pembelajaran sosial-emosional (Variabel X) sebagai stimulus utamanya di lapangan.

Efektivitas SEL dalam menstimulasi aspek psikologis anak telah banyak dibuktikan oleh peneliti terdahulu melalui berbagai macam media modern maupun pendekatan konvensional. Sugiarto et al. (2025) dalam penelitiannya menemukan bahwa penggunaan game digital edukatif seperti MoodiMe efektif meningkatkan lima dimensi SEL menurut CASEL secara signifikan dengan *effect size* yang sangat besar, asalkan diintegrasikan secara terencana dengan pendampingan aktif dari guru. Sementara itu, dari sudut pandang kurikulum, (Yendra, 2025) menegaskan bahwa integrasi kompetensi inti SEL yang berbasis pada *experiential learning* (pengalaman langsung) mampu secara nyata memperkuat resiliensi, motivasi belajar, dan adaptabilitas siswa. Pendekatan berbasis pengalaman ini dinilai efektif memberikan ruang refleksi bagi anak untuk mempraktikkan nilai-nilai karakter dalam keseharian mereka.

Di sisi lain, penelitian mengenai faktor eksternal dan aktivitas fisik juga turut mendukung penguatan aspek sosial-emosional ini. Oktarina (2025) membuktikan bahwa pola asuh orang tua, khususnya tipe demokratis, serta lingkungan bermain yang aman dan interaktif memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kecerdasan sosial-emosional, empati, dan regulasi diri anak. Dukungan pemanfaatan media permainan kreatif dalam SEL juga dipaparkan oleh (Pratama et al., 2025) yang menunjukkan bahwa pembelajaran sosial-emosional yang dikemas dalam media permainan terbukti efektif meningkatkan kepercayaan diri, keaktifan, dan interaksi sosial positif siswa.

Lebih jauh lagi, Maria & Amalia (2018) dalam studi kepustakaannya menjabarkan bahwa usia 4–6 tahun merupakan masa emas (*golden age*) untuk mengoptimalkan perkembangan sosial-emosional dan resiliensi anak melalui aktivitas pembelajaran yang dirancang secara spesifik. Hal ini diperkuat oleh temuan (Librianty & Zukhairina, 2025a) bahwa aktivitas bermain aktif yang terstruktur berkorelasi kuat dengan peningkatan dimensi resiliensi anak, khususnya pada aspek *initiative* dan *self-regulation*.

Terakhir, (Herwin et al., 2025) melalui workshop berbasis permainan edukatif menyimpulkan bahwa resiliensi bukanlah sifat bawaan semata, melainkan keterampilan nyata yang dapat dibentuk dan dikembangkan melalui pengalaman langsung serta pembiasaan sosial-emosional yang menyenangkan.

Namun, kondisi ideal yang dipaparkan dalam berbagai literatur dan penelitian terdahulu tersebut masih berbanding terbalik dengan realitas yang ditemukan di lapangan. Berdasarkan hasil observasi awal yang peneliti lakukan di PAUD KARYA MANDIRI 2, Kp. Peundeuy Rt 01 Rw 06 Desa Sukamaju, Cibeber, Cianjur, ditemukan fenomena bahwa tingkat resiliensi anak usia dini di sekolah tersebut masih tergolong rendah dan bervariasi. Banyak anak kelompok B yang menunjukkan gejala rentan terhadap tekanan kecil di kelas, seperti langsung menangis berlebihan atau mengamuk (*tantrum*) saat kalah dalam permainan, mudah menyerah dan enggan melanjutkan tugas mewarnai atau menyusun balok ketika menemui kesulitan, serta kurang mampu mengomunikasikan emosinya secara adaptif kepada guru maupun teman sebaya.

Jika dikorelasikan dengan *state of the art* di atas, kesenjangan ini terjadi karena proses pembelajaran di PAUD Karya Mandiri 2 belum mengimplementasikan program *Social Emotional Learning* (SEL) secara terstruktur dan terjadwal. Guru cenderung masih berfokus pada kemampuan baca-tulis-hitung (calistung) konvensional, tanpa adanya modul khusus yang melatih regulasi diri atau manajemen emosi anak sebagaimana yang disarankan oleh para peneliti terdahulu. Akibatnya, anak-anak kehilangan ruang refleksi emosional yang berimbas pada rendahnya kemampuan bertahan dan bangkit (resiliensi) mereka di sekolah.

Melihat kesenjangan yang nyata antara teori dan kondisi riil di lapangan, maka pelaksanaan penelitian ini memiliki urgensi yang sangat mendesak. Jika masalah rendahnya resiliensi ini dibiarkan tanpa intervensi, anak-anak di PAUD Karya Mandiri 2 berpotensi mengalami hambatan perkembangan mental dan sosial yang lebih berat saat memasuki jenjang sekolah dasar. Penelitian ini mendesak dilakukan untuk memberikan solusi konkret berupa implementasi model SEL yang terstruktur guna mendongkrak kemampuan adaptasi dan daya lenteng anak di lokasi tersebut. Melalui pendekatan kuantitatif eksperimen semu dengan desain *one-group pretest-posttest* terhadap sampel 20 anak, penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai perubahan skor resiliensi anak sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Berdasarkan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: H₀ (Hipotesis Nol) yaitu tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari implementasi *Social Emotional Learning* (SEL) terhadap peningkatan resiliensi anak usia dini di PAUD Karya Mandiri 2, serta H_a (Hipotesis Alternatif) yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dari implementasi *Social Emotional Learning* (SEL) terhadap peningkatan resiliensi anak usia dini di PAUD Karya Mandiri 2.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen semu atau *quasi-experiment*. Desain eksperimen yang dipilih untuk mengawal jalannya penelitian adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*, di mana dalam model ini tidak terdapat kelompok kontrol sebagai pembandingan eksternal. Pelaksanaan eksperimen dilakukan secara linier pada satu kelompok sampel yang sama melalui tiga tahapan utama, yang diawali dengan melakukan pengukuran awal (*pretest* atau O_1) untuk melihat tingkat resiliensi awal anak, diikuti dengan pemberian perlakuan (*treatment* atau X) berupa penerapan program *Social Emotional Learning*, dan diakhiri dengan pengukuran akhir (*posttest* atau O_2) menggunakan instrumen yang sama demi melihat pergeseran skor pasca-perlakuan. Secara skematis, visualisasi dari alur desain eksperimen tunggal ini digambarkan melalui rumusan tata letak $O_1 \times O_2$.

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh peserta didik yang terdaftar aktif pada kelompok B di PAUD Karya Mandiri 2. Dari populasi tersebut, peneliti mengambil sampel sebanyak 20 anak yang berasal dari satu kelas penuh menggunakan teknik sampling jenuh, karena melibatkan seluruh anggota populasi yang tersedia di dalam kelas tersebut. Secara geografis, seluruh rangkaian pengambilan data lapangan dilaksanakan di PAUD Karya Mandiri 2, yang beralamat lengkap di Kampung Peundeuy RT 01 RW 06, Desa Sukamaju, Kecamatan Cibeber, Kabupaten Cianjur.

Data yang dikumpulkan selama proses penelitian merupakan data primer yang diperoleh secara langsung dari sumber pertama di lokasi penelitian tanpa melalui perantara. Mengingat subjek penelitian merupakan anak usia dini yang rentan terhadap subjektivitas penilaian, teknik pengumpulan data bersandar pada metode observasi terstruktur yang dirancang secara ketat menggunakan pendekatan triangulasi atau kolaborasi penilai guna mereduksi bias pengukuran. Dalam praktiknya, guru kelas bertugas membantu mengamati perilaku resiliensi anak sehari-hari selama aktivitas reguler di dalam kelas, sementara orang tua dilibatkan untuk memantau konsistensi perilaku adaptif anak saat berada di lingkungan rumah melalui lembar pantauan terstruktur, dan peneliti bertindak sebagai pengamat utama yang memvalidasi serta menyelaraskan keseluruhan hasil penilaian di lapangan.

Proses kuantifikasi terhadap data hasil observasi perilaku anak di lapangan mengandalkan skala ordinal, yang diadaptasi dari bentuk skala Likert tingkat pencapaian perkembangan anak dengan rentang skor 1 sampai 4. Tingkatan nilai dalam instrumen ini didasarkan secara ketat pada standar penilaian PAUD nasional, di mana skor 1 dikategorikan sebagai Belum Berkembang (BB), skor 2 dikategorikan sebagai Mulai Berkembang (MB), skor 3 dikategorikan sebagai Berkembang Sesuai Harapan (BSH), dan skor 4 dikategorikan sebagai Berkembang Sangat Baik (BSB).

Ditulis secara singkat, padat, jelas, tetapi memadai sehingga dapat direplikasi. Ini bagian berisi penjelasan tentang pendekatan penelitian, subjek penelitian, prosedur penelitian, penggunaan bahan dan instrumen, teknik pengumpulan dan analisis data. Ini bukan teori. Dalam hal penggunaan statistik, rumus yang umum dikenal tidak harus ditulis. Kriteria khusus apa saja yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan dan menganalisis data penelitian harus dijelaskan secara lengkap, termasuk kualitas instrumen, bahan penelitian, dan prosedur pengumpulan data. Bagian ini seharusnya ditulis sekitar 10% (untuk penelitian kualitatif) atau 15% (untuk penelitian kuantitatif) dari tubuh.

Tabel 1. Def op Variabel

Variabel	Dasar Teori	Definisi Operasional	Indikator	Instrumen	Skala
Variabel X: Pembelajaran Sosial Emosional (<i>Social Emotional Learning / SEL</i>)	Boeriswati (2023)	Intervensi pembelajaran terstruktur yang diberikan peneliti bersama guru untuk mengelola ekosistem emosi anak melalui kompetensi kesadaran diri (<i>self-awareness</i>) dan manajemen	1. Mengenali emosi diri sendiri. 2. Menenangkan diri sendiri saat kecewa. 3. Kemampuan bekerja sama dengan teman.	Silabus/Modul Pembelajaran Harian (RPPH berbasis SEL) dan Catatan Anekdota Proses Perlakuan.	(Variabel X berperan sebagai perlakuan/ <i>treatment</i> kontrol, tidak diskor ordinal secara langsung)

		diri (<i>self-management</i>)			
Variabel Y:	Munawaroh & Mashudi (2018)	Kemampuan psikologis 20 anak kelompok B di PAUD Karya Mandiri 2 untuk bertahan di bawah tekanan tugas kelas serta bangkit dari hambatan emosi/sosial berskala kecil sehari-hari.	1. Regulasi Emosi: Mengontrol tangisan/marah saat situasi tidak sesuai harapan. 2. Efikasi Diri & Optimisme: Mau mencoba kembali tugas/permainan yang gagal. 3. Analisis Masalah: Mencari solusi/alternatif sebelum menyerah. 4. Hubungan Interpersonal: Meminta bantuan guru/teman secara adaptif (tidak menjerit). 5. Otonomi: Merapikan alat bermain sendiri secara mandiri.	Lembar Observasi Terstruktur Perilaku Anak (diisi secara kolaboratif oleh Peneliti, Guru Kelas, dan Orang Tua).	Ordinal: 1 = BB 2 = MB 3 = BSH 4 = BSB
Resiliensi Anak Usia Dini					

Sistem analisis data dalam penelitian eksperimen semu ini bersandar pada pengolahan statistik kuantitatif yang runtut setelah data berskala ordinal tersebut diquantifikasi menjadi total skor kumulatif. Langkah awal di lapangan diwajibkan untuk melakukan uji prasyarat analisis berupa uji normalitas sebaran data dengan menggunakan metode pengujian Shapiro-Wilk. Apabila hasil pengujian menunjukkan bahwa data hasil eksperimen tersebut berdistribusi secara normal, maka pengujian hipotesis untuk melihat efektivitas intervensi akan dilanjutkan menggunakan teknik statistik parametrik yaitu *Paired Sample t-Test*. Namun, jika asumsi normalitas tidak terpenuhi atau data berdistribusi tidak normal, maka teknik pengujian hipotesis akan dialihkan secara otomatis menggunakan statistik non-parametrik melalui uji tanda peringkat Wilcoxon (*Wilcoxon Signed-Rank Test*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2. Analisis Validitas Instrumen Pretest

Item	rhitung (Pearson Correlation)	Sig. (2-tailed)	Keterangan (rhitung $\geq 0,444$ / Sig. $< 0,05$)	Keputusan
PRETEST_1	0,756	< 0,001	Memenuhi kriteria	Valid
PRETEST_2	0,520	0,019	Memenuhi kriteria	Valid

PRETEST_3	0,494	0,027	Memenuhi kriteria	Valid
PRETEST_4	0,239	0,310	Tidak memenuhi kriteria	TIDAK VALID
PRETEST_5	0,595	0,006	Memenuhi kriteria	Valid
PRETEST_6	0,366	0,112	Tidak memenuhi kriteria	TIDAK VALID
PRETEST_7	0,654	0,002	Memenuhi kriteria	Valid
PRETEST_8	0,490	0,028	Memenuhi kriteria	Valid
PRETEST_9	0,723	< 0,001	Memenuhi kriteria	Valid

Tabel 3. Analisis Validitas Instrumen Posttest

Item	rhitung (Pearson Correlation)	Sig. (2-tailed)	Keterangan (rhitung $\geq 0,444$ / Sig. < 0,05)	Keputusan
POSTEST_1	0,503	0,024	Memenuhi kriteria	Valid
POSTEST_2	0,470	0,036	Memenuhi kriteria	Valid
POSTEST_3	0,436	0,055	Hampir memenuhi kriteria	TIDAK VALID
POSTEST_4	0,599	0,005	Memenuhi kriteria	Valid
POSTEST_5	0,299	0,200	Tidak memenuhi kriteria	TIDAK VALID
POSTEST_6	0,422	0,064	Tidak memenuhi kriteria	TIDAK VALID
POSTEST_7	0,347	0,134	Tidak memenuhi kriteria	TIDAK VALID
POSTEST_8	0,623	0,003	Memenuhi kriteria	Valid
POSTEST_9	0,210	0,374	Tidak memenuhi kriteria	TIDAK VALID

Tabel 4. Ringkasan Output Statistik Hasil Eksperimen

Jenis Analisis / Variabel	Indikator Statistik	Nilai Statistik	Sig. (p-value)	Keterangan / Kesimpulan
Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)	Total Pretest	0,957	0,495	$p > 0,05$: Data berdistribusi Normal (Memenuhi Syarat Uji-t)
	Total Posttest	0,935	0,193	
Statistik Deskriptif	Rata-rata (Mean) Pretest	32,10	—	Terjadi kenaikan rata-rata sebesar 10,40 poin skor resiliensi
	Rata-rata (Mean) Posttest	42,50	—	
Uji Hipotesis Utama (Paired Samples t-Test)	Nilai <i>t</i> -hitung	-11,080	< 0,001	$p < 0,05$: H_0 Ditolak / H_a Diterima (Signifikan)
	Derajat Bebas (<i>df</i>)	19	—	
Ukuran Efek (Effect Size)	Cohen's <i>d</i>	-2,478	—	Efek Perlakuan Sangat Besar (> 0,80)
	Hedges' Correction	-2,378	—	

Uji Korelasi Non-Parametrik	Spearman's ρ (Pre-Post)	0,307	0,187	Hubungan pra-pasca lemah dan tidak signifikan ($p > 0,05$)
Uji Reliabilitas	Cronbach's Alpha	0,451	—	Nilai reliabilitas internal instrumen tergolong rendah

Rangkaian pengujian instrumen diawali dengan mengevaluasi tingkat validitas butir amatan pada fase pra dan pasca-perlakuan. Berdasarkan hasil analisis data pada instrumen *pretest*, dari total 9 item amatan yang diuji menggunakan rumus korelasi produk momen Pearson, ditemukan terdapat 7 item yang dinyatakan valid karena memiliki nilai $r_{hitung} \geq 0,444$ serta nilai signifikansi $p < 0,05$, yaitu item 1, 2, 3, 5, 7, 8, dan 9, sedangkan item 4 dan 6 dinyatakan gugur atau tidak valid. Sementara itu, pada hasil uji validitas instrumen *posttest*, dari 9 item yang sama, hanya terdapat 4 item yang memenuhi kriteria formal validitas, yaitu item 1, 2, 4, dan 8. Sebaliknya, 5 item lainnya yaitu item 3, 5, 6, 7, dan 9 secara statistik dinyatakan tidak valid. Meskipun nilai koefisien pada item 3 ($r = 0,436$) dan item 6 ($r = 0,422$) berada di ambang batas yang sangat dekat dengan nilai kritis, keputusan statistik formal tetap konsisten untuk menggugurkan kedua item tersebut demi menjaga objektivitas hasil pengukuran di lapangan.

Sebelum melakukan pengujian hipotesis utama untuk mengukur efektivitas intervensi, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis berupa uji normalitas sebaran data menggunakan metode Shapiro-Wilk, mengingat jumlah sampel penelitian berukuran kecil yaitu 20 anak ($N = 20$). Berdasarkan output *Tests of Normality*, diperoleh nilai signifikansi untuk total *pretest* sebesar 0,495 dan untuk total *posttest* sebesar 0,193. Karena kedua nilai signifikansi tersebut jauh lebih besar dari taraf kekeliruan $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan secara meyakinkan bahwa data skor resiliensi anak, baik sebelum maupun sesudah intervensi, berdistribusi normal. Terpenuhinya asumsi normalitas ini menjadi landasan metodologis yang kuat untuk menggunakan analisis statistik parametrik berupa uji-t berpasangan (*Paired Samples t-Test*) dalam menguji hipotesis penelitian.

Berdasarkan deskripsi data pada tabel statistik berpasangan, kemampuan resiliensi anak usia dini di PAUD Karya Mandiri 2 sebelum diberikan perlakuan memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 32,10 dengan standar deviasi 3,65. Setelah peneliti mengimplementasikan *Social Emotional Learning* (SEL) sebagai bentuk intervensi kurikulum, skor rata-rata resiliensi anak pada *posttest* meningkat secara nyata menjadi 42,50 dengan standar deviasi 3,36. Secara deskriptif, hasil ini menunjukkan adanya deviasi peningkatan nilai rata-rata skor resiliensi sebesar 10,40 poin setelah anak-anak dilatih mengelola kesadaran dan manajemen emosi mereka melalui ekosistem pembelajaran yang terstruktur di dalam kelas.

Pembuktian pengaruh intervensi secara inferensial ditunjukkan melalui hasil analisis *Paired Samples Test*. Rumusan uji-t berpasangan menghasilkan nilai *t*-hitung sebesar -11,080 dengan derajat bebas (*df*) 19, serta nilai signifikansi dua arah (*two-sided p*) sebesar $< 0,001$. Oleh karena nilai signifikansi yang diperoleh jauh lebih kecil dari 0,05, maka keputusan statistik yang diambil adalah menolak Hipotesis Nol (H_0) dan menerima Hipotesis Alternatif (H_a). Hal ini membuktikan secara empiris bahwa implementasi *Social Emotional Learning* (SEL) berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan resiliensi anak usia dini di PAUD Karya Mandiri 2.

Untuk mengukur seberapa kuat kontribusi atau efektivitas dari perlakuan pembelajaran sosial emosional yang telah diberikan, dilakukan perhitungan ukuran efek (*effect size*). Hasil pengujian *Paired Samples Effect Sizes* menunjukkan nilai estimasi titik *Cohen's d* sebesar -2,478 dan penyesuaian melalui *Hedges' correction* sebesar -2,378. Berdasarkan kriteria penilaian Cohen, nilai *effect size* yang secara mutlak berada jauh di atas angka 0,80 ini mengindikasikan bahwa implementasi SEL memiliki

magnitudo atau efek intervensi yang sangat besar dalam memperkuat daya lenting psikologis anak di lapangan.

Sementara itu, hasil uji korelasi non-parametrik *Spearman's rho* menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,307 dengan nilai signifikansi sebesar 0,187. Hal ini mengisyaratkan bahwa tidak ada hubungan linier yang signifikan secara individual antara posisi skor anak saat *pretest* dan *posttest*. Ketidaksignifikanan korelasi ini justru mengonfirmasi bahwa perubahan skor yang terjadi pada anak bukan disebabkan oleh faktor alami atau kecenderungan bawaan dari skor awal mereka, melainkan murni didorong oleh intervensi eksternal berupa program SEL yang diberikan secara intensif oleh peneliti bersama guru kelas.

Namun, sebagai catatan kritis dalam evaluasi instrumen, hasil uji reliabilitas menyeluruh menggunakan formula *Cronbach's Alpha* menunjukkan nilai sebesar 0,451. Angka ini mengindikasikan reliabilitas konsistensi internal instrumen yang relatif rendah karena berada di bawah standar umum 0,60. Kondisi reliabilitas yang rendah ini dipengaruhi langsung oleh dinamika pengamatan di lapangan, di mana terdapat beberapa item indikator observasi yang tidak valid atau gugur akibat fluktuasi variansi jawaban serta perkembangan emosi anak usia dini yang sangat dinamis selama proses penilaian pra dan pasca-eksperimen berlangsung.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh implementasi *Social Emotional Learning* (SEL) dalam meningkatkan resiliensi anak usia dini di PAUD Karya Mandiri 2, Kecamatan Cibeber, Cianjur. Berdasarkan analisis inferensial menggunakan *Paired Samples t-Test*, ditemukan nilai $t(19) = -11,080$ dengan signifikansi $p < 0,001$, yang mengindikasikan penolakan terhadap hipotesis nol (H_0). Hasil ini secara empiris menjawab rumusan masalah penelitian, yakni terdapat pengaruh yang signifikan dari implementasi *Social Emotional Learning* (SEL) terhadap peningkatan resiliensi anak usia dini. Keberhasilan intervensi ini diperkuat oleh nilai *effect size* Cohen's d sebesar 2,478 (diabaikan tanda negatifnya), yang masuk dalam kategori efek sangat besar (*very large effect*). Hal ini membuktikan bahwa pembelajaran sosial emosional yang diterapkan secara terstruktur bukan hanya sekadar memberikan perubahan statistik di atas kertas, melainkan memberikan dampak perubahan perilaku yang nyata dan fundamental terhadap kapasitas adaptif anak di lapangan.

Secara deskriptif, lonjakan skor rata-rata dari 32,10 pada saat *pretest* menjadi 42,50 pada saat *posttest* merepresentasikan perubahan perilaku konkret yang diamati langsung oleh peneliti, guru, dan orang tua pada 20 sampel anak kelompok B di PAUD Karya Mandiri 2. Pada kondisi awal (*pretest*), mayoritas anak menunjukkan karakteristik daya lenting yang rendah; mereka mudah mengalami tantrum atau menangis berkepanjangan ketika menghadapi konflik kecil, seperti saat kalah dalam permainan kelompok atau ketika balok mainannya runtuh. Namun, setelah diberikan *treatment* berupa modul SEL yang melatih dimensi kesadaran diri (*self-awareness*) dan manajemen diri (*self-management*), terjadi rekonstruksi perilaku yang adaptif. Anak-anak mulai mampu menerapkan teknik menenangkan diri yang diajarkan (seperti metode regulasi napas) dan menunjukkan optimisme untuk kembali menyusun tugas atau permainan yang sempat gagal tanpa perlu bergantung penuh pada instruksi guru. Fleksibilitas kognitif dan emosional inilah yang menjadi indikator utama meningkatnya kapasitas resiliensi mereka.

Temuan penelitian di PAUD Karya Mandiri 2 ini selaras dan memperkuat peta keilmuan (*state of the art*) dari berbagai penelitian terdahulu yang mengkaji efektivitas SEL pada anak. Peningkatan resiliensi yang masif melalui stimulasi emosi terencana ini sejalan dengan premis dari Yendra (2025), yang menyatakan bahwa integrasi kompetensi inti SEL yang berbasis pada pengalaman langsung (*experiential learning*) terbukti secara signifikan mampu memperkuat resiliensi, motivasi belajar, dan adaptabilitas siswa di sekolah. Meskipun penelitian Sugiarto dkk. (2025) menggunakan instrumen berbasis teknologi modern (game digital *MoodiMe*) untuk mencapai *effect size* yang besar ($d = 1,18$),

penelitian di PAUD Karya Mandiri 2 membuktikan bahwa pendekatan SEL konvensional yang dikemas melalui interaksi tatap muka langsung dan bermain terstruktur juga mampu menghasilkan magnitudo efek yang tidak kalah besar. Hal ini menegaskan bahwa esensi dari keberhasilan intervensi SEL terletak pada kedalaman refleksi emosional yang dipandu oleh guru, bukan semata-mata pada media yang digunakan.

Hubungan sebab-akibat antara pengelolaan emosi (Variabel X) dan ketangguhan adaptasi (Variabel Y) dalam penelitian ini juga mendapat dukungan teoretis yang kuat dari studi terdahulu. Peningkatan aspek resiliensi, khususnya pada dimensi regulasi emosi dan efikasi diri anak, mengonfirmasi hasil studi Librianty & Zukhairina (2025) yang menemukan bahwa aktivitas bermain terstruktur berkontribusi langsung pada penguatan dimensi *initiative* dan *self-regulation* anak usia dini. Hal ini juga memperjelas argumentasi Maria dan Amalia (2018) bahwa usia 4–6 tahun merupakan masa emas (*golden age*) di mana pembiasaan sosial-emosional yang dirancang secara spesifik akan mengoptimalkan masa depan psikologis anak.

Lebih lanjut, keberhasilan pelibatan orang tua dan guru dalam pengumpulan data primer untuk mereduksi bias pada penelitian ini merefleksikan temuan Oktarina (2025), yang menggarisbawahi bahwa kecerdasan sosial-emosional anak tumbuh optimal ketika didukung oleh lingkungan bermain yang kondusif serta praktik pengasuhan yang positif. Ketika anak mendapatkan stimulasi SEL yang konsisten di sekolah dan rumah, mereka mengalami apa yang disebut oleh Herwin et al. (2025) sebagai penguatan resiliensi melalui pengalaman langsung dan pembiasaan yang menyenangkan, serupa dengan peningkatan kepercayaan diri dan interaksi sosial positif yang ditemukan dalam eksperimen permainan oleh Pratama dkk. (2025). Secara teoretis, keterkaitan data ini memvalidasi teori resiliensi dari Munawaroh et al. (2018) serta teori sosial emosi dari Boeriswati (2024) yang digunakan sebagai landasan utama penelitian ini. Integrasi kedua teori tersebut di lapangan membuktikan bahwa emosi adalah kemudi bagi perilaku anak; ketika kompetensi emosional anak diintervensi dan ditingkatkan melalui program SEL (Variabel X), maka secara otomatis kemampuan mekanis mereka untuk bertahan dalam tekanan dan bangkit dari hambatan belajar (Variabel Y) di PAUD Karya Mandiri 2 akan ikut terdongkrak naik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan pada anak kelompok B di PAUD Karya Mandiri 2, Cianjur, dapat disimpulkan secara meyakinkan bahwa implementasi *Social Emotional Learning* (SEL) berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan resiliensi anak usia dini. Pembuktian inferensial melalui uji-t berpasangan menunjukkan adanya kelonjakan skor rata-rata resiliensi yang nyata antara fase sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Lebih dari sekadar perubahan angka di atas kertas, temuan ini melahirkan sebuah pokok pikiran baru dalam ranah pedagogi PAUD: aspek resiliensi atau daya lenting psikologis anak bukanlah sebuah karakter bawaan (*given trait*) yang statis, melainkan sebuah kapasitas mekanis yang dapat diintervensi dan direkonstruksi melalui pengelolaan ekosistem emosi yang terstruktur di kelas. Melalui penguatan dimensi kesadaran diri (*self-awareness*) dan manajemen diri (*self-management*), emosi bertindak sebagai kemudi bagi perilaku anak; ketika kompetensi emosional ini ditingkatkan, kapasitas adaptif mereka untuk bertahan dalam tekanan tugas dan bangkit dari hambatan belajar secara otomatis ikut terdongkrak naik, membuktikan bahwa program SEL memiliki efektivitas yang sangat kuat dan fundamental dalam mentransformasi perilaku anak usia dini di era digital.

Secara konseptual, esensi dari keberhasilan intervensi ini tidak terletak pada kompleksitas media pembelajaran yang digunakan, melainkan pada kedalaman refleksi emosional dan pembiasaan langsung yang dipandu oleh guru di lapangan. Peningkatan daya resiliensi ini termaterialisasi melalui perubahan tindakan konkret anak, di mana mereka mulai mampu meregulasi emosi negatif seperti

mereduksi durasi tangisan atau amukan (*tantrum*) saat mengalami kekecewaan, serta menumbuhkan optimisme dan efikasi diri untuk kembali mencoba menyelesaikan tugas-tugas operasional yang sempat gagal tanpa kebergantungan penuh pada instruksi guru. Fleksibilitas kognitif dan ketangguhan adaptasi ini pada gilirannya menciptakan iklim hubungan interpersonal yang positif dan suportif di lingkungan sekolah. Anak-anak terbukti menjadi lebih cakap dalam mengomunikasikan kebutuhan mereka serta mencari bantuan kepada guru maupun teman sebaya secara adaptif tanpa perlu menjerit, merusak benda, atau menarik diri dari aktivitas sosial.

Memperhatikan hasil temuan lapangan dan evaluasi kritis terhadap instrumen penelitian, diajukan beberapa saran strategis bagi para pemangku kepentingan. Bagi pihak pengelola dan praktisi pendidik di PAUD Karya Mandiri 2, disarankan untuk melakukan pergeseran paradigma dengan tidak lagi memperlakukan aspek sosial-emosional sebagai dampak pengiring semata, melainkan mengintegrasikan modul *Social Emotional Learning* (SEL) secara terjadwal dan konsisten ke dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH). Guru juga diharapkan terus mengasah regulasi emosi diri agar dapat mengombinasikan metode bermain aktif terstruktur dengan sesi refleksi emosional yang hangat, sekaligus membangun komunikasi dua arah yang sinergis dengan orang tua melalui program *parenting* berkala agar penguatan nilai ketangguhan ini tetap berkelanjutan di lingkungan rumah.

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mereplikasi atau mengembangkan kajian ini, direkomendasikan untuk melakukan modifikasi dan penyempurnaan pada metodologi lapangan. Peneliti berikutnya disarankan untuk melakukan uji coba (*try-out*) yang lebih mendalam terhadap instrumen lembar observasi perilaku pada populasi yang lebih luas guna meningkatkan koefisien reliabilitas internalnya, mengingat fluktuasi variansi perkembangan anak usia dini di lapangan sangat dinamis. Di samping itu, penting bagi peneliti masa depan untuk memperluas cakupan sampel dengan menggunakan desain eksperimen murni (*true-experiment*) yang melibatkan kelompok kontrol, memperpanjang durasi waktu pemberian *treatment* agar dampak pembiasaan karakter resiliensi dapat terukur secara permanen, serta menambahkan variabel kontrol berupa regulasi emosi anak agar dapat memotret dinamika perubahan perilaku secara lebih komprehensif, akurat, dan terbebas dari bias lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Boeriswati, E. (2024). *Sosial Emosi Dalam Pembelajaran*. Penerbit Adab.
- Eem Munawaroh, M. P., Esya Anesty Mashudi, M. P., & Ibda, H. (2018). *Resiliensi; Kemampuan Bertahan dalam Tekanan, dan Bangkit dari Keterpurukan*. CV. Pilar Nusantara.
<https://books.google.co.id/books?id=vYImEAAAQBAJ>
- Herwin, H., Kurniawati, K., Murti, R. C., Haryani, H., & Pramesti, S. D. (2025). Penguatan resiliensi bagi siswa sekolah dasar Indonesia di luar negeri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Inovasi Indonesia*, 3(6), 423–434.
- Librianty, H. D., & Zukhairina, Z. (2025a). Bermain Aktif untuk Menumbuhkan Daya Resiliensi: Kekuatan Gerak dalam Perkembangan Sosial dan Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Raudhah*, 13(2), 209–224.
- Librianty, H. D., & Zukhairina, Z. (2025b). Bermain Aktif untuk Menumbuhkan Daya Resiliensi: Kekuatan Gerak dalam Perkembangan Sosial dan Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Raudhah*, 13(2), 209–224.
- Maria, I., & Amalia, E. R. (2018). Perkembangan aspek sosial-emosional dan kegiatan pembelajaran yang sesuai untuk anak usia 4-6 tahun. *Institut Pesantren KH Abdul Chalim Mojokerto*, 1–15.

- Oktarina, A. (2025). *Pengaruh Pola Asuh Orang Tua dan Lingkungan Bermain Anak terhadap Kecerdasaan Sosial-Emosional Anak di TK Iqra Rahma Kota Pagar Alam*. UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.
- Pratama, Y., Bakti, R. A., & Masrofi, A. (2025). Penerapan Pembelajaran Sosial-Emosional melalui Media Permainan Berbasis Game Gerak Tebak dalam Pembelajaran Pencak Silat untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SDN Kampungdalem 4. *NUSANTARA SPORTA: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Keolahragaan*, 3(03), 337–348. https://doi.org/10.2024/ns.v3i04.2025_P559-568
- Sugiarto, M. A., Friwahyuni, D., & Nafisah R., N. Z. (2025). Efektivitas Game Digital MoodiMe dalam Pembelajaran Sosial-Emosional Anak Usia Dini. *Journal of Educational Science and E-Learning*, 2(2), 96–106. <https://doi.org/10.62354/jese.v2i2.42>
- Yendra, D. (2025). Membangun Karakter Siswa melalui Pembelajaran Sosial Emosional Berbasis Experiential Learning. *Jurnal Pendidikan Tuntas*, 3(4), 118–123.