

---

## Penerapan Kegiatan *Fieldtrip* pada Kualitas Tidur Anak

Siti Nur Intan Awaliyah<sup>1</sup>, Dewi Pratiwi<sup>2</sup>

Universitas Islam Nahdlatul Ulama Jepara, Jepara, Indonesia  
Email: 22134000222@unisnu.ac.id<sup>1</sup>, dewi@unisnu.ac.id<sup>2</sup>

---

### Info Artikel

### Abstract

---

#### Keywords:

*Fieldtrip,*  
*Motor Development*  
*Theory,*  
*Sleep Quality,*  
*Children*

*This study discusses children's poor sleep schedules, and found that children are often late for school. Previous researchers have suggested that enjoyable activities before bed can help children sleep well and regularly. Enjoyable activities for children are those that bring them joy without any pressure or coercion. One such enjoyable activity at school is a field trip. A field trip is a learning activity outside the classroom where children visit a place so they can learn in real life and experience firsthand. The purpose of this study is to describe the enjoyable activities of a field trip in relation to children's organized sleep schedules and in accordance with the child's motor development. The location and subject of this study are the TPA Labschool Unisnu Jepara. The research method used is qualitative case study approach by systematically describing the data found through observation and interviews. The results show that fieldtrip activities can be a meaningful learning strategy and form healthy sleep habits for children.*

---

#### Abstrak

Penelitian ini membahas tentang waktu tidur anak yang kurang baik, ditemukan adanya masalah bahwasanya anak sering terlambat untuk berangkat ke sekolah. Dari beberapa peneliti terdahulu mengatakan bahwa kegiatan menyenangkan sebelum tidur dapat membantu anak untuk tidur dengan baik dan teratur. Kegiatan menyenangkan bagi anak merupakan kegiatan yang membuat senang tanpa adanya tekanan dan paksaan. Salah satu kegiatan menyenangkan disekolah adalah *fieldtrip*. *Fieldtrip* merupakan suatu kegiatan pembelajaran diluar kelas dengan cara anak mengunjungi sebuah tempat agar anak dapat belajar secara nyata dan mengalami pengalaman langsung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kegiatan menyenangkan *fieldtrip* terhadap waktu tidur anak yang teratur dan sesuai dengan perkembangan motorik anak. Lokasi dan subjek anak yang akan menjadi penelitian saya adalah TPA *Labschool* Unisnu Jepara. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif pendekatan *study* kasus dengan menggambarkan secara sistematis mengenai data yang ditemukan dalam observasi dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan kegiatan *fieldtrip* dapat menjadi strategi pembelajaran yang bermakna dan membentuk kebiasaan tidur yang sehat untuk anak.

© 2026 Universitas Ngudi Waluyo

## PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan individu yang berada pada masa perkembangan pesat yang sering disebut sebagai *golden age* karena pada masa ini perkembangan fisik, motorik, sosial, emosional, dan kognitif berkembang secara optimal. Pada fase ini anak memiliki kebutuhan aktivitas fisik yang tinggi karena dunia anak identik dengan bermain, bergerak, dan mengeksplorasi lingkungan sekitar. Aktivitas fisik menjadi bagian penting dalam proses tumbuh kembang anak karena membantu perkembangan otot, koordinasi tubuh, keseimbangan, serta kesehatan fisik dan mental anak. Aktivitas tersebut diwujudkan melalui berbagai kegiatan yang dilakukan anak dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Rahmayumita *et al.*, (2024) kegiatan adalah aktivitas, usaha, pekerjaan, atau kekuatan dan ketangkasan serta kegairahan. Kegiatan anak usia dini merupakan aktivitas-aktivitas yang mereka lakukan dalam sehari-hari, seperti; bermain, bercerita, menggambar, mewarnai, berolahraga dan masih banyak lagi. Beragam kegiatan tersebut memiliki pengaruh penting terhadap perkembangan anak karena melalui aktivitas yang aktif dan menyenangkan, anak dapat menyalurkan kebutuhan gerakannya secara optimal sekaligus memperoleh pengalaman belajar yang bermakna. Oleh sebab itu, pembelajaran pada anak usia dini perlu dirancang secara aktif dan menyenangkan agar kebutuhan gerak serta aspek perkembangan anak berkembang secara maksimal dan dapat tersalurkan dengan baik.

Menurut teori perkembangan motorik dari Arnold Gesell, anak usia dini berkembang melalui kematangan fisik dan aktivitas gerak yang dilakukan secara bertahap sesuai perkembangan tubuh dan sistem sarafnya. Anak memiliki dorongan alami untuk bergerak, bermain, dan melakukan eksplorasi lingkungan sebagai bagian dari proses perkembangan. Aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh seperti berjalan, berlari, melompat, dan bermain aktif membantu perkembangan motorik kasar anak secara optimal (Purwanti, 2025). Penelitian Nurdin (2026) juga menunjukkan bahwa aktivitas gerak terpandu dalam pembelajaran aktif mampu meningkatkan perkembangan fisik-motorik anak usia dini secara optimal. Dengan demikian, kegiatan pembelajaran yang memberikan kesempatan anak untuk bergerak aktif sangat penting diterapkan dalam pendidikan anak usia dini.

Selain teori perkembangan motorik, Elizabeth B. Hurlock juga menjelaskan bahwa

aktivitas bermain merupakan kebutuhan penting bagi anak usia dini karena melalui aktivitas tersebut anak memperoleh kesempatan untuk mengembangkan aspek fisik, sosial, emosional, dan kognitifnya. Anak usia dini cenderung belajar melalui pengalaman langsung dan aktivitas nyata yang melibatkan gerak tubuh serta interaksi dengan lingkungan sekitar (Purwanto & Baan, 2022). Aktivitas yang melibatkan eksplorasi dan permainan aktif membantu anak menyalurkan energi serta mendukung perkembangan jasmani anak. Aktivitas permainan yang melibatkan gerak tubuh seperti berlari, melompat, dan berbagai aktivitas fisik lainnya dapat membantu meningkatkan kemampuan motorik kasar serta koordinasi gerak anak usia dini secara optimal (Yuliandra *et al.*, 2023). Teori Hurlock tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik bukan hanya kebutuhan bermain, tetapi juga bagian penting dari proses belajar anak usia dini.

Dalam konteks pembelajaran anak usia dini, salah satu kegiatan yang mampu memberikan pengalaman belajar langsung sekaligus meningkatkan aktivitas fisik anak adalah kegiatan *fieldtrip*. *Field* berarti bidang, medan atau lapangan. Sedangkan *trip* dapat diartikan dengan perjalanan. Jadi dapat diartikan bahwa *fieldtrip* adalah suatu perjalanan menuju ruang yang luas, atau bisa disebut dengan kunjungan lapangan. Menurut Adnan (2020) *fieldtrip* adalah studi lapangan yang dilakukan oleh guru dan anak dengan melihat langsung objek yang dikunjungi supaya anak-anak merasakan pengalaman secara nyata. Pengalaman yang telah didapatkan dari *fieldtrip*, anak-anak dapat merasakan, melihat dan mendengar apa yang mereka temui. *Fieldtrip* merupakan kegiatan pembelajaran di luar kelas yang memberikan kesempatan kepada anak untuk belajar secara kontekstual melalui pengalaman nyata di lingkungan sekitar. Melalui kegiatan *fieldtrip* anak dapat mengamati objek secara langsung, berjalan, bermain, berinteraksi dengan teman, dan mengeksplorasi lingkungan secara aktif sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna dan menyenangkan bagi anak. Selain memberikan pengalaman belajar yang bermakna, kegiatan tersebut juga membantu meningkatkan aktivitas fisik anak karena anak lebih banyak bergerak selama kegiatan berlangsung.

Aktivitas fisik yang meningkat selama kegiatan *fieldtrip* berkaitan erat dengan teori kelelahan fisiologis dari A. V. Hill. Teori tersebut menjelaskan bahwa kelelahan terjadi ketika tubuh menggunakan energi secara terus-

menerus selama aktivitas fisik. Aktivitas gerak yang dilakukan anak menyebabkan penggunaan energi tubuh meningkat sehingga memunculkan rasa lelah secara alami. Pada anak usia dini, kelelahan fisiologis yang muncul setelah melakukan aktivitas fisik merupakan kondisi normal karena tubuh membutuhkan proses pemulihan energi setelah digunakan selama kegiatan berlangsung. Penelitian Khomaeny *et al.* (2020) menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan anak secara aktif membantu menjaga kebugaran tubuh dan mendukung proses perkembangan fisik anak usia dini. Dengan demikian, aktivitas fisik dalam kegiatan *fieldtrip* dapat membantu anak menyalurkan energi tubuhnya secara optimal hingga muncul kelelahan fisiologis alami setelah kegiatan berlangsung.

Kelelahan fisiologis yang muncul setelah anak melakukan aktivitas fisik sebenarnya memiliki dampak positif terhadap kebutuhan istirahat anak. Anak yang melakukan aktivitas fisik yang cukup cenderung lebih mudah beristirahat karena energi tubuh telah tersalurkan secara optimal. Sebaliknya, anak yang kurang melakukan aktivitas fisik sering kali masih memiliki energi berlebih sehingga mengalami kesulitan tidur atau tidur menjadi kurang nyenyak. Penelitian Trivansyah & Saloko (2025) juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik membantu tubuh menjadi lebih rileks sehingga anak lebih mudah tidur dan memperoleh kualitas tidur yang lebih optimal. Dengan demikian, aktivitas fisik yang cukup melalui kegiatan *fieldtrip* dapat membantu tubuh anak memasuki fase istirahat dengan lebih baik sehingga mendukung kualitas tidur anak usia dini.

Kualitas tidur merupakan salah satu aspek penting dalam tumbuh kembang anak usia dini. Tidur berperan dalam proses pemulihan energi, pertumbuhan fisik, perkembangan otak, konsentrasi, emosi, serta kesehatan anak secara menyeluruh. Tidur siang bagi anak usia dini sangatlah penting. Menurut Dinas Kementerian Kesehatan, anak prasekolah kisaran usia 3-6 tahun membutuhkan waktu tidur yang baik yaitu antara 11-13 jam dengan termasuk tidur siang. Pola tidur manusia dikelompokkan menurut kelompok usia: usia 3-11 bulan dengan durasi 12-14 jam, usia 1-3 tahun dengan durasi 11-12 jam, usia 3-5 tahun dengan durasi 11 jam, usia 6-10 tahun dengan durasi 10 jam, 10-17 tahun dengan durasi 8,5 jam (Tumiarti & Hidayah, 2023). Anak yang memiliki kualitas tidur baik cenderung lebih aktif, mudah berkonsentrasi, dan memiliki kondisi emosional yang lebih stabil

dibandingkan anak yang mengalami gangguan tidur. Oleh karena itu, kualitas tidur menjadi salah satu indikator penting dalam mendukung perkembangan optimal anak usia dini.

Penelitian ini berdasarkan pada studi kasus yang muncul pada lembaga penelitian. Studi kasus adalah penelitian mendalam terhadap individu, kelompok, organisasi, program kegiatan, dan lain-lain dalam jangka waktu tertentu dengan tujuan memperoleh gambaran lengkap dan rinci tentang entitas tersebut dengan menghasilkan data yang dianalisis (Abdussamad, 2021). Anak yang ada di TPA *Labschool* Unisnu Jepara ditemukan adanya beberapa anak yang sering terlambat berangkat ke sekolah. Ada pula beberapa anak saat jam tidur siang tidak mau tidur seperti anak yang lain nya. Kurangnya waktu tidur dapat mempengaruhi keterampilan motorik, ketahanan tubuh menurun, perubahan fisik, serta fungsi berpikir menjadi terganggu (Juwinner Dedy Kasingku, 2024). Dampak buruk tersebut dapat mengakibatkan proses pembelajaran anak terganggu sehingga dalam mengembangkan beberapa perkembangan anak kurang maksimal.

Kualitas tidur anak juga dipengaruhi oleh penerapan *sleep hygiene* atau kebiasaan sehat yang mendukung tidur anak. *Sleep hygiene* mencakup pola aktivitas sehari-hari, rutinitas tidur, lingkungan tidur, serta kebiasaan sebelum tidur yang dilakukan anak. Aktivitas fisik yang cukup menjadi salah satu faktor penting dalam *sleep hygiene* karena membantu tubuh anak merasa lelah secara alami sehingga anak lebih mudah tidur dengan nyenyak. Penerapan *sleep hygiene* seperti pengaturan rutinitas tidur dan kebiasaan sebelum tidur dapat meningkatkan kualitas tidur anak (Wahyuni *et al.*, 2022). Dengan demikian, kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik dapat menjadi salah satu upaya untuk mendukung kualitas tidur anak usia dini.

Namun pada kenyataannya, tidak semua kegiatan pembelajaran di lembaga pendidikan anak usia dini memberikan kesempatan bagi anak untuk melakukan aktivitas fisik secara optimal. Kegiatan pembelajaran masih sering berfokus pada aktivitas di dalam kelas dengan gerak yang terbatas, sehingga energi anak tidak tersalurkan secara maksimal. Kondisi tersebut dapat menyebabkan anak kurang mengalami kelelahan fisik yang alami sehingga berdampak pada pola istirahat dan kualitas tidur anak. Padahal, kualitas tidur yang baik sangat penting bagi anak usia dini karena tidur berperan dalam pemulihan energi, pertumbuhan fisik, serta perkembangan kognitif dan emosional anak.

Salah satu pendekatan pembelajaran yang dapat mengoptimalkan aktivitas fisik anak adalah pembelajaran kontekstual melalui kegiatan *fieldtrip*.

Penelitian sebelumnya lebih banyak membahas hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur secara umum, sedangkan penelitian yang secara khusus menghubungkan kegiatan *fieldtrip* sebagai pembelajaran kontekstual dengan aktivitas fisik, kelelahan fisiologis, dan kualitas tidur anak usia dini masih terbatas. Padahal, *fieldtrip* memiliki potensi besar dalam meningkatkan aktivitas fisik anak melalui kegiatan eksploratif di luar kelas. Kegiatan tersebut memungkinkan anak menggunakan energi tubuh secara optimal sehingga memunculkan kelelahan alami yang berpotensi mendukung kualitas tidur anak usia dini. Aktivitas fisik dan pengalaman belajar yang menyenangkan selama kegiatan *fieldtrip* dapat memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik dan emosional anak. Berdasarkan penelitian Safitri (2023) disimpulkan bahwa metode *fieldtrip* dapat meningkatkan kemampuan berbicara pada anak usia 4-5 tahun, yang meliputi aspek keterampilan sosial, keterampilan semantik, keterampilan fonetik dan keterampilan vokal. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *fieldtrip* tidak hanya memberikan pengalaman belajar yang bermakna, tetapi juga mendorong anak untuk terlibat aktif dalam berbagai aktivitas yang menyenangkan. Anak yang terlibat dalam aktivitas yang aktif dan bermakna cenderung merasa lebih lelah secara fisik namun tetap berada dalam kondisi emosional yang positif. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap kesiapan anak untuk beristirahat, termasuk dalam rutinitas tidur siang di lembaga pendidikan anak usia dini. Kualitas tidur yang baik merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung perkembangan anak karena tidur yang cukup dapat membantu menjaga keseimbangan emosi, meningkatkan konsentrasi, serta mendukung kesiapan anak dalam mengikuti kegiatan pembelajaran selanjutnya. Meskipun demikian, sebagian anak masih menunjukkan kebiasaan tidur siang yang kurang teratur di lembaga pendidikan anak usia dini. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pembelajaran yang mampu memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus membantu anak menyalurkan energi secara positif sehingga mendukung keteraturan waktu tidur anak. salah satunya melalui penerapan kegiatan *fieldtrip* sebagai pembelajaran kontekstual bagi anak usia dini.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan *fieldtrip* dipandang sebagai salah satu alternatif strategi pembelajaran kontekstual yang tidak hanya memberikan pengalaman belajar yang bermakna secara langsung tetapi juga membantu meningkatkan aktivitas fisik anak, memunculkan kelelahan fisiologis alami, serta mendukung kualitas tidur anak usia dini. Namun demikian, kajian yang secara khusus membahas keterkaitan antara kegiatan *fieldtrip* dengan kualitas tidur anak usia dini masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan kegiatan *fieldtrip* sebagai pembelajaran kontekstual dalam meningkatkan aktivitas fisik anak yang berdampak pada munculnya kelelahan alami sehingga dapat mendukung kualitas tidur anak usia dini yang meliputi waktu tidur, kebiasaan tidur, serta kondisi anak setelah bangun tidur. Manfaat penelitian ini adalah untuk menerapkan kegiatan belajar yang menyenangkan pada anak, sehingga anak tidak mudah bosan dan dapat tidur sesuai dengan waktu standar jam tidur anak yang telah ditentukan oleh kementerian kesehatan.

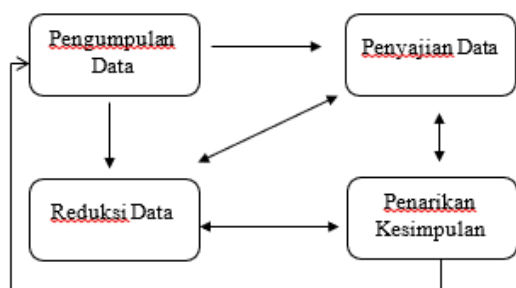
#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif pendekatan *study* kasus dengan menggambarkan secara sistematis mengenai data yang ditemukan dalam observasi dan wawancara. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara komprehensif fenomena-fenomena seperti perilaku, kognisi, motivasi, dan tingkah laku yang dialami subjek penelitian dengan kata-kata yang mengungkapkan keadaan apa adanya (Fiantika *et al.*, 2022). Penelitian ini dilaksanakan di *Labschool* Unisnu Jepara, peneliti memilih mitra tersebut karena *Labschool* Unisnu Jepara sudah melakukan kegiatan *fieldtrip*. Subjek penelitian observasi dilakukan pada anak didik yang terlibat dalam penelitian ini adalah 12 anak di TPA *Labschool* Unisnu Jepara; usia 2 tahun 2 anak, usia 3 tahun 3 anak, usia 4 tahun 3 anak, usia 5 tahun 2 anak, usia 6 tahun 2 anak. Objek penelitian adalah proses pembelajaran anak. Penelitian dilaksanakan selama bulan Desember hingga Juni sehingga peneliti memiliki waktu yang cukup untuk melakukan pengamatan secara berulang terhadap kegiatan *fieldtrip* yang dilakukan oleh anak usia dini.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi langsung di sekolah serta wawancara. Observasi langsung yaitu peneliti terlibat langsung dalam kegiatan belajar di *Labschool* Unisnu Jepara, dari kegiatan

awal hingga pulang sekolah. Wawancara dilakukan dengan metode wawancara terstruktur secara kontak mata, tatap muka dengan sumber data penelitian, yaitu dengan kepala sekolah dan para guru. Wawancara terstruktur adalah wawancara yang sudah terstruktur dengan sejumlah pertanyaan yang telah disiapkan sebelum melakukan wawancara (Sahir, 2021).

Teknik keabsahan data yang peneliti gunakan adalah triangulasi. Triangulasi merupakan pengecekan data atau sumber dari berbagai cara dan waktu (Kumara, 2018). Pada penelitian kali ini peneliti menggunakan triangulasi sumber data. Triangulasi sumber adalah proses pengujian untuk menguji kredibilitas data yang dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber data (Haryoko *et al.*, 2020 hal:144). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah model interaktif oleh Miles & Huberman yang terdiri dari empat tahap antara lain pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Roosinda *et al.*, 2021).



**Gambar 1.** Model analisis data kualitatif

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman yang meliputi empat tahapan. Pada tahap pengumpulan data, peneliti memperoleh data mentah melalui observasi pelaksanaan kegiatan *fieldtrip* dan kondisi kualitas tidur anak, serta wawancara dengan guru, sebagai pendukung. Selanjutnya pada tahap reduksi data, peneliti menyeleksi, memfokuskan, serta mengelompokkan data sesuai dengan rumusan masalah, khususnya terkait faktor pendukung dan penghambat *fieldtrip* serta indikator kualitas tidur anak (waktu tidur, kebiasaan tidur, dan perasaan saat bangun). Data yang telah direduksi kemudian disajikan dalam bentuk narasi deskriptif dan tabel tematik agar memudahkan peneliti melihat pola hubungan antara kegiatan *fieldtrip* dan kualitas tidur anak. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi, yaitu proses menafsirkan makna data berdasarkan temuan yang telah dianalisis serta

melakukan pengecekan ulang melalui perbandingan antar sumber data guna memastikan konsistensi dan keabsahan hasil penelitian. Berikut kisi-kisi instrumen observasi (Muadi. *et al.*, 2023) dan (Jelita *et al.*, 2023):

**Tabel 1.** Kisi-Kisi Instrumen Observasi

| No | Aspek yang Diamati   | Indikator  |
|----|--|--|
| 1. | Kemampuan anak dalam mengikuti kegiatan persiapan <i>fieldtrip</i> | a. Anak mampu melafalkan doa naik kendaraan dan doa belajar sebelum kegiatan <i>fieldtrip</i><br>b. Anak mengetahui 2 peraturan kegiatan <i>fieldtrip</i>  |
| 2. | Kemampuan anak dalam mengikuti kegiatan inti <i>fieldtrip</i>      | a. Anak mampu menyebutkan 3 kondisi lingkungan tempat kegiatan <i>fieldtrip</i><br>b. Anak mampu menjelaskan minimal 2 informasi yang disampaikan oleh guru pada kegiatan <i>fieldtrip</i><br>c. Anak mampu menjawab minimal 2 pertanyaan yang diajukan guru terkait kegiatan <i>fieldtrip</i> |
| 3. | Kemampuan anak dalam mengikuti kegiatan penutup <i>fieldtrip</i>   | a. Anak mampu mengajukan pertanyaan sederhana terkait kegiatan<br>b. Anak dapat mengulas/menceritakan akan kegiatan <i>fieldtrip</i> yang telah dilakukan<br>d. Anak mampu menyampaikan ulang penguatan yang diberikan oleh guru   |
| 4. | Waktu tidur  | a. Anak dapat tidur siang setelah melakukan kegiatan <i>fieldtrip</i><br>b. Anak setelah melakukan kegiatan <i>fieldtrip</i> dapat tidur sesuai standar peraturan kementerian kesehatan  |

|    |                              |   |    |  |  |  |
|----|------------------------------|---|----|--|--|--|
| 5. | Kebiasaan tidur              | a. Anak mempunyai kebiasaan tidur yang baik, seperti paham sendiri bahwa ini waktu dia untuk tidur<br>b. Anak memiliki kebiasaan bersih-bersih diri sebelum tidur | 4. | Pengelolaan kegiatan tidur siang anak di TPA | Apakah anak selalu tidur siang setiap hari? Dan bagaimana cara anda membantu mereka untuk tertidur?<br>Apa yang anda lakukan untuk menciptakan suasana tidur yang menyenangkan bagi anak?<br>Bagaimana cara yang anda gunakan untuk anak selalu merasa senang ketika bangun tidur? | Mengetahui cara guru membuat anak tidur<br>Mengetahui cara menciptakan suasana baik sebelum tidur<br>Mengetahui cara guru menyenangkan anak setelah bangun tidur |
| 6. | Perasaan ketika bangun tidur | a. Anak merasa segar setelah bangun tidur<br>b. Anak semangat kembali untuk melanjutkan aktivitas lain setelah bangun tidur                                       |    |  |  |  |

**Tabel 2.** Kisi-Kisi Instrumen Wawancara

| No | Aspek yang Diamati  | Pertanyaan Wawancara  | Tujuan   |
|----|---|---|--|
| 1. | Persiapan guru sebelum pembelajaran <i>fieldtrip</i>              | Bagaimana persiapan yang anda lakukan sebelum pembelajaran <i>fieldtrip</i> ?   | Mengetahui persiapan guru dalam kegiatan <i>fieldtrip</i>  |
| 2. | Faktor pendukung dan hambatan dalam pembelajaran <i>fieldtrip</i> | Bagaimana pelaksanaan kegiatan <i>fieldtrip</i> yang paling memberikan dampak positif bagi anak?<br>Apa saja tantangan yang anda hadapi dalam melakukan kegiatan <i>fieldtrip</i> di TPA? | Mengetahui faktor pendukung pelaksanaan kegiatan <i>fieldtrip</i><br>Mengetahui hambatan dalam kegiatan <i>fieldtrip</i> |
| 3. | Adaptasi dan kenyamanan anak selama kegiatan <i>fieldtrip</i>     | Apakah ada anak yang kurang nyaman dalam kegiatan <i>fieldtrip</i> karena proses adaptasi anak di lingkungan baru? Lalu bagaimana cara anda menghadapinya?                                | Mengetahui sikap guru dalam menghadapi anak selama kegiatan <i>fieldtrip</i>   |

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini diperoleh dari pelaksanaan kegiatan *fieldtrip* yang melibatkan 12 anak usia dini, kepala sekolah dan guru kelas di TPA *Labschool* Unisnu Jepara. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kegiatan menyenangkan *fieldtrip* terhadap waktu tidur anak yang teratur. Data diperoleh melalui observasi perilaku anak selama kegiatan berlangsung dan wawancara dengan guru tentang bagaimana kegiatan dilakukan dan bagaimana anak tidur setelah selesai kegiatan. Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis untuk menunjukkan seberapa baik anak dalam mengikuti kegiatan persiapan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup *fieldtrip* serta perubahan kualitas tidur anak yang meliputi waktu tidur, kebiasaan tidur, dan perasaan anak setelah bangun tidur.

Kegiatan *fieldtrip* merupakan salah satu bentuk pembelajaran kontekstual yang memberikan pengalaman langsung kepada anak untuk mengeksplorasi lingkungan di luar kelas. Berdasarkan hasil observasi, peserta didik menunjukkan kemampuan yang baik dalam mengikuti setiap tahapan kegiatan, mulai dari persiapan, pelaksanaan, hingga penutup. Setiap tahap memberikan kontribusi terhadap pengembangan aspek kognitif, sosial-emosional, dan fisik anak, serta berdampak pada peningkatan kualitas tidur dan kebiasaan hidup sehat mereka setelah kegiatan *fieldtrip* berlangsung.

Kegiatan *fieldtrip* merupakan tahapan fundamental untuk menjamin tercapainya tujuan pembelajaran secara optimal. Guru melakukan identifikasi kebutuhan belajar anak sesuai dengan tema pembelajaran, menentukan lokasi yang relevan dengan tema pembelajaran. Selanjutnya guru menyusun perencanaan kegiatan yang mencakup alur aktivitas, menentukan metode pendampingan sesuai dengan karakteristik anak, dan strategi pembelajaran kontekstual. Selain itu, guru menyiapkan aspek keselamatan melalui koordinasi dengan pihak sekolah dan orang tua, termasuk pengecekan kesehatan anak, *briefing* mengenai aturan perilaku selama kegiatan *fieldtrip*. Perencanaan logistik seperti transportasi, perlengkapan anak selama kegiatan, serta materi pendukung pembelajaran juga dilakukan secara sistematis.

### 1. Kemampuan anak dalam mengikuti kegiatan persiapan *fieldtrip*

Perencanaan *fieldtrip* sangat penting karena membantu anak mempersiapkan diri untuk kegiatan di luar kelas. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar anak mampu mengikuti kegiatan persiapan dengan baik. Hal ini terlihat dari kemampuan anak untuk melafalkan doa naik kendaraan dan doa sebelum kegiatan dimulai serta kemampuan mereka untuk memahami aturan yang diberikan oleh guru. Anak melafalkan doa sebelum kegiatan *fieldtrip* dimulai yang dipimpin oleh ibu guru. Sebagian anak dapat melafalkan doa dengan jelas dan bersikap khidmat seperti mengangkat tangan dan menundukkan kepala. Dalam tahap persiapan guru juga memberikan aturan main atau tata tertib selama kegiatan. Anak-anak mengikuti arahan guru dengan tertib dan mampu mengulang kembali aturan sederhana seperti menjaga ketertiban, mendengarkan arahan guru, dan tetap bersama kelompok selama kegiatan berlangsung.

Hasil wawancara dengan guru juga memperkuat temuan tersebut bahwa kegiatan persiapan *fieldtrip* dilakukan secara sistematis. Guru terlebih dahulu menentukan lokasi yang sesuai dengan tema pembelajaran, menyusun rangkaian aktivitas yang akan dilakukan anak, serta menyampaikan aturan yang harus dipatuhi selama kegiatan berlangsung. Guru menyampaikan: "Biasanya sebelum kegiatan *fieldtrip* kami terlebih dahulu melakukan perencanaan bersama. Kami menentukan lokasi yang sesuai dengan tema pembelajaran, kemudian menyusun kegiatan yang akan dilakukan anak selama kegiatan *fieldtrip* kami

juga memberi tahu anak-anak tentang aturan selama kegiatan, seperti tidak boleh berlari jauh dari kelompok dan mendengarkan arahan guru" (Wawancara guru). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa guru mempersiapkan kegiatan secara terstruktur agar anak memiliki pemahaman awal sebelum mengikuti kegiatan di luar kelas.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa anak telah memiliki kesiapan awal untuk mengikuti kegiatan pembelajaran di luar kelas. Kemampuan anak dalam memahami dan mengikuti aturan mencerminkan adanya perkembangan aspek disiplin, kemampuan menyimak instruksi, serta kontrol diri yang mulai terbentuk pada anak usia dini. Kesiapan ini penting karena kegiatan *fieldtrip* merupakan aktivitas belajar yang dilakukan di lingkungan luar kelas yang menuntut anak untuk mampu menyesuaikan diri dengan situasi baru. Dengan adanya pengarahan sebelum kegiatan, anak menjadi lebih memahami alur kegiatan sehingga dapat mengikuti aktivitas dengan lebih tertib dan terarah. Secara teoretis, tahap persiapan merupakan bagian penting dalam pelaksanaan pembelajaran pada anak usia dini karena berkaitan dengan kesiapan belajar (*readiness to learn*). Kesiapan belajar mencakup kemampuan anak dalam memahami instruksi, mengikuti aturan, serta menunjukkan perilaku yang mendukung proses pembelajaran. Guru berperan sebagai fasilitator yang memberikan arahan awal atau *scaffolding* agar anak memahami tujuan dan tata cara kegiatan yang akan dilakukan. Melalui pemberian arahan dan aturan yang jelas sebelum kegiatan berlangsung, anak memperoleh gambaran mengenai perilaku yang diharapkan selama kegiatan pembelajaran di luar kelas sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lebih efektif dan aman.

Hasilnya menunjukkan bahwa menyiapkan anak untuk belajar sangat penting. Perencanaan yang matang dalam kegiatan pembelajaran luar kelas merupakan faktor penting untuk menciptakan pengalaman belajar yang aman dan bermakna bagi anak. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Rosyida & Pratama (2025) yang menyatakan bahwa kegiatan *fieldtrip* yang dirancang secara sistematis melalui tahap perencanaan, pengarahan, dan pemberian aturan sebelum kegiatan dapat meningkatkan keterlibatan belajar anak serta memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna melalui interaksi langsung dengan lingkungan nyata. Dengan demikian, kegiatan persiapan yang dilakukan secara

terencana tidak hanya membantu anak memahami aturan kegiatan, tetapi juga mendukung terciptanya proses pembelajaran yang aman, terarah, dan bermakna bagi anak usia dini.

## 2. Kemampuan anak dalam mengikuti kegiatan inti *fieldtrip*

Hasil observasi pada tahap kegiatan inti menunjukkan bahwa anak-anak mampu berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan pembelajaran selama *fieldtrip* berlangsung. Anak terlihat melakukan pengamatan terhadap lingkungan sekitar dengan penuh perhatian serta menunjukkan rasa ingin tahu terhadap objek yang mereka temui. Hal ini tampak dari perilaku anak yang menunjuk objek tertentu, mengamati secara langsung kondisi lingkungan, serta mengajukan pertanyaan kepada guru mengenai hal-hal yang mereka lihat. Selain itu, anak juga menunjukkan kemampuan menyimak informasi yang disampaikan oleh guru selama kegiatan berlangsung. Sebagian besar anak memperlihatkan perilaku mendengarkan secara aktif ketika guru menjelaskan objek atau lingkungan yang sedang diamati, yang terlihat dari kemampuan anak menjawab pertanyaan yang diajukan guru terkait kegiatan yang sedang dilakukan.

Hasil wawancara dengan guru juga memperkuat temuan tersebut. Guru menyampaikan bahwa selama kegiatan *fieldtrip* anak-anak cenderung lebih aktif dalam mengajukan pertanyaan serta menunjukkan ketertarikan terhadap lingkungan sekitar. Guru menjelaskan: "Ketika kami berada di lokasi *fieldtrip*, anak-anak biasanya sangat aktif bertanya tentang apa yang mereka lihat. Kami kemudian menjelaskan secara sederhana agar mereka memahami lingkungan tersebut" (Wawancara guru). Guru juga menambahkan bahwa kegiatan *fieldtrip* memberikan dampak positif terhadap proses belajar anak karena anak dapat melihat dan mengalami secara langsung objek yang dipelajari sehingga mereka lebih mudah memahami penjelasan yang diberikan oleh guru.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan *fieldtrip* mampu mendorong keterlibatan aktif anak dalam proses pembelajaran. Keterlibatan ini tercermin dari aktivitas mengamati, bertanya, serta merespons penjelasan guru selama kegiatan berlangsung. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa pembelajaran yang dilakukan melalui pengalaman langsung di lingkungan nyata dapat

meningkatkan rasa ingin tahu anak serta mendorong interaksi belajar yang lebih aktif dibandingkan dengan pembelajaran yang hanya berlangsung di dalam kelas. Secara teoretis, pembelajaran pada anak usia dini akan lebih efektif apabila anak diberikan kesempatan untuk belajar melalui pengalaman langsung (*experiential learning*). Pengalaman belajar yang melibatkan pengamatan, eksplorasi, dan interaksi dengan lingkungan memungkinkan anak membangun pemahaman secara lebih konkret. Kegiatan *fieldtrip* memberikan kesempatan kepada anak untuk menghubungkan konsep yang dipelajari di kelas dengan realitas yang mereka temui di lingkungan sekitar. Dengan demikian, proses belajar menjadi lebih bermakna karena anak tidak hanya menerima informasi secara verbal, tetapi juga memperoleh pengalaman nyata yang memperkuat pemahaman anak.

Selain kelebihan kegiatan *fieldtrip* yang dapat berdampak positif bagi anak, guru juga mengungkapkan terdapat tantangan tersendiri dalam pelaksanaan kegiatan *fieldtrip* "Tantangan yang sering kami hadapi biasanya berkaitan dengan pengaturan anak selama kegiatan berlangsung. Karena anak usia dini memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, terkadang mereka ingin berjalan sendiri untuk melihat sesuatu yang menarik. Oleh karena itu, guru harus lebih fokus dalam mendampingi dan memastikan semua anak tetap berada dalam pengawasan agar kegiatan berjalan dengan aman dan tertib" (wawancara guru). Dalam menghadapi tantangan ini guru mengingatkan kembali aturan-aturan yang harus dilakukan anak selama kegiatan *fieldtrip* berlangsung. Beberapa anak mengungkapkan kembali aturan selama kegiatan untuk tidak berlari menjauh dari kelompok, sikap tertib dan mendengarkan arahan guru. Akhirnya anak kembali tertib dan terarah kembali selama kegiatan *fieldtrip*.

Kegiatan pembelajaran *fieldtrip* pada anak usia 2-3 tahun terdapat beberapa anak yang tampak kurang nyaman, terutama karena proses adaptasi terhadap lingkungan baru yang belum sepenuhnya terbentuk. Kondisi ini terlihat dari perilaku anak yang cenderung lebih berhati-hati, menempel pada guru, atau menunjukkan ekspresi cemas ketika berinteraksi dengan situasi yang tidak familiar. Untuk mengatasi hal tersebut, guru melakukan pendekatan pendampingan yang lebih intensif melalui pendekatan yang bersifat suportif, seperti memberikan dukungan verbal yang menenangkan serta mengajak anak berinteraksi secara perlahan. Pendekatan ini membantu anak beradaptasi secara bertahap

sehingga anak tetap dapat mengikuti kegiatan dengan nyaman dan memperoleh pengalaman belajar yang bermakna.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan *fieldtrip* mampu meningkatkan keterlibatan anak dalam proses pembelajaran. Anak tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat aktif melalui kegiatan pengamatan, eksplorasi, serta interaksi dengan lingkungan sekitar. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa kegiatan pembelajaran berbasis pengalaman seperti *fieldtrip* mampu meningkatkan rasa ingin tahu, keterlibatan belajar, serta kemampuan komunikasi anak usia dini karena anak memperoleh kesempatan untuk belajar melalui pengalaman nyata (Ulfah *et al.*, 2022). Hal ini juga didukung oleh penelitian Dewi *et al.*, (2023) yang menjelaskan bahwa aktivitas pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada anak untuk melakukan eksplorasi dan pengamatan secara langsung dapat meningkatkan kemampuan berpikir serta keterlibatan belajar siswa.

### 3. Kemampuan anak dalam mengikuti kegiatan penutup *fieldtrip*

Proses penutup adalah bagian penting dari kegiatan pembelajaran karena membantu anak merefleksikan apa yang telah mereka pelajari selama kegiatan berlangsung. Hasil observasi pada tahap kegiatan penutup menunjukkan bahwa sebagian besar anak mampu mengikuti kegiatan penutup *fieldtrip* dengan baik. Anak terlihat mampu mengajukan pertanyaan sederhana mengenai kegiatan yang telah dilakukan serta menceritakan kembali pengalaman yang mereka peroleh selama *fieldtrip*. Selain itu, anak juga mampu menyampaikan kembali penguatan yang diberikan oleh guru terkait materi yang dipelajari selama kegiatan berlangsung. Kemampuan tersebut menunjukkan bahwa anak dapat mengingat kembali pengalaman belajar yang diperoleh serta mengekspresikannya melalui bahasa lisan dalam bentuk cerita sederhana.

Hasil wawancara dengan guru juga memperkuat temuan tersebut. Guru menjelaskan bahwa setelah kegiatan *fieldtrip* selesai, anak-anak diajak untuk menceritakan kembali pengalaman yang mereka peroleh selama kegiatan berlangsung. Guru menyampaikan: "Biasanya, setelah kegiatan selesai, kami mengajak anak-anak untuk bercerita kembali tentang apa yang mereka lihat selama *fieldtrip*. Dengan cara ini kami dapat mengumpulkan semua pengetahuan yang mereka peroleh dari

kegiatan tersebut" (Wawancara guru). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa guru berperan aktif dalam memfasilitasi proses refleksi agar pengalaman belajar anak dapat dipahami kembali secara lebih terarah.

Kegiatan refleksi juga berperan dalam mengembangkan kemampuan berpikir anak. Ketika anak diberikan kesempatan untuk menceritakan kembali pengalaman yang diperoleh, anak secara tidak langsung dilatih untuk mengingat, memahami, serta menyusun kembali informasi yang anak terima selama kegiatan berlangsung. Proses ini membantu anak membangun keterampilan berpikir sederhana, seperti mengidentifikasi pengalaman yang paling berkesan, menjelaskan kembali kejadian yang dialami, serta menyampaikan pendapat kepada orang lain. Oleh karena itu, peran guru sangat penting dalam menciptakan suasana pembelajaran yang mendorong anak untuk aktif merefleksikan pengalaman belajar anak.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan penutup memberikan kesempatan bagi anak untuk merefleksikan pengalaman belajar yang telah diperoleh selama kegiatan *fieldtrip*. Melalui kegiatan refleksi, anak berusaha mengingat kembali pengalaman yang telah dilalui kemudian menyampaikannya melalui pertanyaan, cerita, maupun tanggapan sederhana. Proses ini membantu anak mengorganisasi pengalaman konkret yang diperoleh selama kegiatan pembelajaran sehingga menjadi bagian dari pemahaman yang lebih bermakna. Secara teoretis, kegiatan refleksi merupakan bagian penting dalam proses pembelajaran anak usia dini karena membantu anak menghubungkan pengalaman belajar dengan pemahaman yang telah dimilikinya. Pada tahap ini, anak mulai mengembangkan kemampuan berpikir sederhana melalui proses mengingat kembali, memahami, serta mengungkapkan pengalaman belajar yang telah diperoleh. Kegiatan refleksi juga berperan dalam mengembangkan kemampuan komunikasi serta kesadaran belajar anak karena mereka dilatih untuk mengekspresikan pengalaman yang telah dialami secara verbal. Dengan demikian, kegiatan penutup tidak hanya berfungsi sebagai akhir dari rangkaian pembelajaran, tetapi juga menjadi sarana untuk memperkuat pemahaman anak terhadap pengalaman belajar yang telah mereka peroleh.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Aminah & Mauliyah (2025) yang menyatakan bahwa proses refleksi dalam pembelajaran anak usia dini membantu anak menghubungkan pengalaman belajar dengan

pemahaman yang dimilikinya sehingga pengalaman tersebut dapat dimaknai secara lebih mendalam. Selain itu, penelitian Yakin *et al.*, (2026) juga menyatakan bahwa guru memiliki peran penting dalam memfasilitasi proses pembelajaran yang reflektif sehingga pengalaman belajar anak dapat dipahami dan dimaknai secara lebih optimal. Dengan demikian, kegiatan penutup dalam pembelajaran *fieldtrip* tidak hanya berfungsi sebagai tahap akhir kegiatan, tetapi juga sebagai sarana penting untuk memperkuat pemahaman serta pengalaman belajar anak usia dini.

#### 4. Waktu tidur

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar anak mampu mengikuti rutinitas tidur siang setelah *fieldtrip* dan cenderung lebih mudah tertidur setelah mengikuti aktivitas pembelajaran *fieldtrip* di luar kelas. Perilaku anak tampak lebih tenang dan lebih mengikuti arahan guru untuk beristirahat sesuai jadwal yang telah ditentukan. Suasana menyenangkan yang terbentuk selama kegiatan serta aktivitas eksplorasi yang cukup intens membuat anak merasa lebih rileks dan mudah diarahkan untuk beristirahat setelah kegiatan selesai. Guru kemudian memanfaatkan kondisi tersebut dengan menerapkan rutinitas tidur siang secara konsisten. Sebelum tidur anak diarahkan untuk membersihkan diri terlebih dahulu seperti mencuci tangan, kaki, dan wajah, kemudian menuju ruang tidur secara tertib. Rutinitas ini membantu membentuk kebiasaan tidur siang yang teratur pada anak.

Hasil wawancara dengan guru memperkuat temuan tersebut. Guru menjelaskan bahwa kegiatan yang melibatkan banyak gerak dan eksplorasi lingkungan seperti *fieldtrip* membuat anak menjadi lebih aktif selama kegiatan berlangsung sehingga energi anak tersalurkan secara optimal. Kondisi tersebut membuat anak merasa lelah secara alami setelah kegiatan selesai, sehingga anak lebih mudah diarahkan untuk mengikuti rutinitas tidur siang di sekolah. Guru menyampaikan: "Sebagian besar anak di TPA memang memiliki jadwal tidur siang setiap hari. Setelah kegiatan pembelajaran selesai, terutama setelah kegiatan yang cukup aktif seperti *fieldtrip*, anak biasanya lebih mudah merasa lelah sehingga mereka dapat tidur dengan lebih cepat. Kami membantu anak untuk tertidur dengan mengatur suasana kelas menjadi lebih tenang, meredupkan lampu, serta mengingatkan anak untuk berbaring dengan nyaman" (Wawancara guru). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa guru juga berperan dalam

menciptakan lingkungan yang kondusif untuk mendukung rutinitas tidur siang anak.

Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dan eksplorasi lingkungan dapat memengaruhi kondisi fisik anak sehingga mereka lebih siap untuk beristirahat setelah kegiatan berlangsung. Aktivitas yang cukup intens selama *fieldtrip* memungkinkan anak menyalurkan energi melalui berbagai kegiatan pengamatan, berjalan, serta interaksi dengan lingkungan sekitar. Kondisi tersebut membuat anak merasa lelah secara alami sehingga lebih mudah mengikuti rutinitas tidur siang yang telah diterapkan di lembaga. Secara teoretis, aktivitas fisik memiliki hubungan yang erat dengan kualitas dan keteraturan tidur pada anak usia dini. Aktivitas yang melibatkan gerak tubuh membantu meningkatkan kebutuhan tubuh untuk beristirahat sehingga anak lebih mudah tertidur setelah melakukan kegiatan yang cukup aktif. Selain itu, penerapan rutinitas tidur yang konsisten juga berperan penting dalam membentuk kebiasaan tidur yang sehat pada anak. Rutinitas sebelum tidur seperti membersihkan diri, menciptakan suasana yang tenang, serta memberikan arahan secara perlahan dapat membantu tubuh dan pikiran anak mempersiapkan diri untuk beristirahat.

Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas pembelajaran yang bersifat aktif dan menyenangkan dapat membantu menciptakan kondisi fisik yang mendukung anak untuk beristirahat dengan lebih baik setelah kegiatan pembelajaran selesai. Kondisi tersebut terjadi karena anak telah menyalurkan energi mereka melalui berbagai aktivitas eksplorasi dan interaksi selama kegiatan berlangsung, sehingga tubuh anak secara alami membutuhkan waktu untuk beristirahat. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa tidur siang memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan kognitif dan emosional anak usia dini. Anak yang memiliki pola tidur siang yang baik cenderung menunjukkan kemampuan konsentrasi serta regulasi emosi yang lebih stabil (Sudarta & Salaka, 2023). Selain itu, penelitian Agustina & Purwanti (2022) juga menjelaskan bahwa aktivitas belajar yang melibatkan gerak aktif serta pengalaman langsung juga diketahui dapat membantu anak melepaskan energi secara positif sehingga mendukung kesiapan mereka untuk beristirahat setelah kegiatan pembelajaran. Dengan demikian, kegiatan pembelajaran seperti *fieldtrip* tidak hanya memberikan pengalaman

belajar yang bermakna bagi anak, tetapi juga berkontribusi dalam membentuk kondisi fisik dan emosional yang mendukung keteraturan waktu istirahat anak.

### 5. Kebiasaan tidur

Hasil observasi menunjukkan bahwa selain berkaitan dengan waktu tidur, anak juga mulai menunjukkan kebiasaan tidur yang baik setelah mengikuti kegiatan *fieldtrip*. Berdasarkan hasil observasi, beberapa anak terlihat memahami bahwa setelah kegiatan pembelajaran selesai mereka perlu beristirahat. Hal ini tampak dari perilaku anak yang mengikuti rutinitas sebelum tidur, seperti membersihkan diri dengan mencuci tangan, kaki, dan wajah sebelum memasuki ruang tidur. Anak juga mengikuti arahan guru untuk menuju ruang istirahat secara tertib dan mempersiapkan diri untuk tidur sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan.

Hasil wawancara dengan guru juga memperkuat temuan tersebut. Guru memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan tidur anak melalui penerapan rutinitas yang konsisten sebelum waktu istirahat. Guru tidak hanya mengarahkan anak untuk tidur, tetapi juga membangun suasana yang mendukung terciptanya kondisi relaksasi sehingga anak lebih siap untuk beristirahat. "Sebelum tidur kami biasanya mengajak anak-anak membersihkan diri terlebih dahulu, kemudian kami meredupkan lampu agar suasana menjadi lebih tenang sehingga anak lebih mudah untuk tertidur setelah kegiatan *fieldtrip*. Kami juga berbicara dengan suara yang lembut agar anak merasa lebih rileks sehingga mereka lebih mudah untuk beristirahat." (Wawancara Guru). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa guru tidak hanya mengarahkan anak untuk tidur, tetapi juga menciptakan suasana yang mendukung terciptanya kondisi relaksasi sehingga anak lebih siap untuk beristirahat.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pembelajaran yang diikuti dengan penerapan rutinitas istirahat secara konsisten dapat membantu anak membentuk kebiasaan tidur yang positif. Kebiasaan ini tidak hanya berkaitan dengan aktivitas tidur itu sendiri, tetapi juga mencakup rangkaian kegiatan yang dilakukan sebelum tidur. Melalui rutinitas yang dilakukan secara berulang, anak secara bertahap memahami bahwa setelah kegiatan pembelajaran selesai terdapat waktu khusus untuk beristirahat, sehingga mereka lebih mudah menyesuaikan diri dengan pola kegiatan yang telah ditetapkan. Secara teoretis, pembentukan kebiasaan tidur

pada anak usia dini sangat dipengaruhi oleh penerapan rutinitas yang konsisten serta lingkungan yang mendukung kondisi relaksasi. Rutinitas sebelum tidur seperti membersihkan diri, menciptakan suasana yang tenang, serta memberikan arahan secara lembut dapat membantu tubuh dan pikiran anak mempersiapkan diri untuk beristirahat. Selain itu, lingkungan tidur yang nyaman serta suasana emosional yang positif juga berperan penting dalam membentuk kualitas tidur anak. Ketika anak terbiasa menjalani tahapan sebelum tidur secara terstruktur, mereka akan lebih mudah memahami bahwa waktu tersebut merupakan waktu untuk beristirahat sehingga membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi diri dalam mengatur aktivitas dan waktu istirahatnya.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pembiasaan tidur yang baik dapat membantu anak memiliki pola istirahat yang lebih teratur serta membentuk kebiasaan positif yang bermanfaat bagi kesehatan dan perkembangan anak. Lingkungan tidur yang nyaman, rutinitas yang konsisten, serta suasana emosional yang positif merupakan faktor penting dalam membentuk kualitas tidur anak usia dini. Melalui rutinitas yang dilakukan secara berulang, anak secara bertahap memahami bahwa setelah kegiatan pembelajaran terdapat waktu khusus untuk beristirahat sehingga membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi diri dalam mengatur aktivitas dan waktu istirahatnya. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Anjarsari & Irdawati, 2025) yang menyatakan bahwa penerapan *sleep hygiene* atau kebiasaan tidur yang sehat dapat membantu anak memiliki pola tidur yang lebih teratur serta meningkatkan kualitas istirahat anak. Dengan demikian, penerapan rutinitas tidur yang konsisten dalam kegiatan pembelajaran, termasuk setelah aktivitas yang cukup aktif seperti *fieldtrip*, dapat mendukung terbentuknya kebiasaan tidur yang sehat pada anak usia dini.

### 6. Perasaan ketika bangun tidur

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar anak setelah bangun tidur siang menunjukkan kondisi emosional yang positif. Anak terlihat tampak lebih segar, ceria, serta mampu kembali fokus dalam mengikuti kegiatan pembelajaran berikutnya. Setelah bangun tidur, guru memberikan sapaan hangat kepada anak serta mengajak mereka melakukan aktivitas transisi ringan seperti peregangan sebelum memulai kegiatan berikutnya. Pendekatan tersebut membantu anak menyesuaikan diri secara bertahap setelah beristirahat sekaligus

membangun suasana yang menyenangkan dalam melanjutkan aktivitas pembelajaran.

Hasil wawancara dengan guru juga memperkuat temuan tersebut. Guru berusaha menciptakan suasana yang menyenangkan setelah anak bangun tidur melalui interaksi yang hangat serta aktivitas peregangan sebelum kegiatan berikutnya dimulai. Guru berupaya membangkitkan kembali semangat anak dengan menyapa mereka secara ramah serta mengajak melakukan peregangan ringan sebelum kegiatan pembelajaran dimulai kembali. Sebagaimana disampaikan oleh guru “Ketika anak bangun tidur kami biasanya menyapa mereka dengan ramah dan mengajak melakukan kegiatan peregangan agar mereka kembali semangat” (Wawancara Guru). Interaksi positif yang hangat antara guru dan anak setelah bangun tidur juga berperan dalam menjaga stabilitas emosi anak sehingga anak merasa lebih nyaman serta dapat meningkatkan kesiapan anak untuk melanjutkan aktivitas belajar.

Temuan ini menunjukkan bahwa rutinitas tidur siang yang dilakukan secara terstruktur dapat memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik dan emosional anak. Anak yang memperoleh waktu istirahat yang cukup cenderung menunjukkan suasana hati yang lebih stabil serta kesiapan yang lebih baik untuk kembali terlibat dalam kegiatan pembelajaran. Selain itu, kegiatan transisi setelah bangun tidur juga membantu anak beradaptasi secara perlahan dari kondisi istirahat menuju aktivitas belajar kembali. Secara teoretis, kualitas tidur yang baik berperan penting dalam mendukung kesiapan fisik, emosional, serta konsentrasi anak dalam mengikuti kegiatan belajar. Tidur yang cukup membantu tubuh memulihkan energi serta mendukung fungsi kognitif sehingga anak dapat kembali fokus dalam melakukan aktivitas pembelajaran. Selain itu, interaksi positif antara guru dan anak setelah bangun tidur juga berkontribusi dalam menjaga stabilitas emosi anak serta menciptakan suasana belajar yang nyaman.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang baik berpengaruh terhadap kesiapan fisik dan emosional anak dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Anak

yang memiliki waktu istirahat yang cukup cenderung lebih aktif, fokus, serta memiliki suasana hati yang lebih stabil selama mengikuti kegiatan belajar. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Yusman & Suriani, 2024) yang menyatakan bahwa anak yang memiliki pola istirahat yang cukup cenderung lebih aktif, fokus, dan memiliki suasana hati yang lebih stabil selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Dengan demikian, rutinitas tidur siang yang terstruktur dan didukung oleh interaksi positif dari guru dapat membantu meningkatkan kesiapan anak dalam melanjutkan aktivitas pembelajaran setelah waktu istirahat.

## SIMPULAN

Kegiatan *fieldtrip* yang dilaksanakan dalam pembelajaran anak usia dini menunjukkan kontribusi positif terhadap kualitas tidur anak. Melalui aktivitas belajar di luar kelas yang melibatkan eksplorasi lingkungan, interaksi sosial, kegiatan fisik yang aktif, anak memperoleh pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna. Kondisi tersebut menumbuhkan perasaan senang, rileks, dan membantu menyalurkan energi anak secara optimal selama kegiatan berlangsung. Dengan kondisi fisik dan emosional yang lebih seimbang, anak menjadi lebih mudah mengikuti rutinitas istirahat dan tidur siang secara teratur setelah kegiatan pembelajaran. Dengan demikian, kegiatan *fieldtrip* tidak hanya berperan sebagai strategi pembelajaran kontekstual, tetapi juga dapat mendukung terbentuknya kebiasaan tidur yang baik pada anak usia dini.

Perubahan kualitas tidur anak terlihat dari beberapa aspek yang diamati dalam penelitian ini, yaitu waktu tidur, kebiasaan tidur, dan kondisi emosional anak setelah bangun tidur. Hasil observasi menunjukkan bahwa setelah mengikuti kegiatan *fieldtrip*, anak lebih mudah mengikuti rutinitas tidur siang sesuai jadwal yang ditentukan. Anak juga mulai menunjukkan kebiasaan positif sebelum tidur, seperti membersihkan diri dan mengikuti arahan guru untuk beristirahat. Selain itu, setelah bangun tidur anak tampak lebih segar, ceria, serta mampu kembali mengikuti kegiatan pembelajaran dengan lebih fokus. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa aktivitas

pembelajaran yang menyenangkan dan melibatkan gerak aktif dapat membantu menciptakan kondisi fisik dan emosional yang mendukung keteraturan waktu istirahat anak. Oleh karena itu, kegiatan *fieldtrip* dapat menjadi salah satu strategi pembelajaran yang tidak hanya memberikan pengalaman belajar yang bermakna, tetapi juga berkontribusi dalam membentuk kebiasaan tidur yang sehat pada anak usia dini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif* (P. Rapanna (Ed.). Makassar: CV. Syakir Media Press.
- Adnan, F. (2020). Kunjungan Lapangan (Field Trip) sebagai Metode Pembelajaran. *Annual Conference on Islamic Education And Thought (Aciet)*, 1(1), 94–104.
- Agustina, D. M., & Purwanti, K. Y. (2022). Keefektifan PBL berbantuan Fun Thinkers Book terhadap Kemampuan Berpikir Kreatif Siswa 3 Sekolah Dasar. *JANACITTA*, 5(024), 47–55.
- Aminah, S., & Mauliyah, A. (2025). Stimulasi Kemampuan Metakognitif pada Anak Usia Dini melalui Aktivitas Reflektif Berbasis Bermain. *Joeces Journal of Early Childhood Education Studies*, 5(1), 84–102.
- Anjarsari, R., & Irdawati. (2025). Terapi Sleep Hygiene dalam Meningkatkan Kualitas Tidur. *Jurnal Ners*, 9(2), 2390–2394.
- Dewi, F. L., Utami, R. E., Damayani, A. T., & Sari, K. K. (2023). Analisis Kemampuan Berpikir Kreatif Siswa Kelas III di Sekolah Dasar Negeri Pandean Lamper 01 Semarang. *JANACITTA*, 6(1), 48–56.
- Fiantika, F. R., Wasil, M., Jumiyati, S., Honesti, L., Wahyuni, S., Mouw, E., Jonata, Mashudi, I., Hasanah, N., Maharani, A., Ambarwati, K., Noflidaputri, R., Nuryami, & Waris, L. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Haryoko, S., Bahartiar, & Arwadi, F. (2020). *Analisis Data Penelitian Kualitatif (Konsep, Teknik & Prosedur Analisis) (1st Ed.)*. Makasar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Jelita, T., Takaeb, A., & Ndoen, E. (2023). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Remaja SMA Negeri 1 Kupang Saat Pandemi Covid-19. *Sehatmas: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(4), 873–886.
- Juwinner Dedy Kasingku, M. S. D. L. (2024). Memahami Hubungan Kualitas Tidur terhadap Keberhasilan Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 4(3), 1038–1050.
- Khomaeny, E. F. F., Ulfah, M., & Hamzah, N. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik dan Lingkungan Alamiah Bagi Daya Tahan Tubuh Anak Usia Dini. *Awlady: Jurnal Pendidikan Anak*, 6(2), 234–252.
- Kumara, A. R. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Muadi., F., Kasmini., L., & Sari, S. M. (2023). Analisis Implementasi Metode Pembelajaran Field Trip terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Indo-Mathedu Intellectuals Journal*, 4(3), 2873–2880.
- Nurdin. (2026). Pengaruh Aktivitas Gerak Terpandu Berbasis Aplikasi Edukatif dan Metode Pembelajaran Aktif terhadap Perkembangan Fisik-Motorik Anak Usia Dini. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 1506–1517.
- Purwanti, A. (2025). Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini melalui Permainan Aktivitas Fisik: A Literature Review. *Jurnal Pendaki (Pendidikan Dasar dan Aktifitas Jasmani)*, 4(2), 1–10.
- Purwanto, D., & Baan, A. B. (2022). Pengaruh Aktivitas Pendidikan Jasmani terhadap Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 5669–5678.
- Rahmayumita, R., Zulfarina, & Fakhruddin. (2024). Science Learning: An Analysis Related To Student Learning Activities In Junior High Schools. *Journal Of Science Education Research*, 8(2), 92–99.
- Roosinda, F. W., Lestari, N. S., Utama, A. A. G. S., Anisah, H. U., Siahaan, A. L. S., Islamiati, S. H. D., Astiti, K. A., Hikmah, N., & Fasa, M. I. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif* (D. U. Sutiksno,

- Ratnadewi, & I. Aziz (Eds.). Yogyakarta: Zahir Publishing. 4198.
- Rosyida, A., & Pratama, L. R. (2025). The Role Of Teachers In Developing Social Skills In Children Aged 5-6 Years Through the Field Trip Method. *Pena Paud Journal*, 6(1), 82–98.
- Safitri, D. E. H. P. (2023). Peranan Metode Karyawisata dalam Keterampilan Berbicara pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Jurnal Inovasi Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 1-7.
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian* (T. Koryati (Ed.)). Yogyakarta: KBM Indonesia.
- Sudarta, I. M., & Salaka, S. A. (2023). Peningkatan Kapasitas Guru dan Orang Tua Siswa tentang Sleep Hygiene di Sekolah Dasar dan Kelompok Bermain. *Jurnal Abdidas*, 4(1), 82–88.
- Trivansyah, N. K. N., & Saloko, E. (2025). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kualitas Tidur pada Anak dengan Autism Spectrum Disorders (ASD). *Jurnal Terapi Wicara dan Bahasa*, 3(2), 493–501.
- Tumiarti, & Hidayah, N. (2023). Hubungan Pola Tidur dengan Perkembangan Emosi Anak Usia 7 Sampai 12 Tahun di TFK Ainul Mardhiyyah. *Iktifak 51 Journal of Child and Gender Studies*, 1(1), 51–62.
- Ulfah, M., Saifuddin, & Khoirunnisa. (2022). Field Trips as Science Learning in Early Children. *Kindergarten: Journal of Islamic Early Childhood*, 5(2), 177–187.
- Wahyuni, F., Rahmayanti, R., Wahyuningsih, S., Wandira, B., & Sari, N. N. (2022). Pengaruh Konseling Sleep Hygiene dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Anak Usia 3-24 Bulan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 8(2), 125–133.
- Yakin, N. R., Maharudin, D., & Roswati. (2026). Standarisasi dan Profesionalisme Guru PAUD di Indonesia : SLR tentang Dampak Kebijakan Sertifikasi terhadap Kualitas Pengajaran. *JANACITTA*, 9(024), 98–107.
- Yuliandra, R., Gumantan, A., & Pratomo, C. (2023). Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia Dini Ditinjau dengan Model Permainan Ladder. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(4), 4190–