



Aktivitas Bermain sebagai Strategi Koping untuk Meningkatkan Kebahagiaan pada Siswa Sanggar Bimbingan Kampung Baru Malaysia

(Play Activities as a Coping Strategy to Increase Happiness in Students of Sanggar Bimbingan Kampung Baru Malaysia)

Yudi Kurniawan ^{1*}, Faisal Yusuf ², Sinta Pramucitra ³, Citra Andriani Kusumawati ⁴,
Guruh Mulia Widayat ⁵, Anandha Anandha ⁶

¹⁻⁶ Universitas Semarang, Indonesia

Corresponding author: yudikurniawan@usm.ac.id *

Article History:

Received: November 13, 2024

Revised: November 27, 2024

Accepted: Desember 11, 2024

Online Available: Desember 20, 2024

Keywords: *play activities, coping strategies, student happiness, mental health*

Abstract: *This community service activity aims to apply play activities as a coping strategy to increase happiness in students at Sanggar Bimbingan Kampung Baru Kuala Lumpur Malaysia. Play activities play an important role in supporting children's social, emotional, and cognitive development. This program was carried out for one session with a duration of 90 minutes, involving 57 students aged 7–12 years. The methods used included creative games such as storytelling and singing, which were designed to create a fun atmosphere, train social skills, and provide space for free expression of emotions. The results of observations showed an increase in student happiness as indicated by active participation, cheerful expressions, and positive interactions between students during the activity. The results of interviews revealed positive impacts such as reduced emotional stress, increased self-confidence, and better learning motivation. Play activities have proven to be effective as a simple coping strategy that can be implemented in non-formal learning environments to support children's mental health and well-being. This program is expected to be a model for sustainable psychosocial interventions in similar communities.*

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan menerapkan aktivitas bermain sebagai strategi koping untuk meningkatkan kebahagiaan pada siswa di Sanggar Bimbingan Kampung Baru Kuala Lumpur Malaysia. Aktivitas bermain memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan sosial, emosional, dan kognitif anak. Program ini dilaksanakan selama satu sesi dengan durasi 90 menit, melibatkan 57 siswa berusia 7–12 tahun. Metode yang digunakan meliputi permainan kreatif seperti bercerita dan bernyanyi, yang dirancang untuk menciptakan suasana yang menyenangkan, melatih keterampilan sosial, dan memberikan ruang ekspresi emosi secara bebas. Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan kebahagiaan siswa yang ditandai dengan partisipasi aktif, ekspresi ceria, dan interaksi positif antar siswa selama kegiatan berlangsung. Hasil wawancara mengungkapkan dampak positif seperti berkurangnya tekanan emosional, meningkatnya rasa percaya diri, serta motivasi belajar yang lebih baik. Aktivitas bermain terbukti efektif sebagai strategi koping sederhana yang dapat diimplementasikan dalam lingkungan belajar nonformal untuk mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan anak. Program ini diharapkan dapat menjadi model intervensi psikososial yang berkelanjutan di komunitas serupa.

Kata Kunci: *aktivitas bermain, strategi koping, kebahagiaan siswa, kesehatan mental*

1. PENDAHULUAN

Sanggar Bimbingan Kampung Baru di Kuala Lumpur, Malaysia, merupakan Pusat Belajar Masyarakat yang dikelola oleh Pimpinan Cabang Istimewa Muhammadiyah (PCIM) Malaysia. Sanggar Bimbingan ini didirikan pada tahun 2021 dan diresmikan oleh Atase Pendidikan Kedutaan Besar Republik Indonesia Kuala Lumpur (Ardianto, 2021). Misi yang diemban oleh Sanggar Bimbingan ini fokus terhadap pemberian pendidikan non-formal bagi anak-anak pekerja migran Indonesia (PMI) yang tinggal di Malaysia. Tujuan utamanya adalah memastikan bahwa anak-anak ini mendapatkan akses pendidikan yang layak, karena anak-anak PMI kerap menghadapi tantangan dalam akses pendidikan formal setempat (Ilham, 2023). Total siswa yang belajar di Sanggar Bimbingan Kampung Baru pada Tahun Akademik 2024/2025 ini berjumlah 57 siswa/i yang tersebar di kelas I hingga kelas VI setingkat sekolah dasar. Pendirian Sanggar Bimbingan ini disinkronkan dengan program Pendidikan Non Formal pemerintah Republik Indonesia melalui Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah yang bertujuan memastikan putra-putri Warga Negara Indonesia (WNI) di Malaysia yang tidak memiliki dokumen resmi tetap memiliki akses pendidikan (Muhammadiyah, 2022).

Para siswa di Sanggar Bimbingan memiliki antusiasme dan semangat belajar yang tinggi. Namun di sisi lain, anak-anak di Sanggar Bimbingan menghadapi berbagai tantangan dalam pendidikan yang dapat memicu stres akademik. Salah satu faktor utamanya adalah ketidakpastian kondisi perekonomian orang tua dan ketiadaan dokumen formal identitas diri. Selain itu, keterbatasan fasilitas dan sumber daya pendidikan di lokasi belajar dapat menambah beban belajar mereka. Stres akademik pada siswa dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik mereka. Gejala seperti gangguan perilaku, gangguan penyesuaian, dan penurunan motivasi belajar dapat muncul sebagai dampak stress akademik yang berlebihan (Pascoe et al., 2020).

Stres merupakan salah satu masalah psikologis yang umum terjadi pada siswa jenjang sekolah dasar. Siswa pada usia ini rentan terhadap tekanan emosional karena sedang berada pada transisi tahap perkembangan kognitif, sosial, dan emosional yang kompleks. Faktor-faktor seperti perbedaan lingkungan belajar, keterbatasan fasilitas, serta tekanan dari orang tua atau guru dapat memicu munculnya stres (Maajida Aafreen et al., 2018). Dalam jangka panjang, stres yang tidak dikelola dapat menghambat perkembangan psikososial anak. Pada jenjang sekolah dasar, salah satu faktor utama yang mempengaruhi pemahaman terhadap materi belajar dan keberhasilan akademik adalah kebahagiaan (Yang et al., 2019). Siswa yang belajar dengan dominasi emosi bahagia dalam jangka panjang cenderung lebih mudah

memahami materi pelajaran. Kebahagiaan pada siswa berperan penting dalam mendukung kemampuan belajar dan perkembangan pribadi mereka. Anak yang merasa bahagia cenderung lebih fokus, optimis, dan memiliki daya juang yang lebih baik dalam menghadapi tantangan hidup (Alam, 2022). Oleh karena itu, diperlukan strategi yang tepat untuk mengatasi stres dan meningkatkan kebahagiaan siswa melalui aktivitas yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan mereka.

Salah satu pendekatan yang terbukti efektif untuk mengurangi stress dan meningkatkan kebahagiaan pada anak adalah melalui aktivitas bermain (Calp, 2020). Bermain bukan hanya kegiatan rekreasi, tetapi juga memiliki peran penting dalam perkembangan fisik, kognitif, dan emosional anak. Aktivitas bermain membantu anak mengeksplorasi dunia sekitar, mengembangkan keterampilan sosial, serta belajar meregulasi emosi. Proses bermain memberikan ruang bagi anak untuk mengalihkan perhatian dari sumber stres mereka dan menikmati momen yang menyenangkan, sehingga mampu meredakan tekanan psikologis yang dirasakan (Thalib & Ahmad, 2020).

Penelitian menunjukkan bahwa bermain dapat merangsang produksi hormon endorfin, yang berfungsi sebagai pereda stres alami dan meningkatkan perasaan Bahagia (Zheng, 2022). Aktivitas bermain juga membantu melatih keterampilan pemecahan masalah, kreativitas, serta membangun hubungan yang positif dengan teman sebaya. Bermain memberikan manfaat signifikan dalam membantu anak-anak melepaskan ketegangan emosional mereka dan meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan (Trajkovik et al., 2018).

Selain itu, bermain juga dapat menjadi sarana bagi anak untuk mengekspresikan perasaan dan emosi mereka dengan cara yang sehat. Permainan berbasis kelompok, misalnya, membantu anak belajar bekerja sama, berkomunikasi, dan mengatasi konflik secara konstruktif. Aktivitas ini menciptakan suasana yang mendukung, di mana anak merasa diterima dan dihargai oleh lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, bermain bukan hanya tentang hiburan, tetapi juga menjadi strategi koping yang efektif untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional anak (Nijhof et al., 2018).

Ada berbagai jenis permainan yang dapat digunakan sebagai strategi koping untuk mengatasi stres pada siswa usia anak. Permainan fisik, seperti olahraga ringan atau permainan tradisional, membantu anak melepaskan energi berlebih dan meningkatkan kebugaran tubuh. Aktivitas ini, seperti bermain lompat tali, petak umpet, atau permainan bola, tidak hanya menyenangkan tetapi juga merangsang produksi hormon kebahagiaan seperti endorfin dan dopamin. Permainan fisik memberikan kesempatan bagi anak untuk bergerak aktif, yang

berdampak positif pada kesehatan mental mereka (Hutt et al., 2022).

Selain permainan fisik, permainan kreatif seperti bernyanyi, menggambar, melukis, dan membuat kerajinan tangan juga efektif dalam membantu anak mengelola stres. Aktivitas ini memberikan ruang bagi anak untuk mengekspresikan emosi mereka secara bebas melalui media visual. Kegiatan seni kreatif seperti ini membantu anak fokus pada aktivitas yang menyenangkan, sehingga pikiran negatif dan stres dapat dikurangi secara signifikan. Aktivitas kreatif juga mengasah keterampilan motorik halus serta melatih kesabaran dan fokus anak (Nijhof et al., 2018).

Di Sanggar Bimbingan Kampung Baru Malaysia, penerapan berbagai jenis permainan dapat menjadi solusi yang efektif untuk membantu siswa mengatasi stres dan meningkatkan kebahagiaan mereka. Aktivitas bermain yang terstruktur dan disesuaikan dengan kebutuhan anak tidak hanya mendukung perkembangan mereka, tetapi juga menciptakan suasana belajar yang lebih inklusif dan menyenangkan. Dengan bermain, anak-anak dapat merasa lebih rileks, percaya diri, dan termotivasi untuk menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kebahagiaan siswa di Sanggar Bimbingan Kampung Baru melalui aktivitas bermain. Pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat membantu siswa mengatasi stres secara efektif, mendukung perkembangan emosional yang sehat, dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif dan kondusif.

2. METODE

Jenis Kegiatan

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk kegiatan edukatif yang mengintegrasikan aktivitas bermain sebagai strategi koping untuk meningkatkan kebahagiaan pada siswa Sanggar Bimbingan Kampung Baru. Pendekatan yang digunakan adalah partisipatif, di mana siswa dilibatkan secara aktif dalam tahapan kegiatan bermain. Program dilakukan dengan memberikan stimulus permainan menyanyi dan bercerita kepada anak.

Lokasi dan Waktu Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan di Sanggar Bimbingan Kampung Baru, Kuala Lumpur, Malaysia. Sanggar ini merupakan tempat belajar informal bagi anak-anak pekerja migran Indonesia (PMI). Program ini dilaksanakan pada hari Kamis 28 November 2024 dalam 1 (satu) pertemuan dengan durasi 90 menit. Kegiatan ini melibatkan 57 siswa/i di Sanggar Bimbingan Kampung Baru Kuala Lumpur Malaysia.

Partisipan

Partisipan kegiatan ini adalah siswa Sanggar Bimbingan Kampung Baru dengan rentang usia 7–12 tahun. Jumlah siswa yang terlibat dalam kegiatan ini sebanyak 57 anak, yang dipilih berdasarkan kesediaan untuk terlibat dalam program ini. Selain siswa, pengelola sanggar dan guru juga dilibatkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Pelaksanaan Kegiatan

Tahap Persiapan

Sebelum kegiatan direalisasikan, pelaksana program melakukan koordinasi dengan pihak Kedutaan Besar Republik Indonesia (KBRI) Kuala Lumpur dan Sekolah Indonesia Kuala Lumpur (SIKL). Pihak KBRI dan SIKL merekomendasikan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Sanggar Bimbingan Kampung Baru. Saat di Lokasi kegiatan, pelaksana program mendapat sambutan dan antusiasme tinggi dari para siswa. Para siswa terlihat senang saat ada kunjungan yang dilakukan di tempat mereka. Pelaksana program menyiapkan permainan kreatif seperti bercerita dan bernyanyi. Alat bantu yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pengeras suara.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk sesi bercerita dan bernyanyi yang dilakukan secara bergantian. Pelaksana program membuka kegiatan dan melibatkan siswa untuk bercerita dan bernyanyi. Para siswa dengan sukarela mengajukan diri untuk terlibat dalam kegiatan bermain ini dan bercerita mengenai cita-cita dan hobi mereka.

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menilai keberhasilan kegiatan dalam meningkatkan kebahagiaan siswa. Observasi langsung selama kegiatan berlangsung untuk menilai partisipasi, ekspresi kebahagiaan, serta interaksi sosial siswa. Wawancara singkat dengan siswa, guru, dan pengelola sanggar untuk mendapatkan umpan balik terkait pelaksanaan kegiatan.

Analisis Data

Data kualitatif yang diperoleh melalui observasi dan wawancara dianalisis menggunakan metode deskriptif. Hasil analisis digunakan sebagai dasar untuk menilai efektivitas program serta memberikan rekomendasi untuk keberlanjutan kegiatan di masa depan.

Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan dari kegiatan ini adalah tingkat partisipasi aktif siswa dalam setiap sesi permainan, peningkatan interaksi positif antar siswa selama kegiatan berlangsung,

dan umpan balik positif dari siswa, guru, dan pengelola sanggar terkait pelaksanaan program. Dengan metode yang terstruktur ini, diharapkan program aktivitas bermain dapat menjadi strategi yang efektif untuk membantu siswa Sanggar Bimbingan Kampung Baru Malaysia mengatasi stress dan meningkatkan kebahagiaan siswa.



Gambar 1 Aktivitas bercerita pada siswa



Gambar 2 Aktivitas bernyanyi

3. HASIL

Implementasi Aktivitas Bermain

Seluruh siswa terlibat penuh dalam aktivitas bermain (bercerita dan bernyanyi) untuk mengekspresikan emosi dan pikirannya. Siswa dapat menyampaikan harapannya tanpa ragu dan menyanyikan lagu kesukaannya tanpa khawatir dirundung oleh rekan yang lain. Proses bermain ini merupakan bagian dari tahap belajar yang mengandalkan spontanitas dan interaksi

sosial siswa. Bagi individu usia anak, permainan dan interaksi sosial merupakan kombinasi untuk meningkatkan kesehatan mental di usia dewasa.

Hasil Kualitatif

Observasi

Berdasarkan observasi yang dilakukan selama kegiatan, perubahan positif terlihat dalam interaksi sosial dan ekspresi kebahagiaan siswa. Observer mencatat beberapa temuan berikut:

1. Siswa tampak lebih aktif dalam berpartisipasi di setiap sesi bermain.
2. Anak-anak yang awalnya pendiam dan cenderung tertutup mulai berinteraksi lebih aktif dengan fasilitator dan teman-temannya
3. Ekspresi wajah ceria, tertawa, dan kegembiraan terlihat sepanjang sesi permainan.

Wawancara

Hasil wawancara singkat dengan siswa menunjukkan bahwa mereka merasa lebih bahagia dan senang karena dapat bermain bersama teman-teman. Guru dan pengelola sanggar pun menyampaikan perilaku positif siswa. Guru melaporkan bahwa siswa tampak lebih ceria, lebih mudah diajak bekerja sama, dan menunjukkan semangat belajar yang lebih baik setelah mengikuti program ini.

Dampak Aktivitas Bermain terhadap Kebahagiaan Siswa

Berdasarkan hasil kualitatif, implementasi aktivitas bermain memiliki dampak dalam meningkatkan kebahagiaan siswa Sanggar Bimbingan Kampung Baru Malaysia. Dampak tersebut meliputi:

1. Pengurangan gejala stres: Aktivitas bermain membantu siswa melupakan tekanan dan kesulitan yang mereka alami sehari-hari.
2. Peningkatan interaksi sosial: Permainan berbasis kelompok membantu siswa belajar bekerja sama dan meningkatkan keterampilan komunikasi.
3. Ekspresi emosi yang positif: Permainan memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan emosi secara bebas dan sehat.

Program ini mendapat respons positif dari siswa, guru, dan pengelola sanggar. Mereka berharap aktivitas bermain seperti ini dapat dilanjutkan secara berkala untuk menjaga kebahagiaan siswa dan mendukung perkembangan psikologis mereka. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan bermain sebagai strategi koping efektif untuk mengatasi stres dan meningkatkan kebahagiaan anak-anak di Sanggar Bimbingan Kampung Baru Malaysia.

4. DISKUSI

Bermain merupakan aktivitas alami yang memberikan manfaat signifikan bagi perkembangan emosional, sosial, dan kognitif anak. Dalam konteks pengabdian masyarakat di Sanggar Bimbingan Kampung Baru Malaysia, aktivitas bermain diterapkan sebagai strategi koping untuk meningkatkan kebahagiaan siswa. Kebahagiaan dapat dicapai melalui tiga komponen utama: pleasure (kenikmatan), engagement (keterlibatan penuh), dan meaning (makna). Aktivitas bermain memenuhi ketiga komponen tersebut melalui suasana yang menyenangkan, keterlibatan aktif anak, serta makna positif yang dihasilkan dari interaksi sosial selama permainan (Seligman, 2004).

Perubahan dalam perilaku dan aktivitas sehari-hari dapat memengaruhi pola pikir dan emosi seseorang (Davis et al., 2014). Aktivitas bermain membantu anak mengalihkan fokus dari tekanan emosional atau stres yang mereka alami ke aktivitas positif yang melibatkan tubuh dan pikiran (Booth & Jernberg, 2009). Selama sesi permainan, siswa menunjukkan ekspresi kebahagiaan, tawa, dan semangat yang tinggi. Aktivitas seperti bercerita dan bernyanyi merangsang pelepasan hormon endorfin dan merangsang kognitif siswa dan berperan dalam meningkatkan perasaan bahagia. Aktivitas bermain fisik memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan emosional anak (Hutt et al., 2022).

Bermain memberikan ruang bebas bagi anak untuk mengekspresikan emosi yang mungkin sulit mereka ungkapkan secara verbal. Dalam permainan kreatif seperti bercerita dan bernyanyi, anak dapat menuangkan perasaan mereka melalui suara dan gerakan. Pada tahap perkembangan usia anak (7–12 tahun), anak berada pada fase *industry vs inferiority*, di mana anak mulai mengeksplorasi kemampuan diri dan membangun rasa percaya diri. Aktivitas kreatif membantu anak merasakan pencapaian positif, mengurangi tekanan internal, dan meningkatkan kebahagiaan. Observasi menunjukkan bahwa siswa merasa bangga dan puas ketika berhasil menyelesaikan karya mereka (Erikson; Santrock, 2014).

Aktivitas bermain berbasis kelompok, seperti permainan peran (*role-playing*), memungkinkan anak berinteraksi dengan teman sebaya, melatih komunikasi, dan bekerja sama dalam kelompok. Teori *sociocultural development* yang dikembangkan oleh Lev Vygotsky menekankan pentingnya interaksi sosial dalam perkembangan kognitif dan emosional anak. Melalui permainan berbasis peran, siswa belajar memahami peran orang lain, berempati, serta mengeksplorasi kreativitas. Aktivitas ini juga membantu membangun lingkungan yang mendukung, di mana anak merasa diterima dan dihargai, yang pada akhirnya meningkatkan kebahagiaan mereka (Daneshfar & Moharami, 2018).

Aktivitas bermain juga membantu anak untuk berada dalam kondisi *mindfulness*, yaitu kesadaran penuh terhadap momen yang sedang berlangsung. Keterlibatan penuh dalam suatu aktivitas dapat mengurangi stres dan meningkatkan kebahagiaan. Saat bermain, anak fokus pada aktivitas yang dilakukan tanpa terbebani oleh pikiran negatif atau kekhawatiran. Misalnya, dalam permainan menggambar mandala atau permainan kelompok, siswa menunjukkan fokus dan keterlibatan yang tinggi, yang berdampak pada peningkatan relaksasi dan suasana hati positif (Tarrasch, 2018).

Sanggar Bimbingan Kampung Baru Malaysia, sebagai pusat belajar nonformal bagi anak-anak pekerja migran Indonesia, menghadapi tantangan seperti keterbatasan fasilitas belajar dan adaptasi terhadap lingkungan yang bukan seperti negara asal. Aktivitas bermain memberikan solusi praktis yang efektif untuk mengurangi dampak stres dan meningkatkan kebahagiaan anak. Bermain dapat menjadi intervensi psikologis sederhana yang dapat meningkatkan kesejahteraan anak, terutama dalam kondisi lingkungan yang penuh tantangan sosial dan budaya (Suminar, 2019). Hasil implementasi kegiatan menunjukkan bahwa siswa lebih aktif berinteraksi dan membangun hubungan positif dengan teman, menunjukkan peningkatan ekspresi kebahagiaan melalui tawa, senyum, dan partisipasi aktif selama kegiatan. Temuan ini memperkuat peran aktivitas bermain sebagai strategi koping yang mudah diakses, ramah anak, dan efektif dalam mendukung kesehatan mental siswa di Sanggar Bimbingan Kampung Baru.

5. KESIMPULAN

Aktivitas bermain terbukti menjadi strategi koping yang efektif untuk meningkatkan kebahagiaan siswa di Sanggar Bimbingan Kampung Baru Malaysia. Aktivitas bermain tidak hanya membantu mengurangi stres, tetapi juga mendukung perkembangan sosial, emosional, dan kognitif anak. Penerapan program serupa di berbagai pusat belajar dapat menjadi solusi praktis dalam mendukung kebijakan kesehatan jiwa anak di Indonesia dan komunitas pekerja migran di luar negeri.

Adapun rekomendasi langkah pengembangan program penelitian dan atau pengabdian masyarakat dengan tema serupa di masa depan adalah sebagai berikut:

1. Mengintegrasikan aktivitas bermain ke dalam program pembelajaran rutin di sanggar bimbingan.
2. Memberikan pelatihan kepada guru dan pengelola sanggar mengenai implementasi aktivitas bermain berbasis teori psikologi perkembangan anak dan remaja.

3. Melakukan evaluasi lanjutan untuk mengukur dampak jangka panjang aktivitas bermain terhadap kebahagiaan dan kesejahteraan mental anak.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada Universitas Semarang, Kedutaan Besar Republik Indonesia Kuala Lumpur, Sekolah Indonesia Kuala Lumpur, dan khususnya kepada Sanggar Bimbingan Kampung Baru Kuala Lumpur atas terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Alam, A. (2022). Positive psychology goes to school: Conceptualizing students' happiness in 21st century schools while 'minding the mind!' are we there yet? evidence-backed, school-based positive psychology interventions. *ECS Transactions*, 107(1), 11199.
- Ardianto, A. (2021, October 28). Sanggar Bimbingan PCIM Malaysia untuk Anak-anak PMI Beroperasi Kembali. *Muhammadiyah*. <https://muhammadiyah.or.id/2021/10/sanggar-bimbingan-pcim-malaysia-untuk-anak-anak-pmi-beroperasi-kembali/>
- Booth, P. B., & Jernberg, A. M. (2009). *Theraplay: Helping parents and children build better relationships through attachment-based play*. John Wiley & Sons.
- Calp, Ş. (2020). Peaceful and happy schools: How to build positive learning environments? *International Electronic Journal of Elementary Education*, 12(4), 311–320.
- Daneshfar, S., & Moharami, M. (2018). Dynamic assessment in Vygotsky's sociocultural theory: Origins and main concepts. *Journal of Language Teaching and Research*, 9(3), 600–607.
- Davis, R., Souza, M. A. M. de, Rigatti, R., & Heldt, E. (2014). Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders in children and adolescents: A systematic review of follow-up studies. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 63(4), 373–378.
- Hutt, S. J., Tyler, S., Hutt, C., & Christopherson, H. (2022). *Play, exploration and learning: A natural history of the pre-school*. Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781003324751/play-exploration-learning-john-hutt-stephen-tyler-corinne-hutt-helen-christopherson>
- Ilham. (2023, December 16). Muhammadiyah Malaysia Dirikan Sanggar Bimbingan Bagi Anak-anak Pekerja Migran. *Muhammadiyah*. <https://muhammadiyah.or.id/2023/12/muhammadiyah-malaysia-dirikan-sanggar-bimbingan-bagi-anak-anak-pekerja-migran/>
- Maajida Aafreen, M., Vishnu Priya, V., & Gayathri, R. (2018). Effect of stress on academic performance of students in different streams. *Drug Invention Today*, 10(9). https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&auth_type=crawler&jrnl=09757619&AN=131123674&h=YK%2Fk7frA0PDsSSw64lpFCcM7bi7YmgpCQamoS7F%2BX5ioPtUCC7fvOZqDKGVilaTN1WSvVk8j4pBZ43iX

QE4lqA%3D%3D&crl=c

- Muhammadiyah, S. (2022, March 19). *Dirikan Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat Kedua, Muhammadiyah Dukung Pendidikan Anak PMI di Malaysia—Suara Muhammadiyah*. <https://web.suaramuhammadiyah.id/2022/03/19/dirikan-pusat-kegiatan-belajar-masyarakat-kedua-muhammadiyah-dukung-pendidikan-anak-pmi-di-malaysia/>
- Nijhof, S. L., Vinkers, C. H., van Geelen, S. M., Duijff, S. N., Achterberg, E. M., Van Der Net, J., Veltkamp, R. C., Grootenhuis, M. A., van de Putte, E. M., & Hillegers, M. H. (2018). Healthy play, better coping: The importance of play for the development of children in health and disease. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 95, 421–429.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Santrock, J. W. (2014). *Essentials of life-span development*. McGraw-Hill.
- Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.
- Suminar, D. R. (2019). *Psikologi bermain: Bermain & permainan bagi perkembangan anak*. Airlangga University Press. https://www.google.com/books?hl=id&lr=&id=tx-wDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR7&dq=bermain+pada+anak+sebagai+intervensi+psikologi&ots=oIkdoPn_OO&sig=wFNLnMNbZanzAHb6haLgQhjektu4
- Tarrasch, R. (2018). The Effects of Mindfulness Practice on Attentional Functions Among Primary School Children. *Journal of Child and Family Studies*, 27(8), 2632–2642. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1073-9>
- Thalib, S. B., & Ahmad, M. A. (2020). The Outdoor Learning Modules Based on Traditional Games in Improving Prosocial Behaviour of Early Childhood. *International Education Studies*, 13(10), 88–104.
- Trajkovik, V., Malinovski, T., Vasileva-Stojanovska, T., & Vasileva, M. (2018). Traditional games in elementary school: Relationships of student's personality traits, motivation and experience with learning outcomes. *PloS One*, 13(8), e0202172.
- Yang, Q., Tian, L., Huebner, E. S., & Zhu, X. (2019). Relations among academic achievement, self-esteem, and subjective well-being in school among elementary school students: A longitudinal mediation model. *School Psychology*, 34(3), 328.
- Zheng, R. (2022). Pleasure and Achievement: Dopamine and Endorphins. *Highlights in Science, Engineering and Technology*, 6, 83–89.