

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP REGULASI EMOSI ANAK USIA DINI

Yulita Sandra Muliati
Universitas Katolik Indonesia santo Paulus Ruteng
Email: sandramiati26@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kemampuan regulasi emosi pada anak usia dini yang masih dalam tahap perkembangan dan memerlukan stimulasi yang tepat serta berkesinambungan. Regulasi emosi merupakan kemampuan anak dalam mengenali, memahami, serta mengelola emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengembangkan kemampuan tersebut adalah melalui permainan tradisional yang sarat akan nilai sosial, budaya, dan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap regulasi emosi anak usia dini. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain quasi eksperimen menggunakan one group pretest-posttest design. Subjek penelitian berjumlah 20 anak usia 5–6 tahun di KB Bintang Kejora Poco. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi menggunakan lembar penilaian (rating scale). Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi anak dari kategori cukup menjadi kategori baik setelah diberikan perlakuan berupa permainan tradisional. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional memiliki pengaruh yang signifikan terhadap regulasi emosi anak usia dini.

Kata Kunci: Permainan Tradisional, Regulasi Emosi, Anak Usia Dini.

ABSTRACT

This study is motivated by the importance of emotional regulation in early childhood, which is still developing and requires appropriate and continuous stimulation. Emotional regulation refers to the ability of children to recognize, understand, and manage emotions appropriately according to situations. One effective approach to support this development is through traditional games that contain social, cultural, and emotional values. This study aims to determine the effect of traditional games on emotional regulation in early childhood. This research used a quantitative approach with a quasi-experimental design (one group pretest-posttest). The subjects were 20 children aged 5–6 years at KB Bintang Kejora Poco. Data were collected through observation using a rating scale. The results showed a significant improvement in children's emotional regulation ability from moderate to good category. The paired sample t-test showed a significance value ($p < 0.05$), indicating that traditional games have a significant effect on emotional regulation in early childhood.

Keywords: Traditional Games, Emotional Regulation, Early Childhood.

A. PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan individu yang berada pada masa perkembangan yang sangat pesat dan krusial dalam menentukan kualitas kehidupan selanjutnya, khususnya dalam aspek sosial-emosional. Pada tahap ini, anak mulai belajar mengenali berbagai emosi yang dirasakan, seperti marah, sedih, senang, dan kecewa. Kemampuan untuk mengelola emosi tersebut dikenal sebagai regulasi emosi, yang sangat penting dalam membantu anak beradaptasi dengan lingkungan sosialnya (Santrock, 2012).

Namun, dalam praktiknya masih banyak ditemukan anak yang belum mampu mengendalikan emosi dengan baik. Hal ini terlihat dari perilaku seperti mudah marah, menangis berlebihan, sulit menunggu giliran, serta kurang mampu bekerja sama dengan teman

sebagai. Kondisi ini menunjukkan bahwa anak membutuhkan stimulasi yang tepat untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosinya secara optimal.

Bermain merupakan aktivitas utama anak dan menjadi sarana belajar yang paling efektif. Melalui bermain, anak tidak hanya memperoleh kesenangan, tetapi juga belajar berbagai keterampilan penting dalam kehidupan. Piaget (1962) menyatakan bahwa anak belajar melalui interaksi aktif dengan lingkungannya, sedangkan Vygotsky (1978) menekankan pentingnya interaksi sosial dalam perkembangan kemampuan regulasi diri anak.

Salah satu bentuk permainan yang memiliki nilai edukatif tinggi adalah permainan tradisional. Permainan tradisional tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga mengandung nilai-nilai sosial seperti kerja sama, disiplin, sportivitas, serta pengendalian diri (Iswinarti, 2017). Dalam permainan tradisional, anak belajar mengikuti aturan, berinteraksi dengan teman, serta menghadapi berbagai situasi emosional seperti menang dan kalah.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa permainan tradisional memiliki pengaruh positif terhadap perkembangan sosial-emosional anak (Mulyani, 2019; Sari & Wijaya, 2022). Namun, penelitian yang secara khusus membahas pengaruhnya terhadap regulasi emosi masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap regulasi emosi anak usia dini.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi eksperimen, yaitu one group pretest-posttest design. Penelitian dilaksanakan di KB Bintang Kejora Poco pada bulan Maret 2026. Subjek penelitian berjumlah 20 anak usia 5–6 tahun yang dipilih berdasarkan pertimbangan tertentu.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah permainan tradisional, sedangkan variabel terikat adalah regulasi emosi anak. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi menggunakan instrumen berupa lembar penilaian (rating scale) yang mengukur beberapa indikator regulasi emosi seperti kemampuan mengendalikan emosi, menunggu giliran, bekerja sama, dan mengekspresikan perasaan.

Prosedur penelitian meliputi tahap pretest untuk mengetahui kemampuan awal anak, pemberian perlakuan berupa kegiatan permainan tradisional, dan tahap posttest untuk melihat perubahan yang terjadi. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan uji paired sample t-test.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan regulasi emosi anak setelah diberikan perlakuan berupa permainan tradisional. Rata-rata nilai pretest menunjukkan kategori cukup, sedangkan nilai posttest meningkat menjadi kategori baik.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa permainan tradisional memberikan pengalaman belajar yang nyata dan bermakna bagi anak. Anak belajar mengendalikan emosi ketika menghadapi kekalahan, belajar bersabar saat menunggu giliran, serta belajar bekerja sama dengan teman.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Piaget (1962) yang menyatakan bahwa anak belajar melalui pengalaman langsung. Selain itu, Vygotsky (1978) juga menekankan bahwa interaksi sosial berperan penting dalam perkembangan kemampuan regulasi diri.

Permainan tradisional juga berkontribusi dalam meningkatkan kecerdasan emosional anak, sebagaimana dikemukakan oleh Goleman (2015), bahwa kemampuan mengelola emosi berkembang melalui pengalaman sosial yang berulang.

Dengan demikian, permainan tradisional dapat menjadi salah satu strategi pembelajaran

yang efektif dalam mengembangkan regulasi emosi anak usia dini.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional memiliki pengaruh yang signifikan terhadap regulasi emosi anak usia dini. Anak menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mengendalikan emosi, bekerja sama, serta mengekspresikan perasaan secara tepat setelah mengikuti kegiatan permainan tradisional.

Permainan tradisional dapat dijadikan sebagai alternatif strategi pembelajaran yang efektif dan menyenangkan dalam mengembangkan aspek sosial-emosional anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, D., & Sudaryanti. (2023). Peran permainan tradisional dalam meningkatkan sosial emosional anak. *Jurnal Obsesi*, 7(4). <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i4.4056>
- Azizah, R. N. (2022). Peningkatan sosial emosional melalui permainan tradisional. *Lentera Anak*, 3(1). <https://doi.org/10.34001/jla.v3i1.2954>
- Berk, L. & Meyers, A. (2016). *Infants and children*.
- Berk, L. (2018). *Child development*.
- Blair, C. (2016). *Self-regulation and development*.
- Bodrova, E. (2015). *Tools of the mind*.
- Bus, A. G., et al. (1995). *Literacy and development*.
- Cole, P. M. (2019). *Emotional development research*.
- Denham, S. A. (2018). *Emotional competence in children*.
- Diamond, A. (2013). *Executive function and emotion*.
- Dzahra, F., et al. (2023). Kecerdasan emosional dalam permainan tradisional. <https://doi.org/10.31537/jecie.v7i1.1268>
- Eisenberg, N. (2017). *Emotion regulation development*.
- Fisher, K. (2011). *Play-based learning*.
- Ginsburg, K. (2007). *Importance of play*.
- Gray, P. (2013). *Free play importance*.
- Hafid, A., Pusparini, D., & Musayyadah. (2026). Bermain balok untuk regulasi emosi anak usia dini. *Jurnal Obsesi*, 10(1), 141–147. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v10i1.7504>
- Hirsh-Pasek, K. (2009). *Learning through play*.
- Karomah, R. T., & Diana, R. (2023). Pengaruh permainan tradisional dayakan. <https://doi.org/10.21831/jpa.v12i1.59847>
- Lillard, A. (2017). *Montessori learning*.
- Lismayani, A., & Pratama, M. (2023). Pengaruh permainan tradisional terhadap sosial emosional. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10205328>
- Morris, A. S. (2020). *Parenting and emotional regulation*.
- Nurjanah, S., & Anggraini, G. (2020). *Regulasi emosi anak usia dini*.
- Nurwahidah, et al. (2021). Permainan tradisional dan perkembangan anak. <https://doi.org/10.31849/paud-lectura.v4i02.6422>
- Papalia, D. (2015). *Human development*.
- Pellegrini, A. (2009). *Play in development*.
- Pratiwi, D. A., & Fitriani, L. (2021). *Kecerdasan emosional anak usia dini*.
- Puruhitasari, I., et al. (2025). Regulasi emosi melalui permainan kooperatif. <https://doi.org/10.58917/aijes.v4i2.365>
- Rambe, A. P., et al. (2023). Pengembangan kemampuan emosional melalui congklak. <https://doi.org/10.36456/incrementapedia.vol5.no1.a7664>
- Ridhwan, M., et al. (2023). Permainan tradisional untuk anak usia dini. <https://doi.org/10.24114/jbrue.v9i2.52451>
- Rubin, K. (2018). *Social development in children*.
- Sari, N. M., & Wijaya, H. (2022). *Sosial emosional anak usia dini*.
- Singer, D. (2018). *Play and imagination*.

- Thompson, R. A. (2021). Social-emotional development in early childhood.
<https://doi.org/10.1037/dev0001174>
- Utami, F. N., & Rahmawati, D. (2023). Stimulasi regulasi emosi.
- Wahyu, A., & Rukiyati. (2022). Permainan tradisional sebagai media pembelajaran.
<https://doi.org/10.21831/jpa.v11i2.51524>
- Wahyuni, S., & Setiawan, A. (2021). Perkembangan sosial emosional anak.
- Whitebread, D. (2012). Self-regulation in play.
- Yuliani, R., & Handayani, T. (2020). Aktivitas bermain dan emosi.
- Zelazo, P. D. (2017). Cognitive control in children.
- Zosh, J. (2017). Play and development.