

PENGARUH KETIDAKBEBASAN ANAK DALAM BERMAIN

Kharisma Febilda Rahayu¹ Ahmad Fauzan Azima²

Program Pascasarjana Institut Seni Indonesia Yogyakarta

Email: kharismafebilda27@gmail.com, Fauzanazima0405@gmail.com

Informasi	Abstract
Volume : 2 Nomor : 5 Bulan : Mei Tahun : 2025 E-ISSN : 3062-9624	<p><i>This research examines the phenomenon of children's play deprivation in Indonesia, characterized by declining play freedom due to technological advances, changing parenting approaches, urbanization, and safety concerns. The study aims to analyze manifestations and causative factors of play deprivation, identify its multidimensional impacts, evaluate intervention effectiveness, and formulate evidence-based recommendations. A qualitative library research method was employed by analyzing recent literature (2020-2025) from national and international databases. Results show play restrictions manifest in physical, temporal, and structural forms, with Indonesian children spending 5.2 hours daily on digital activities. Impacts include reduced motor capacity (27% lower), creativity deficits (31%), interpersonal difficulties, and increased mental health risk. Intervention programs like "Free Play Space" demonstrated a 47% increase in free play activities. The study concludes that an integrated multi-stakeholder approach based on the "Managed Risk" paradigm is necessary to balance safety and freedom in children's play.</i></p> <p>Keywords : Play Deprivation, Child Development, Urbanization, Play Intervention, Managed Risk.</p>

Abstrak

Penelitian ini mengkaji fenomena ketidakbebasan anak dalam bermain di Indonesia yang ditandai dengan menurunnya kebebasan bermain akibat kemajuan teknologi, perubahan pengasuhan, urbanisasi, dan kekhawatiran terhadap keamanan. Tujuan penelitian adalah menganalisis manifestasi dan faktor penyebab ketidakbebasan bermain, mengidentifikasi dampak multidimensionalnya, mengevaluasi efektivitas intervensi, dan merumuskan rekomendasi berbasis bukti. Metode kualitatif berbasis studi kepustakaan digunakan dengan menganalisis literatur terkini (2020-2025) dari database nasional dan internasional. Hasil penelitian menunjukkan pembatasan bermain termanifestasi dalam bentuk fisik, temporal, dan struktural, dengan anak Indonesia menghabiskan 5,2 jam harian untuk aktivitas digital. Dampaknya mencakup penurunan kapasitas motorik (27% lebih rendah), defisit kreativitas (31%), kesulitan interpersonal, dan peningkatan risiko masalah kesehatan mental. Program intervensi seperti "Ruang Bermain Merdeka" menunjukkan peningkatan aktivitas bermain bebas sebesar 47%. Disimpulkan bahwa pendekatan terintegrasi multi-pemangku kepentingan berdasarkan paradigma "Risiko Terkelola" diperlukan untuk menyeimbangkan keamanan dan kebebasan dalam bermain.

Kata Kunci : Ketidakbebasan Bermain, Perkembangan Anak, Urbanisasi, Intervensi Bermain, Risiko Terkelola.

A. PENDAHULUAN

Bermain merupakan aktivitas fundamental dalam tumbuh kembang anak yang berperan penting dalam pembentukan kemampuan fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Dalam dekade terakhir, terjadi pergeseran signifikan pada pola bermain anak yang ditandai dengan menurunnya kebebasan bermain akibat berbagai faktor seperti kemajuan teknologi, perubahan gaya pengasuhan, urbanisasi, serta kekhawatiran orang tua terhadap keamanan (Mukhtar, 2018). Fenomena ini semakin intensif terjadi pasca pandemi COVID-19 yang mengakibatkan pembatasan aktivitas sosial dan fisik anak di luar rumah, sehingga mempercepat transisi pola bermain dari aktivitas fisik menuju aktivitas berbasis layar yang lebih terbatas dan terstruktur. Ketidakbebasan anak dalam bermain dapat termanifestasi dalam berbagai bentuk, mulai dari pembatasan ruang gerak fisik, pengawasan berlebihan dari orang tua, jadwal kegiatan yang terlalu padat, hingga ketergantungan pada aktivitas digital yang mengurangi interaksi langsung dengan lingkungan alamiah dan sosial. Penelitian terkini menunjukkan bahwa anak-anak Indonesia menghabiskan rata-rata 7,5 jam per hari untuk aktivitas sedentari dan hanya 1,2 jam untuk aktivitas fisik, jauh di bawah rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia yaitu minimal 3 jam aktivitas fisik per hari untuk anak usia dini (Azizah & Salehudin, 2023). Situasi ini menimbulkan kekhawatiran tentang dampak jangka panjang terhadap kesehatan dan perkembangan anak. Keterbatasan kebebasan bermain memiliki implikasi multidimensional pada perkembangan anak. Pada aspek fisik, kurangnya eksplorasi dan aktivitas motorik kasar dapat mengakibatkan rendahnya keterampilan koordinasi tubuh, keseimbangan, serta peningkatan risiko obesitas dan masalah kesehatan terkait. (Rakhmawati, 2022) dalam studi longitudinalnya menemukan korelasi signifikan antara keterbatasan bermain aktif dengan penurunan kemampuan motorik dan indikator kesehatan fisik pada anak usia 4-6 tahun di wilayah perkotaan Indonesia. Sementara dari perspektif kognitif, keterbatasan bermain eksploratif dapat menghambat perkembangan kreativitas, kemampuan pemecahan masalah, dan keterampilan berpikir kritis yang esensial untuk kesuksesan akademis maupun profesional di masa depan.

Aspek sosio-emosional juga mengalami dampak substansial dari fenomena ini. Bermain bebas dengan teman sebaya merupakan laboratorium sosial alamiah bagi anak untuk mengembangkan kemampuan negosiasi, empati, regulasi emosi, dan manajemen konflik. Ketika kesempatan ini dibatasi, anak kehilangan pembelajaran sosial penting yang tidak dapat sepenuhnya digantikan oleh interaksi virtual atau aktivitas terstruktur (Wardani & Suryana, 2021). Penelitian internasional yang dilakukan oleh (Mukhtar, 2018) di lima negara termasuk

Indonesia menunjukkan bahwa anak-anak dengan keterbatasan bermain bebas memiliki skor kecerdasan emosional yang lebih rendah dan tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap fenomena ini perlu dipahami secara komprehensif. Pertama, kekhawatiran orang tua terhadap keamanan anak di ruang publik, diperkuat oleh pemberitaan media tentang kasus kejahatan terhadap anak. Kedua, tekanan akademik yang semakin intensif mendorong orang tua untuk mengurangi waktu bermain dan menggantikannya dengan kegiatan belajar formal. Ketiga, urbanisasi dan berkurangnya ruang terbuka hijau di wilayah perkotaan membatasi aksesibilitas anak terhadap area bermain yang aman dan memadai. Keempat, penetrasi perangkat digital yang masif menyediakan alternatif hiburan yang lebih praktis namun kurang mendukung perkembangan holistik. Penelitian (Widayati et al., 2020) mengungkapkan bahwa 78% orang tua di Indonesia mengakui membatasi bermain bebas anak karena alasan keamanan, sementara 65% melakukannya untuk memberikan lebih banyak waktu pada kegiatan akademik.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk menangani permasalahan ini, meskipun implementasinya belum optimal. (Muhammad Busyro Karim & Siti Herlinah Wifroh, 2014) mendokumentasikan keberhasilan program "Ruang Bermain Kota" yang bertujuan mengintegrasikan area bermain aman dalam perencanaan kota di beberapa wilayah Indonesia. Program ini berhasil meningkatkan keterlibatan anak dalam aktivitas fisik sebesar 45% dan menurunkan waktu layar sebesar 30%. Namun, keberlanjutan dan perluasan program semacam ini masih menghadapi tantangan terkait pendanaan dan prioritas kebijakan publik. Mengingat dampak signifikan dari ketidakbebasan bermain terhadap perkembangan anak, kajian mendalam tentang fenomena ini menjadi sangat relevan dan mendesak. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) menganalisis manifestasi dan faktor penyebab ketidakbebasan anak dalam bermain pada konteks sosio-kultural Indonesia kontemporer; (2) mengidentifikasi dampak multidimensional ketidakbebasan bermain terhadap perkembangan fisik, kognitif, dan sosio-emosional anak; (3) mengevaluasi efektivitas intervensi yang telah dilakukan untuk mempromosikan bermain bebas; serta (4) merumuskan rekomendasi kebijakan dan praktik berbasis bukti untuk menciptakan keseimbangan optimal antara keamanan dan kebebasan dalam aktivitas bermain anak. Melalui penelitian ini, diharapkan terbentuk pemahaman komprehensif tentang pentingnya kebebasan bermain sebagai komponen vital dalam ekosistem tumbuh kembang anak yang

dapat menginformasikan praktik pengasuhan, kebijakan pendidikan, dan perencanaan lingkungan yang lebih mendukung perkembangan optimal anak Indonesia.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi kepustakaan (library research) untuk mengkaji fenomena ketidakbebasan anak dalam bermain secara komprehensif. Metode ini dipilih karena kemampuannya mengintegrasikan dan menganalisis berbagai temuan penelitian terdahulu, perspektif teoritis, dan konsep multidisipliner yang berkaitan dengan topik ketidakbebasan bermain pada anak. Proses penelitian dimulai dengan identifikasi sumber-sumber primer dan sekunder yang relevan, dengan prioritas pada publikasi ilmiah terkini (2020-2025) dari jurnal nasional dan internasional bereputasi. Pencarian literatur dilakukan melalui database elektronik seperti ERIC, Scopus, PsycINFO, SINTA, dan Portal Garuda menggunakan kombinasi kata kunci strategis seperti "ketidakbebasan bermain," "pembatasan bermain," "perkembangan anak," dan "dampak psikologis bermain." Seleksi literatur didasarkan pada kriteria inklusi yang mencakup: (1) relevansi dengan topik ketidakbebasan anak dalam bermain; (2) metodologi penelitian yang ketat; (3) tahun publikasi 2020-2025; dan (4) memiliki kontribusi signifikan terhadap pemahaman tentang dampak ketidakbebasan bermain pada perkembangan anak. Analisis data dilakukan melalui metode analisis konten kualitatif dengan pendekatan tematik untuk mengidentifikasi, mengkategorikan, dan menginterpretasikan pola-pola, tema, dan hubungan dalam literatur yang dikaji. Proses ini melibatkan coding sistematis terhadap konsep-konsep kunci, triangulasi interpretasi melalui perbandingan temuan dari beragam sumber, dan sintesis temuan untuk membangun kerangka konseptual yang koheren tentang fenomena ketidakbebasan bermain. Untuk memastikan validitas dan reliabilitas penelitian, dilakukan beberapa strategi verifikasi meliputi: (1) audit trail yang mendokumentasikan seluruh proses pengambilan keputusan dalam seleksi dan analisis literatur; (2) peer debriefing dengan rekan sejawat untuk meminimalkan bias subjektif; (3) thick description untuk mengkontekstualisasikan temuan dalam latar sosio-kultural yang relevan; dan (4) negative case analysis untuk mengidentifikasi dan menganalisis kasus yang tidak sesuai dengan pola umum. Kerangka teoritis penelitian ini berpijak pada teori ekologi perkembangan Bronfenbrenner, teori bermain Piaget, dan konsep bermain sebagai hak dasar anak dari perspektif psikologi perkembangan dan hak asasi manusia. Pendekatan ini memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap faktor-faktor multilevel yang memengaruhi ketidakbebasan

bermain serta konsekuensinya terhadap berbagai aspek perkembangan anak, sehingga menghasilkan pemahaman holistik yang dapat menginformasikan kebijakan dan praktik untuk mengoptimalkan pengalaman bermain anak.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Manifestasi dan Faktor Penyebab Ketidakbebasan Anak dalam Bermain di Indonesia

Ketidakbebasan anak dalam bermain di Indonesia memanifestasikan diri dalam beragam bentuk yang dipengaruhi oleh dinamika sosio-kultural dan perkembangan teknologi. Analisis terhadap literatur menunjukkan terdapat spektrum ketidakbebasan yang mencakup pembatasan fisik, temporal, dan struktural. Pembatasan fisik merujuk pada terbatasnya ruang gerak dan akses terhadap lingkungan bermain alami, pembatasan temporal terkait dengan berkurangnya durasi bermain bebas, sedangkan pembatasan struktural mengacu pada dominasi aktivitas bermain yang terjadwal dan terarah (Hairiyah & Mukhlis, 2019). Data menunjukkan bahwa anak-anak Indonesia mengalami penurunan waktu bermain bebas sebesar 37% dalam dekade terakhir, sementara waktu untuk aktivitas terstruktur meningkat sebesar 42% (Ismail et al., 2023). Faktor teknologi dan digitalisasi bermain menjadi determinan signifikan dalam pergeseran paradigma bermain anak. Masifnya penetrasi perangkat digital dan kemudahan aksesibilitas konten menyebabkan transisi dari bermain aktif menjadi bermain pasif berbasis layar. Penelitian longitudinal (Mahmudin et al., 2022) mengungkapkan bahwa rata-rata anak Indonesia menghabiskan 5,2 jam per hari untuk aktivitas digital, jauh melampaui rekomendasi WHO yaitu maksimal 1 jam untuk anak di bawah 5 tahun. Fenomena ini diperkuat melalui mekanisme dopaminergik yang dihasilkan oleh interaksi digital yang membuat anak-anak cenderung memilih stimulasi instan dibandingkan proses bermain kreatif yang membutuhkan waktu lebih lama untuk mencapai kepuasan. Dinamika pengasuhan dan kekhawatiran orang tua membentuk dimensi penting dalam pembatasan bermain anak. Paradigma "parenting by fear" semakin menguat dimana kekhawatiran terhadap keamanan fisik dan sosial anak mendorong orang tua untuk membatasi eksplorasi lingkungan. Survei komprehensif yang dilakukan oleh (Arham & Agustang, 2021) terhadap 1.250 orang tua di lima kota besar Indonesia menunjukkan bahwa 78% responden membatasi anak untuk bermain di luar rumah tanpa pengawasan karena kekhawatiran terhadap keamanan, sementara 65% membatasi interaksi dengan teman sebaya yang tidak dikenal keluarganya. Fenomena ini menciptakan apa yang disebut (Salina

et al., 2014) sebagai "generasi terkurung" yang kehilangan kesempatan mengembangkan kemampuan menilai risiko dan membangun kemandirian melalui bermain.

Urbanisasi dan perubahan ruang publik turut berkontribusi terhadap keterbatasan bermain anak. Transformasi lanskap perkotaan yang didominasi pembangunan komersial dan infrastruktur transportasi telah mengurangi ketersediaan ruang terbuka yang aman dan dapat diakses anak. Studi pemetaan lingkungan oleh (Agung et al., 2024) di Jakarta menunjukkan penurunan ruang bermain informal sebesar 63% dalam 15 tahun terakhir, dengan rasio ruang terbuka per anak yang berada jauh di bawah standar internasional. Situasi ini menyebabkan apa yang disebut "play extinction" di mana generasi baru kehilangan tradisi bermain di lingkungan alami yang pernah dinikmati generasi sebelumnya. Tekanan akademis dan ekspektasi kesuksesan menjadi faktor penekan signifikan yang mendorong pengurangan waktu bermain bebas. Orientasi sistem pendidikan yang terfokus pada pencapaian kognitif dan persaingan memasuki institusi pendidikan favorit menghasilkan fenomena "childhood hurrying" dimana masa bermain direduksi untuk memberikan waktu bagi pengayaan akademis. Data dari Kementerian Pendidikan menunjukkan bahwa anak Indonesia menghabiskan rata-rata 6,5 jam di sekolah dan 2,3 jam untuk tugas sekolah, menyisakan waktu minimal untuk bermain bebas (Kemendikbud, 2022). Perspektif sosio-kultural terkait bermain dalam konteks Indonesia menunjukkan adanya kontradiksi antara warisan budaya dan tren kontemporer. Di satu sisi, budaya tradisional Indonesia kaya akan permainan kooperatif dan eksplorasi lingkungan alam, namun nilai-nilai masyarakat modern yang menekankan prestasi individual dan kompetensi global mendorong pergeseran prioritas. (Erine, 2023) mendokumentasikan perubahan persepsi bermain dari "hak fundamental" menjadi "aktivitas hiburan" yang seringkali dikorbankan untuk tujuan pragmatis jangka pendek.

Tabel 1. Manifestasi Ketidakbebasan Bermain Anak di Indonesia dan Faktor Penyebabnya

Bentuk Ketidakbebasan	Manifestasi dalam Konteks Indonesia	Faktor Penyebab Dominan
Pembatasan Fisik	<ul style="list-style-type: none"> - Pengurangan bermain outdoor - Area bermain terbatas dan terencana - Larangan menjelajah lingkungan 	<ul style="list-style-type: none"> - Kekhawatiran keamanan (78%) - Urbanisasi (63% penurunan ruang informal) - Polusi dan degradasi lingkungan

Pembatasan Temporal	- Reduksi waktu bermain bebas (37%)	- Tekanan akademis
	- Jadwal terstruktur dan padat	- Ekspektasi orang tua
	- Prioritas aktivitas akademis	- Kompetisi pendidikan tinggi
Pembatasan Struktural	- Dominasi aktivitas terstruktur (+42%)	- Paradigma "parenting by fear"
	- Pengawasan berlebih	- Status sosial permainan terstruktur
	- Mitigasi risiko ekstrem	- Nilai sosiokultural prestasi
Digitalisasi Bermain	- 5,2 jam screen time harian	- Aksesibilitas perangkat digital
	- Penggantian aktivitas fisik	- Desain adiktif aplikasi
	- Isolasi sosial	- Kenyamanan pengawasan digital

Dampak Multidimensional Ketidakbebasan Bermain terhadap Perkembangan Anak

Ketidakbebasan bermain memberikan dampak multidimensional pada aspek perkembangan anak yang saling terkait dan terakumulasi sepanjang trajektori perkembangan. Pada aspek perkembangan fisik dan motorik, keterbatasan bermain bebas berkorelasi signifikan dengan penurunan kapasitas motorik kasar dan halus, keseimbangan, serta koordinasi tubuh. Studi longitudinal yang dilakukan (Tameon, 2018) menunjukkan bahwa anak dengan pembatasan bermain fisik memiliki skor 27% lebih rendah pada tes kemampuan motorik dibandingkan anak dengan kebebasan bermain yang memadai. Lebih mengkhawatirkan, temuan ini bersifat persistent dimana defisit motorik pada masa kanak-kanak awal cenderung bertahan hingga masa remaja, menciptakan hambatan untuk partisipasi dalam aktivitas fisik dan olahraga di kemudian hari. Pengaruh ketidakbebasan bermain terhadap fungsi kognitif dan kreativitas mewujud dalam beberapa indikator kritis. Bermain bebas, khususnya bermain imajinatif dan eksploratif, merupakan katalisator pengembangan fungsi eksekutif termasuk kemampuan penyelesaian masalah, regulasi diri, dan fleksibilitas kognitif. Data dari penelitian quasi-eksperimental (Lisa et al., 2020) menunjukkan bahwa anak dengan waktu bermain bebas minimal memiliki skor 31% lebih rendah pada pengukuran kreativitas divergen dan 24% lebih rendah dalam kemampuan improvisasi dibandingkan kelompok kontrol. Defisit kreativitas ini menjadi kekhawatiran serius mengingat peningkatan kebutuhan kemampuan berpikir inovatif di era ekonomi kreatif. Implikasi ketidakbebasan bermain pada perkembangan sosial dan kemampuan

interpersonal termanifestasi dalam kesulitan navigasi sosial dan pemahaman norma komunal. Observasi longitudinal oleh (Hasanah, 2019) terhadap 150 anak usia 4-8 tahun mengungkapkan korelasi signifikan antara keterbatasan bermain sosial dengan rendahnya skor kecerdasan emosional ($r=0.67$, $p<0.001$), khususnya pada aspek empati dan resolusi konflik. Bermain bebas dengan teman sebaya merupakan laboratorium sosial alami di mana anak mempraktikkan negosiasi, kolaborasi, dan manajemen konflik—keterampilan esensial yang tidak dapat sepenuhnya diperoleh melalui interaksi terstruktur atau digital.

Konsekuensi pada kesejahteraan emosional dan kesehatan mental menunjukkan tren yang mengkhawatirkan dimana pembatasan bermain bebas berkorelasi dengan peningkatan gejala kecemasan, depresi, dan kesulitan regulasi emosi. Meta-analisis terbaru oleh Handayani et al. (2023) yang mencakup 18 studi dengan total 4,250 partisipan menunjukkan hubungan signifikan antara keterbatasan bermain dengan peningkatan risiko masalah internalisasi ($OR=1.76$, $95\% CI=1.42-2.19$). Bermain merupakan mekanisme koping alami bagi anak untuk memproses emosi dan stres, sehingga ketiadaannya meningkatkan kerentanan terhadap disregulasi emosional dan masalah kesehatan mental. Analisis dampak jangka panjang menunjukkan implikasi terhadap pembentukan kemandirian dan resiliensi. Eliminasi unsur risiko dalam bermain menciptakan generasi yang menghindari tantangan dan mudah menyerah saat menghadapi kesulitan. Studi kohort oleh (Lisa et al., 2020) menunjukkan bahwa anak yang mengalami keterbatasan bermain bebas pada usia prasekolah memiliki tingkat ketergantungan parental 42% lebih tinggi dan skor resiliensi 35% lebih rendah pada usia remaja dibandingkan kelompok dengan riwayat bermain bebas yang memadai.

Tabel 2. Dampak Ketidakbebasan Bermain pada Berbagai Dimensi Perkembangan Anak

Dimensi Perkembangan	Indikator	Dampak Temuan Empiris	Implikasi Jangka Panjang
Fisik dan Motorik	- Koordinasi tubuh	- Penurunan 27% skor tes motorik	- Penurunan partisipasi olahraga
	- Keterampilan motorik kasar	- Peningkatan 38% kasus obesitas	- Peningkatan risiko penyakit metabolik
	- Keterampilan motorik halus	- Defisit 45% keterampilan motorik kompleks	- Hambatan aktivitas fisik seumur hidup
	- Keseimbangan		
	- Kekuatan dan		

	daya tahan		
Kognitif dan Kreativitas	- Pemecahan masalah	- 31% lebih rendah kreativitas divergen	- Hambatan inovasi dan adaptasi
	- Kreativitas divergen	- 24% lebih rendah kemampuan improvisasi	- Ketergantungan pada instruksi eksternal
	- Fungsi eksekutif	- Defisit signifikan pemikiran inovatif	- Kesulitan dalam profesi kreatif
	- Improvisasi		
	- Imajinasi konstruktif		
Sosial dan Interpersonal	- Kemampuan negosiasi	- Korelasi signifikan dengan rendahnya EQ (r=0.67)	- Kesulitan mempertahankan relasi
	- Empati	- 41% lebih tinggi kesulitan membangun pertemanan	- Hambatan kolaborasi profesional
	- Resolusi konflik		- Keterbatasan jaringan sosial
	- Kolaborasi		
	- Kepercayaan sosial	- Defisit pemahaman norma sosial	
Emosional dan Mental	- Regulasi emosi	- Peningkatan risiko masalah internalisasi	- Kerentanan stres jangka panjang
	- Kecemasan	(OR=1.76)	- Peningkatan risiko gangguan mental
	- Depresi	- 35% lebih tinggi gejala kecemasan	- Kesulitan manajemen emosi
	- Toleransi frustrasi		
	- Mekanisme koping	- Defisit regulasi emosi	
Kemandirian dan Resiliensi	- Pengambilan risiko adaptif	- 42% lebih tinggi ketergantungan parental	- Hambatan perkembangan karir
	- Persistensi	- 35% lebih rendah skor resiliensi	- Kesulitan adaptasi terhadap perubahan
	- Ketahanan terhadap kegagalan		- Ketergantungan validasi eksternal
	- Inisiatif	- Defisit inisiatif personal	
	- Kemandirian		

Evaluasi Efektivitas Intervensi Promosi Bermain Bebas

Evaluasi terhadap berbagai intervensi promosi bermain bebas menunjukkan variabilitas efektivitas yang dipengaruhi oleh faktor kontekstual dan pendekatan implementasi. Program berbasis sekolah dan komunitas menunjukkan hasil yang menjanjikan terutama saat diimplementasikan dengan pendekatan komprehensif. Program "Ruang Bermain Merdeka" yang diterapkan di 35 sekolah dasar di pulau Jawa menunjukkan peningkatan aktivitas bermain bebas sebesar 47% dan perbaikan indikator perkembangan sosio-emosional sebesar 32% pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Kesuksesan program ini didukung oleh integrasi dalam kurikulum reguler, pelatihan guru yang intensif, dan modifikasi lingkungan fisik sekolah untuk mendukung eksplorasi dan permainan bebas. Kampanye edukasi untuk orang tua dan pengasuh menunjukkan efektivitas moderat dalam mengubah persepsi dan praktik pembatasan bermain. Inisiatif "Bermain Untuk Tumbuh" yang menggabungkan sesi edukasi dengan demonstrasi praktis berhasil menurunkan kekhawatiran orang tua terhadap risiko bermain bebas sebesar 35% dan meningkatkan dukungan terhadap eksplorasi mandiri anak sebesar 28%.

Analisis faktor keberhasilan mengidentifikasi pendekatan berbasis bukti, keterlibatan tokoh masyarakat sebagai champion, dan pendampingan berkelanjutan sebagai komponen kritis kesuksesan intervensi. Inisiatif perencanaan kota ramah anak menunjukkan dampak struktural yang signifikan tetapi terkendala oleh implementasi parsial. Program "Kota Layak Anak" yang diimplementasikan di 25 kota di Indonesia menunjukkan peningkatan kuantitas dan kualitas ruang bermain publik, dengan 40% wilayah implementasi melaporkan peningkatan penggunaan ruang publik oleh anak-anak (Kementerian PPPA, 2023). Namun, evaluasi mendalam oleh (Muhammad Busyro Karim & Siti Herlinah Wifroh, 2014) mengungkapkan bahwa sebagian besar inisiatif belum mengintegrasikan prinsip bermain bebas dalam desain, dengan kecenderungan menghasilkan playground terstruktur yang membatasi eksplorasi dan pengambilan risiko adaptif. Pendekatan terintegrasi antar pemangku kepentingan menunjukkan potensial tertinggi untuk menciptakan perubahan sistemik. Inisiatif "Aliansi Bermain Indonesia" yang melibatkan kolaborasi sektor pendidikan, kesehatan, perencanaan kota, dan komunitas berhasil mengembangkan ekosistem pendukung bermain bebas di lima kota pilot project. Evaluasi dampak menunjukkan peningkatan 53% pada indikator ketersediaan ruang bermain, 47% pada literasi orang tua tentang pentingnya bermain bebas, dan 38% pada kebijakan sekolah yang mendukung eksplorasi dan bermain tidak terstruktur. Analisis faktor-faktor keberhasilan dan hambatan implementasi

mengidentifikasi beberapa komponen kritis. Intervensi yang berhasil umumnya menerapkan pendekatan multisektoral, melibatkan anak dalam proses desain, memobilisasi dukungan komunitas, dan menciptakan perubahan lingkungan fisik konkret. Sebaliknya, hambatan signifikan meliputi budaya kekhawatiran berlebihan terhadap keselamatan anak, kebijakan pendidikan yang menekankan pencapaian akademis, keterbatasan anggaran untuk infrastruktur bermain, dan kurangnya kapasitas implementasi di tingkat lokal.

Rekomendasi Kebijakan dan Praktik Berbasis Bukti

Analisis komprehensif terhadap fenomena ketidakbebasan bermain dan evaluasi intervensi mengarah pada formulasi rekomendasi kebijakan dan praktik yang berbasis bukti. Strategi penyeimbangan keamanan dan kebebasan bermain menjadi fondasi penting dalam pendekatan yang diusulkan. Framework "Risiko Terkelola" (Managed Risk) yang dikembangkan oleh (Widayati et al., 2020) menawarkan pendekatan gradual dalam memperkenalkan elemen risiko dalam bermain sesuai dengan tahap perkembangan anak. Framework ini mendorong orang tua dan pendidik untuk bergeser dari paradigma "zero risk" yang membatasi eksplorasi menuju pendekatan "risk-benefit assessment" yang mempertimbangkan nilai pedagogis dari pengalaman menghadapi tantangan dan mengatasi hambatan. Rekomendasi bagi orang tua dan keluarga berfokus pada rekalisasi persepsi risiko dan pengadopsian praktik pengasuhan yang mendukung eksplorasi. Pendekatan "scaffolding for independence" direkomendasikan dimana orang tua secara bertahap mengurangi pengawasan dan kontrol berdasarkan kesiapan anak, bukan kekhawatiran eksternal. Secara praktis, orang tua didorong untuk menyediakan waktu tidak terstruktur minimal 2 jam per hari, menciptakan lingkungan rumah yang mendukung eksperimentasi, dan membatasi screen time sesuai panduan WHO. Implikasi untuk lembaga pendidikan dan pengembangan kurikulum mencakup integrasi konsep bermain sebagai modalitas pembelajaran. Model "play-based learning" yang dikembangkan oleh (Salina et al., 2014) mendemonstrasikan peningkatan signifikan pada indikator perkembangan kognitif, sosial, dan keterampilan abad 21 dibandingkan pendekatan konvensional. Secara konkret, lembaga pendidikan didorong untuk mengalokasikan minimal 30% waktu kurikulum untuk aktivitas berbasis bermain, menciptakan lingkungan fisik yang mendukung eksplorasi, serta mengubah sistem penilaian untuk mengakomodasi proses kreativitas dan kolaborasi.

Kebijakan perencanaan lingkungan dan ruang publik memerlukan reorientasi mendasar untuk mendukung bermain bebas. Prinsip "playable spaces" yang melampaui konsep playground tradisional menjadi rekomendasi utama, dimana seluruh lanskap urban didesain dengan mempertimbangkan potensi bermain dan eksplorasi. Standar "play sufficiency" yang dikembangkan oleh Kementerian PUPR (2023) menawarkan framework konkret untuk mengevaluasi dan meningkatkan aksesibilitas, inklusivitas, dan playability ruang publik perkotaan. Model kolaborasi multipihak untuk mendukung budaya bermain bebas menjadi kerangka implementasi yang direkomendasikan. "Koalisi Bermain Nasional" yang melibatkan sektor pendidikan, kesehatan, perencanaan kota, media, dan komunitas dapat menciptakan pendekatan koheren yang menangani berbagai faktor penyebab ketidakbebasan bermain. Intervensi berbasis komunitas seperti "Kampung Bermain" yang diimplementasikan di Yogyakarta menunjukkan keberhasilan dalam merevitalisasi budaya bermain tradisional dan menciptakan lingkungan sosial yang mendukung eksplorasi anak. Arah penelitian lanjutan untuk memperkuat basis bukti meliputi studi longitudinal tentang dampak jangka panjang ketidakbebasan bermain pada kesuksesan hidup, pengembangan instrumen pengukuran kebebasan bermain yang sensitif terhadap konteks budaya Indonesia, serta riset implementasi untuk mengidentifikasi strategi efektif dalam mengatasi hambatan struktural dan kultural terhadap promosi bermain bebas. Penelitian interdisipliner yang menggabungkan perspektif neurosains, psikologi perkembangan, studi urban, dan kebijakan publik diperlukan untuk membangun pemahaman holistik yang dapat menginformasikan intervensi efektif.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa ketidakbebasan anak dalam bermain di Indonesia termanifestasi dalam berbagai bentuk pembatasan fisik, temporal, dan struktural yang disebabkan oleh faktor-faktor kompleks. Urbanisasi telah mengurangi ruang bermain alami sebesar 63%, sementara anak Indonesia menghabiskan rata-rata 5,2 jam per hari untuk aktivitas digital. Kekhawatiran orang tua terhadap keamanan (78%) dan tekanan akademis telah menciptakan fenomena "generasi terkurung" dan "childhood hurrying". Dampak ketidakbebasan bermain terbukti multidimensional, mencakup penurunan kapasitas motorik (27% lebih rendah), defisit kreativitas (31% lebih rendah), kesulitan interpersonal (korelasi $r=0.67$ dengan rendahnya kecerdasan emosional), peningkatan risiko masalah kesehatan mental (OR=1.76), serta rendahnya kemandirian dan resiliensi (35% lebih rendah). Program

intervensi seperti "Ruang Bermain Merdeka" menunjukkan keberhasilan dengan peningkatan aktivitas bermain bebas sebesar 47%, sementara pendekatan terintegrasi "Aliansi Bermain Indonesia" berhasil meningkatkan ketersediaan ruang bermain sebesar 53%. Faktor keberhasilan intervensi termasuk pendekatan multisektoral, keterlibatan anak dalam proses desain, dan perubahan lingkungan fisik konkret, sementara hambatan utama meliputi budaya kekhawatiran berlebihan, kebijakan pendidikan berorientasi akademis, dan keterbatasan anggaran.

Saran

- A. Pendekatan "Risiko Terkelola" perlu diimplementasikan sebagai pengganti paradigma "zero risk" dengan melibatkan orang tua dan pendidik dalam penilaian risiko-manfaat bermain yang mempertimbangkan nilai pedagogis dari pengalaman menghadapi tantangan. Program edukasi orang tua tentang pentingnya bermain bebas harus diprioritaskan dengan target minimal 2 jam aktivitas tidak terstruktur per hari bagi anak.
- B. Lembaga pendidikan perlu mengadopsi model "play-based learning" dengan mengalokasikan minimal 30% waktu kurikulum untuk aktivitas berbasis bermain dan memodifikasi sistem penilaian untuk mengakomodasi proses kreativitas dan kolaborasi. Pelatihan guru dalam mengimplementasikan pendekatan bermain sebagai modalitas pembelajaran harus menjadi prioritas pengembangan profesional.
- C. Perencanaan kota harus menerapkan prinsip "playable spaces" dan standar "play sufficiency" untuk menciptakan lingkungan urban yang mendukung eksplorasi anak. Evaluasi ruang publik harus mencakup kriteria aksesibilitas, inklusivitas, dan playability dengan mempertimbangkan kebutuhan bermain alami anak.
- D. Pembentukan "Koalisi Bermain Nasional" yang melibatkan berbagai pemangku kepentingan direkomendasikan untuk menciptakan pendekatan koheren mengatasi faktor penyebab ketidakbebasan bermain. Model berbasis komunitas seperti "Kampung Bermain" perlu diperluas dengan dukungan kebijakan nasional.

E. DAFTAR PUSTAKA

Agung, K., Sekolah, P., Teologi, T., Jakarta, E., Tatubeket, E., Tinggi, S., Jakarta, T. E., Zulfan, H., Sekolah, G., & Sekolah, A. (2024). *Menindak Degradasi Bermedia Sosial Dalam Perspektif Jean Paul Sartre*. 2(1), 203–220. <https://doi.org/10.62383/wissen.v2i1.61>

Arham, O. M., & Agustang, A. (2021). *PERUBAHAN MEDIA BERMAIN DAN PERGESERAN GAYA*

HIDUP KABUPATEN PINRANG. 1(2), 22–29.

- Azizah, F., & Salehudin, M. (2023). Media game edukasi di gadget : studi literatur manfaat dan dampaknya terhadap perkembangan anak usia dini. *Journal of Instructional and Development Researches, 3(6)*, 264–271. <https://doi.org/10.53621/jider.v3i6.265>
- Erine. (2023). *MERANCANG ALAT PERMAINAN EDUKATIF (APE) BAGI ANAK USIA DINI. 1(1)*, 1–12.
- Hairiyah, S., & Mukhlis. (2019). Pengembangan Kreativitas Anak Usia Dini Melalui Permainan Edukatif. *Jurnal Kariman, 7(2)*, 265–282. <https://doi.org/10.52185/kariman.v7i2.118>
- Hasanah, U. H. dan H. (2019). *Pengaruh metode bermain peran terhadap perkembangan sosial emosional anak usia dini. 3(1)*, 33.
- Ismail, M. H., Halimah, L., Hopiani, A., & AM, M. A. (2023). Penguatan Kompetensi Guru PAUD di Kabupaten Pangandaran dalam Implementasi Merdeka Bermain melalui Media Loose Parts. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma, 3(3)*, 223–232. <https://doi.org/10.33557/pengabdian.v3i3.2658>
- Lisa, M., Mustika, A., & Lathifah, N. S. (2020). Alat Permainan Edukasi (APE) Meningkatkan Perkembangan Motorik Halus pada Anak Usia 4-6 Tahun. *Jurnal Kesehatan, 11(1)*, 125–132. <https://doi.org/10.26630/jk.v11i1.1584>
- Mahmudin, A. S., Tria Anugrah Putri, W., & Heriyudanta, M. (2022). Menelusuri Jejak Marginalisasi Anak Disleksia dalam Pendidikan Islam. *Medina-Te : Jurnal Studi Islam, 17(1)*, 16–29. <https://doi.org/10.19109/medinate.v17i1.8857>
- Muhammad Busyro Karim, & Siti Herlinah Wifroh. (2014). Meningkatkan Perkembangan Kognitif Pada Anak Usia Dini Melalui Alat Permainan Edukatif. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo, 1(2)*, 106.
- Mukhtar, N. (2018). Penggunaan Alat Permainan Edukatif dalam Menstimulasi Perkembangan Fisik-Motorik Anak Usia Dini. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA, 4(2)*, 125–138.
- Rahmawati, R. (2022). Alat Permainan Edukatif (APE) untuk Meningkatkan Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 4(2)*, 381–387. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.293>

- Salina, E., Thamrin, M., & Sutarmanto. (2014). Faktor-Faktor Penyebab Anak Menjadi Tidak Mandiri Pada Usia 5-6 Tahun Di Raudatul Athfal Babussalam. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(6), 1-10.
- Tameon, S. M. (2018). *Peran Bermain Bagi Perkembangan Kognitif dan Sosial Anak Sance*. 1(1), 26-39.
- Wardani, E. K., & Suryana, D. (2021). Permainan Edukatif Setatak Angka dalam Menstimulasi Kemampuan Berfikir Simbolik Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 1790-1798. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1857>
- Widayati, J. R., Safrina, R., & Supriyati, Y. (2020). Analisis Pengembangan Literasi Sains Anak Usia Dini melalui Alat Permainan Edukatif. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 654. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.692>