

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP REGULASI EMOSI ANAK USIA DINI

Oleh:
Yulita Sandra Muliati
Universitas Katolik Indonesia St. Paulus Ruteng, Indonesia
sandramiati26@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kemampuan regulasi emosi pada anak usia dini yang masih dalam tahap perkembangan dan membutuhkan stimulasi yang tepat serta berkesinambungan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap regulasi emosi anak usia dini. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi eksperimen one group pretest-posttest. Subjek penelitian berjumlah 20 anak usia 5–6 tahun di KB Bintang Kejora Poco, dipilih secara purposive. Data dikumpulkan melalui observasi menggunakan lembar penilaian (rating scale) yang mencakup empat indikator regulasi emosi. Perlakuan diberikan selama empat minggu melalui kegiatan permainan tradisional seperti engklek, ular naga, dan tarik tambang. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan rata-rata nilai dari 62,50 (kategori cukup) menjadi 81,75 (kategori baik). Uji paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga permainan tradisional terbukti berpengaruh signifikan terhadap regulasi emosi anak usia dini. Kajian ini bermanfaat bagi guru PAUD dalam memilih strategi pembelajaran berbasis budaya lokal. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus khusus regulasi emosi sebagai variabel terikat dalam konteks permainan tradisional lokal.

Kata kunci: permainan tradisional, regulasi emosi, anak usia dini

Abstract

This study is motivated by the critical role of emotional regulation in early childhood development, which requires appropriate and sustained stimulation. The purpose of this study is to determine the effect of traditional games on emotional regulation in early childhood. A quantitative approach with a quasi-experimental design (one group pretest-posttest) was employed. The subjects were 20 children aged 5–6 years at KB Bintang Kejora Poco, selected purposively. Data were collected through observation using a rating scale covering four emotional regulation indicators. The intervention lasted four weeks through traditional game activities including engklek, ular naga, and tarik tambang. Results showed improvement in mean scores from 62.50 (moderate category) to 81.75 (good category). The paired sample t-test revealed a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), confirming that traditional games significantly affect emotional regulation in early childhood. This study benefits PAUD teachers in selecting culturally-based learning strategies. The novelty lies in the specific focus on emotional regulation as the dependent variable within the context of local traditional games.

Keywords: traditional games, emotional regulation, early childhood

PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan individu yang berada pada rentang usia 0–8 tahun dan sedang mengalami masa perkembangan yang pesat dalam berbagai aspek, termasuk aspek sosial-emosional. Pada fase ini, anak mulai belajar mengenali dan mengekspresikan berbagai emosi dasar seperti senang, marah, sedih, takut, dan

kecewa. Kemampuan mengelola emosi tersebut dikenal sebagai regulasi emosi, yang menjadi fondasi penting bagi keberhasilan anak dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya (Santrock, 2012).

Regulasi emosi bukan hanya tentang kemampuan menahan amarah atau tangisan, tetapi juga mencakup kemampuan anak

untuk memahami konteks emosi yang dirasakan, mengekspresikannya secara tepat, serta menggunakan strategi kognitif dan perilaku yang sesuai (Thompson, 2021). Anak yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu menjalin hubungan positif dengan teman sebaya, lebih siap menghadapi tantangan belajar, dan memiliki kesehatan mental yang lebih baik di kemudian hari (Denham, 2018).

Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak anak usia dini yang belum mampu mengelola emosinya secara optimal. Hal ini ditandai dengan munculnya perilaku seperti mudah marah, menangis berlebihan ketika kalah dalam permainan, sulit menunggu giliran, serta kesulitan bekerja sama dengan teman. Kondisi ini bukan semata-mata disebabkan oleh faktor bawaan, melainkan juga dipengaruhi oleh kurangnya stimulasi yang tepat dari lingkungan sekitar anak, termasuk lingkungan pendidikan (Diamond, 2013).

Salah satu pendekatan yang dipandang efektif untuk menstimulasi perkembangan regulasi emosi anak adalah melalui bermain. Bermain merupakan aktivitas alamiah dan utama bagi anak usia dini. Piaget (1962) menyatakan bahwa anak belajar secara optimal melalui interaksi aktif dengan lingkungannya, sedangkan Vygotsky (1978) menekankan peran sentral interaksi sosial dalam mengembangkan kemampuan regulasi diri anak. Keduanya sepakat bahwa konteks bermain menyediakan ruang yang ideal bagi anak untuk mengembangkan berbagai keterampilan, termasuk regulasi emosi.

Permainan tradisional merupakan salah satu bentuk bermain yang memiliki nilai edukatif tinggi dan kaya akan muatan sosial-budaya. Berbeda dengan permainan digital atau permainan modern lainnya, permainan tradisional mengharuskan anak

untuk terlibat langsung secara fisik dan sosial dengan teman-temannya. Dalam prosesnya, anak belajar menaati aturan, mengelola perasaan ketika menang atau kalah, sabar menunggu giliran, serta bekerja sama dalam tim. Nilai-nilai tersebut secara langsung melatih kemampuan regulasi emosi anak (Iswinarti, 2017).

Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan kontribusi positif permainan tradisional terhadap perkembangan sosial-emosional anak secara umum (Aulia & Sudaryanti, 2023; Lismayani & Pratama, 2023; Ridhwan dkk., 2023). Namun, penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh permainan tradisional terhadap regulasi emosi sebagai variabel terukur masih sangat terbatas, terutama dalam konteks pendidikan anak usia dini di daerah pedesaan seperti Poco, Kabupaten Manggarai. Kesenjangan inilah yang menjadi dasar dan novelty dari penelitian ini.

Penelitian ini juga sejalan dengan arah kebijakan Kurikulum Merdeka yang mendorong pendekatan pembelajaran berbasis budaya lokal dan bermain yang bermakna. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap regulasi emosi anak usia dini di KB Bintang Kejora Poco.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi eksperimen tipe *one group pretest-posttest design*. Desain ini dipilih karena penelitian dilakukan pada satu kelompok tanpa kelompok kontrol, namun tetap mengukur perubahan sebelum dan sesudah intervensi diberikan secara sistematis.

Penelitian dilaksanakan di KB Bintang Kejora Poco, Kabupaten

Manggarai, Provinsi Nusa Tenggara Timur, pada bulan Maret 2026. Subjek penelitian berjumlah 20 anak usia 5–6 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria: (1) terdaftar aktif di KB Bintang Kejora Poco; (2) berada pada kelompok usia 5–6 tahun; dan (3) tidak memiliki gangguan perkembangan yang telah terdiagnosis secara medis.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kegiatan permainan tradisional yang mencakup tiga jenis permainan, yaitu: (1) *Engklek*, permainan lompat-lompatan yang melatih keseimbangan dan kesabaran; (2) *Ular Naga*, permainan kelompok yang melatih kerja sama dan pengendalian diri; dan (3) *Tarik Tambang*, permainan fisik yang melatih semangat tim dan kemampuan menghadapi kekalahan. Variabel terikat adalah regulasi emosi anak.

Instrumen pengumpulan data berupa lembar penilaian (*rating scale*) dengan empat indikator utama regulasi emosi, yaitu: (1) kemampuan mengendalikan emosi negatif; (2) kemampuan menunggu giliran dengan sabar; (3) kemampuan bekerja sama dengan teman; dan (4) kemampuan mengekspresikan perasaan secara tepat dan proporsional. Setiap indikator dinilai pada skala 1–4, sehingga skor total berkisar antara 4–16, kemudian dikonversi ke skala 0–100.

Validitas instrumen diuji melalui validasi konten oleh dua ahli (*expert judgment*) di bidang PAUD dan psikologi perkembangan anak. Reliabilitas instrumen diuji menggunakan formula *inter-rater reliability* dengan koefisien Cohen's Kappa sebesar 0,82, yang termasuk dalam kategori *almost perfect agreement*.

Prosedur penelitian meliputi tiga tahap: Pertama, tahap pretest dilaksanakan selama dua hari observasi tanpa intervensi untuk mengukur kemampuan awal regulasi

emosi anak. Kedua, tahap intervensi berupa kegiatan permainan tradisional yang dilaksanakan selama empat minggu dengan frekuensi tiga kali pertemuan per minggu (total 12 pertemuan), masing-masing berdurasi 30–45 menit. Ketiga, tahap posttest dilaksanakan dua hari setelah intervensi selesai untuk mengukur perubahan kemampuan regulasi emosi anak.

Data dianalisis menggunakan dua pendekatan: (1) analisis deskriptif untuk menggambarkan rata-rata, kategori, dan distribusi data; dan (2) uji *paired sample t-test* untuk menguji signifikansi perbedaan nilai pretest dan posttest, dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26. Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji normalitas data menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel ≤ 50 .

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Sebelum analisis inferensial dilakukan, uji normalitas Shapiro-Wilk diterapkan pada data pretest dan posttest. Hasil menunjukkan nilai signifikansi pretest sebesar 0,142 dan posttest sebesar 0,231, keduanya lebih besar dari 0,05, sehingga data berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk uji parametrik.

Hasil pengukuran regulasi emosi sebelum dan sesudah pemberian perlakuan permainan tradisional disajikan pada Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Perbandingan Pretest dan Posttest Regulasi Emosi

Pengukuran	N	Mean	Kategori
Pretest	20	62,50	Cukup
Posttest	20	81,75	Baik

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa rata-rata nilai regulasi emosi anak pada saat pretest adalah 62,50 yang berada dalam kategori cukup. Sementara itu, setelah diberikan perlakuan berupa kegiatan permainan tradisional selama empat minggu, rata-rata nilai posttest meningkat menjadi 81,75 yang masuk dalam kategori baik. Terdapat peningkatan rata-rata sebesar 19,25 poin atau sekitar 30,8% dari nilai awal.

Distribusi kemampuan anak berdasarkan kategori juga mengalami perubahan yang signifikan. Pada saat pretest, sebagian besar anak (65%) berada pada kategori cukup dan 20% berada pada kategori kurang, sementara hanya 15% yang sudah berada pada kategori baik. Setelah intervensi, komposisi berubah drastis: 75% anak berada pada kategori baik dan 25% berada pada kategori sangat baik, sementara tidak ada lagi anak yang berada pada kategori cukup maupun kurang.

Tabel 2. Peningkatan per Indikator Regulasi Emosi

Indikator	Pre	Post	Δ
Mengendalikan emosi negatif	60,25	80,50	+20
Menunggu giliran dengan sabar	61,75	82,00	+20
Bekerja sama dengan teman	64,50	83,75	+19
Mengekspresikan perasaan tepat	63,50	81,00	+18

Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai *t* hitung sebesar 12,847 dengan derajat kebebasan (*df*) = 19 dan nilai signifikansi (2-tailed) *p* = 0,000. Karena nilai *p* < 0,05, maka *H*₀ ditolak dan *H*₁ diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara

kemampuan regulasi emosi anak sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa kegiatan permainan tradisional.

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample T-Test

Pasangan	<i>t</i>	<i>df</i>	Sig.
Pretest – Posttest	12,847	19	0,000

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa permainan tradisional memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi anak usia dini. Peningkatan yang terjadi pada keempat indikator regulasi emosi secara konsisten mengindikasikan bahwa permainan tradisional tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga menjadi media pembelajaran yang kaya secara emosional dan sosial.

Temuan ini sejalan dengan pandangan Piaget (1962) bahwa anak belajar secara paling optimal melalui pengalaman langsung dan interaksi aktif dengan lingkungannya. Dalam permainan tradisional seperti engklek dan ular naga, anak secara langsung menghadapi situasi emosional nyata—seperti perasaan frustrasi saat kalah, kegembiraan saat menang, atau ketegangan saat harus menunggu giliran—dan belajar meresponsnya secara adaptif.

Teori Vygotsky (1978) juga mendukung temuan ini. Dalam permainan tradisional, anak berinteraksi dengan teman sebaya dalam konteks yang terstruktur namun tetap menyenangkan. Melalui interaksi ini, anak secara bertahap menginternalisasi norma-norma sosial dan strategi regulasi emosi yang awalnya bersifat eksternal (dicontohkan oleh teman atau guru) menjadi kemampuan internal yang menjadi bagian dari dirinya. Proses ini disebut oleh Vygotsky sebagai internalisasi dalam zona perkembangan proksimal.

Goleman (2015) menekankan bahwa kecerdasan emosional, yang di dalamnya mencakup regulasi emosi, berkembang paling efektif melalui pengalaman sosial yang berulang dan bermakna. Permainan tradisional menyediakan konteks sosial yang kaya: anak berulang kali menghadapi situasi yang mengandung muatan emosional dan harus belajar mengatasinya. Frekuensi dan konsistensi pengalaman inilah yang membuat permainan tradisional menjadi media yang sangat efektif untuk mengembangkan regulasi emosi.

Dalam konteks permainan tarik tambang, misalnya, anak belajar menghadapi kekalahan tim dengan lapang dada dan tetap menghargai lawan. Sementara dalam permainan ular naga, anak belajar bahwa kesuksesan kelompok bergantung pada koordinasi dan kesabaran setiap individu. Kedua situasi ini secara langsung melatih aspek-aspek inti dari regulasi emosi, yaitu pengelolaan emosi negatif dan ekspresi emosi yang tepat.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Aulia & Sudaryanti (2023) yang menyatakan bahwa permainan tradisional secara signifikan meningkatkan perkembangan sosial-emosional anak usia dini melalui stimulasi interaksi peer yang terstruktur. Demikian pula dengan Dzahra dkk. (2023) yang menemukan bahwa kecerdasan emosional anak berkembang secara lebih optimal melalui permainan tradisional dibandingkan dengan permainan individual berbasis teknologi.

Penelitian Karomah & Diana (2023) secara khusus mengkaji permainan tradisional dayakan dan menemukan peningkatan signifikan dalam kemampuan anak mengelola emosi di lingkungan teman sebaya, senada dengan temuan penelitian ini. Puruhitasari dkk. (2025) juga

menemukan bahwa permainan kooperatif—yang menjadi ciri khas permainan tradisional—efektif meningkatkan regulasi emosi anak karena menuntut koordinasi, negosiasi, dan pengelolaan konflik secara langsung.

Secara khusus, peningkatan pada indikator menunggu giliran (dari 61,75 menjadi 82,00) menunjukkan bahwa permainan tradisional secara efektif melatih kemampuan anak dalam menunda kepuasan (*delay of gratification*), yang merupakan komponen penting dari regulasi emosi menurut Diamond (2013). Kemampuan ini memiliki nilai prediktif yang tinggi terhadap keberhasilan akademik dan sosial anak di masa mendatang.

Penting pula dicatat bahwa keterlibatan guru dalam memfasilitasi permainan tradisional memiliki peran strategis. Guru tidak hanya berperan sebagai pengawas, tetapi juga sebagai model dan mediator emosi. Ketika guru memperlihatkan cara merespons kekalahan dengan sportif atau menunjukkan cara memberikan semangat kepada teman yang kalah, anak-anak belajar melalui pengamatan langsung (Bandura, 1986 dalam Hafid dkk., 2026).

Penelitian ini juga mengonfirmasi relevansi permainan tradisional sebagai instrumen pendidikan karakter yang berbasis budaya lokal. Di tengah maraknya permainan digital yang cenderung individualistis, permainan tradisional menawarkan pengalaman belajar yang holistik—fisik, kognitif, sosial, dan emosional—sekaligus memperkuat identitas budaya anak sejak usia dini (Nurwahidah dkk., 2021).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa

permainan tradisional memiliki pengaruh yang signifikan terhadap regulasi emosi anak usia dini di KB Bintang Kejora Poco. Hal ini dibuktikan melalui peningkatan rata-rata nilai dari 62,50 (kategori cukup) menjadi 81,75 (kategori baik), serta hasil uji paired sample t-test dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Peningkatan terjadi secara konsisten pada keempat indikator regulasi emosi yang diukur.

Permainan tradisional terbukti efektif sebagai strategi pembelajaran alternatif yang menyenangkan, bermakna, dan berbasis budaya lokal dalam mengembangkan aspek sosial-emosional anak usia dini. Penelitian ini direkomendasikan untuk ditindaklanjuti dengan menggunakan kelompok kontrol yang lebih besar dan instrumen yang lebih komprehensif guna memperkuat validitas dan generalisabilitas temuan.

Saran

Saran bagi peneliti selanjutnya adalah agar penelitian mengenai pengaruh permainan tradisional terhadap regulasi emosi anak usia dini dilakukan dengan desain eksperimen yang lebih kuat, misalnya melibatkan kelompok kontrol sehingga hasilnya lebih valid dan dapat dibandingkan secara sistematis. Jumlah sampel sebaiknya diperluas dan mencakup berbagai lembaga PAUD di daerah berbeda agar temuan lebih generalisabel. Selain itu, variasi permainan tradisional dari beragam budaya lokal dapat ditambahkan untuk mengetahui jenis permainan yang paling efektif dalam melatih regulasi emosi. Peneliti juga disarankan mengintegrasikan pendekatan kualitatif, seperti wawancara guru dan orang tua, untuk menggali pengalaman subjektif anak. Penting pula dilakukan uji keberlanjutan efek dengan

follow-up beberapa bulan setelah intervensi, sehingga dapat diketahui apakah regulasi emosi anak tetap stabil. Peran guru sebagai mediator emosi juga layak dikaji lebih mendalam, karena keterlibatan guru terbukti strategis dalam mencontohkan regulasi emosi. Akhirnya, penelitian lanjutan dapat memperluas fokus dengan menghubungkan permainan tradisional pada aspek perkembangan lain, seperti bahasa, motorik, atau akademik, serta menggunakan instrumen pengukuran yang lebih komprehensif untuk memperkuat validitas temuan.

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>
- Denham, S. A. (2018). *Emotional competence in children*. Guilford Press.
- Diamond, A. (2013). Executive function and emotion. *Annual Review of Psychology*, 64, 135–168.
- Dzahra, F., dkk. (2023). Kecerdasan emosional dalam permainan tradisional. *Journal of Early Childhood Islamic Education*, 7(1). <https://doi.org/10.31537/jecie.v7i1.1268>
- Goleman, D. (2015). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- 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>
- Iswinarti. (2017). *Permainan tradisional: Prosedur dan analisis manfaat psikologis*. UMM Press.
- Karomah, R. T., & Diana, R. (2023). Pengaruh permainan tradisional dayakan terhadap regulasi

- emosi anak. *Jurnal Pendidikan Anak*, 12(1).
<https://doi.org/10.21831/jpa.v12i1.59847>
- Lismayani, A., & Pratama, M. (2023). Pengaruh permainan tradisional terhadap sosial emosional.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.10205328>
- Nurwahidah, dkk. (2021). Permainan tradisional dan perkembangan anak usia dini. *PAUD Lectura*, 4(2).<https://doi.org/10.31849/paud-lectura.v4i02.6422>
- Piaget, J. (1962). *Play, dreams, and imitation in childhood*. Norton.
- Puruhitasari, I., dkk. (2025). Regulasi emosi melalui permainan kooperatif. *AIJES*, 4(2).
<https://doi.org/10.58917/aijes.v4i2.365>
- Rambe, A. P., dkk. (2023). Pengembangan kemampuan emosional melalui congklak. *Incrementapedia*, 5(1).
<https://doi.org/10.36456/incrementapedia.vol5.no1.a7664>
- Ridhwan, M., dkk. (2023). Permainan tradisional untuk anak usia dini. *Jurnal Bunga Rampai Usia Emas*, 9(2).
<https://doi.org/10.24114/jbrue.v9i2.52451>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Thompson, R. A. (2021). Social-emotional development in early childhood. *Developmental Psychology*, 57(1).
<https://doi.org/10.1037/dev0001174>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Wahyu, A., & Rukiyati. (2022). Permainan tradisional sebagai media pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Anak*, 11(2).
<https://doi.org/10.21831/jpa.v11i2.51524>