



**PENINGKATAN KEMAMPUAN MENGENDALIKAN DIRI
ANAK USIA 5 – 6 TAHUN MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL
GOBAK SODOR DI TK SUNAN AMPEL**

Fatmawati

Universitas PGRI Argopuro Jember

e-mail: fatmawati806@guru.paud.belajar.id

Diterima: 09/05/2026; Direvisi: 19/05/2026; Diterbitkan: 30/05/2026

ABSTRAK

Penelitian ini dirancang untuk mengembangkan kemampuan regulasi diri (*self-regulation*) pada anak usia 5–6 tahun melalui pemanfaatan permainan tradisional gobak sodor di TK Sunan Ampel Jatisari. Desain penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan mengacu pada model Kemmis & McTaggart, yang mencakup empat tahapan siklikal meliputi perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah 15 anak, dengan pengumpulan data dilakukan melalui observasi terstruktur berdasarkan tiga indikator utama, yaitu kemampuan menunggu giliran, pengelolaan emosi, dan kecakapan berkolaborasi. Hasil penelitian memperlihatkan peningkatan yang signifikan pada kemampuan regulasi diri anak, dari 60% pada Siklus I menjadi 80% pada Siklus II. Peningkatan serupa juga tercatat pada seluruh indikator: kemampuan menunggu giliran meningkat dari 67% menjadi 87%, pengendalian emosi dari 53% menjadi 80%, serta kemampuan bekerja sama dari 60% menjadi 80%. Temuan ini mengindikasikan bahwa gobak sodor memberikan dampak positif terhadap pengembangan *self-regulation* anak usia dini. Melalui struktur permainan yang mengedepankan aturan dan kerja sama, anak memperoleh pengalaman langsung dalam mengelola emosi, mengatur perilaku, dan menaati kesepakatan bersama. Oleh karena itu, gobak sodor layak dipertimbangkan sebagai alternatif strategi pembelajaran dalam penguatan aspek sosial-emosional anak usia dini.

Kata Kunci: kemampuan mengendalikan diri, permainan tradisional, gobak sodor, anak usia dini

ABSTRACT

This study was designed to develop self-regulation skills in children aged 5–6 years through the application of the traditional game of gobak sodor at TK Sunan Ampel Jatisari. The research design employed was Classroom Action Research (CAR) referring to the Kemmis & McTaggart model, which encompasses four cyclical stages comprising planning, action implementation, observation, and reflection. The research subjects consisted of 15 children, with data collected through structured observation based on three primary indicators, namely the ability to wait one's turn, emotional management, and collaborative skills. The research findings reveal a significant improvement in children's self-regulation abilities, from 60% in Cycle I to 80% in Cycle II. Similar improvements were also recorded across all indicators: the ability to wait one's turn increased from 67% to 87%, emotional self-control from 53% to 80%, and cooperative skills from 60% to 80%. These findings indicate that gobak sodor exerts a positive impact on the development of self-regulation in early childhood. Through the game's structure, which prioritizes rules and cooperation, children gain direct experience in managing emotions, regulating behavior, and adhering to shared agreements. Therefore, gobak sodor merits consideration as an alternative learning strategy for strengthening the social-emotional aspects of early childhood development.

Keywords: self-regulation, traditional games, gobak sodor, early childhood



PENDAHULUAN

Regulasi diri (*self-regulation*) merupakan salah satu dimensi paling mendasar dalam trajektori perkembangan anak usia dini. Kemampuan ini mencakup spektrum yang luas, mulai dari pengelolaan emosi, pengendalian perilaku, kemampuan menunda pemenuhan keinginan, hingga kepatuhan terhadap norma dan aturan dalam kehidupan sehari-hari. McClelland et al. (2021) menegaskan bahwa regulasi diri pada anak usia dini yang meliputi pengendalian impuls, pemeliharaan atensi, dan penyesuaian perilaku merupakan fondasi krusial bagi keberhasilan akademik di sekolah sekaligus prasyarat terbentuknya relasi sosial yang sehat dengan teman sebaya. Lebih jauh, Howard et al. (2021) membuktikan bahwa regulasi diri dan fungsi eksekutif memiliki keterkaitan timbal balik yang erat dan secara konsisten menjadi prediktor signifikan bagi capaian akademik awal anak usia dini.

Pada rentang usia dini, kapasitas pengendalian diri masih berada dalam tahap pembentukan, sehingga tidaklah mengherankan apabila anak-anak kerap memperlihatkan kecenderungan impulsif, mudah mengalami frustrasi, kesulitan menunggu giliran, serta belum mampu mengikuti instruksi dan aturan secara konsisten. Blair dan Raver (2020) menekankan bahwa perkembangan regulasi diri pada fase transisi menuju pendidikan dasar memiliki peranan yang sangat menentukan dalam pembentukan kesiapan sekolah (*school readiness*). Pandangan ini diperkuat oleh Nugraheni et al. (2021) yang menemukan bahwa regulasi diri berkorelasi positif dengan kesiapan sekolah anak usia 5–6 tahun; anak yang mampu meredam dorongan impulsif, mempertahankan fokus perhatian, serta menginternalisasi aturan sosial terbukti menunjukkan kesiapan sekolah yang lebih matang. Oleh sebab itu, pemberian stimulasi yang tepat sasaran dan berkesinambungan menjadi keniscayaan agar kemampuan ini dapat berkembang secara optimal. Dalam konteks ini, Iswinarti & Laily (2024) menambahkan bahwa aktivitas bermain yang mengandung unsur aturan, kerja sama, dan pengelolaan emosi terbukti efektif dalam melatih regulasi diri sekaligus menopang perkembangan sosial-emosional anak secara holistik.

Strategi pembelajaran yang paling sesuai dengan karakteristik anak usia dini adalah pembelajaran berbasis bermain. Durlak et al. (2021) mengungkapkan bahwa pendekatan pembelajaran yang mengintegrasikan dimensi sosial-emosional memberikan dampak positif yang nyata terhadap perilaku anak. Sejalan dengan itu, Walog et al. (2024) menegaskan bahwa pengalaman belajar yang responsif terhadap kebutuhan emosional anak dalam lingkungan yang aman dan kondusif jauh lebih efektif dalam menumbuhkan kapasitas regulasi diri. Wahjusaputri et al. (2024) membuktikan bahwa implementasi pendekatan *play-based learning* secara konsisten mampu meningkatkan minat dan keterlibatan belajar anak usia dini, karena kegiatan bermain yang terstruktur menyediakan ruang bagi anak untuk berlatih mengelola diri, memecahkan persoalan, dan terlibat aktif dalam proses belajar. Temuan ini diperkuat oleh Pramesti & Waluyo (2023) yang menunjukkan bahwa penerapan *self-regulated learning* secara efektif meningkatkan capaian belajar anak usia dini yang terlatih mengendalikan diri dalam konteks belajar memperlihatkan kemandirian berpikir dan bertindak yang lebih tinggi. Salah satu wahana bermain yang berpotensi besar dalam menstimulasi kemampuan tersebut adalah permainan tradisional.

Permainan tradisional sebagai manifestasi kearifan lokal menyimpan nilai pedagogis yang tidak dapat dipandang sebelah mata. Aktivitas ini menuntut kepatuhan terhadap aturan, mendorong semangat kerja sama, dan melatih kemampuan anak dalam menahan diri di tengah situasi yang kompetitif. Ashar et al. (2024) mengungkapkan bahwa permainan tradisional memainkan peran penting dalam pengembangan regulasi emosi dan keterampilan sosial, di mana anak belajar mengelola perasaan baik dalam kondisi menang maupun kalah. Ramadhani



& Fauziah (2020) menunjukkan bahwa relasi positif antarteman sebaya dalam konteks permainan tradisional berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan keterampilan sosial dan emosional anak usia dini. Kamil et al. (2024) membuktikan bahwa permainan tradisional efektif dalam meningkatkan kemampuan pengendalian diri, sementara Aulia & Sudaryanti (2023) menegaskan bahwa interaksi sosial langsung yang terjalin dalam permainan tradisional secara alamiah memperkuat kapasitas regulasi diri melalui pengalaman bermain itu sendiri. Oktlenia & Zulkarnaen (2024) menambahkan dimensi yang relevan bahwa anak-anak yang terlalu lama terpapar gawai cenderung mengalami penurunan kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, sehingga permainan tradisional hadir sebagai alternatif yang efektif untuk memulihkan sekaligus mengembangkan kecakapan interaksi dan pengendalian diri anak.

Di antara ragam permainan tradisional yang ada, gobak sodor dinilai memiliki relevansi yang tinggi untuk mengembangkan kemampuan regulasi diri. Permainan ini memiliki struktur aturan yang jelas, menuntut kesabaran dalam menunggu giliran, mendorong pengelolaan emosi yang baik, mengajarkan kepatuhan terhadap kesepakatan bersama, serta membangun semangat kerja sama kelompok. Febyarum & Ichsan (2023) membuktikan bahwa gobak sodor secara spesifik mampu menumbuhkan sikap kooperatif pada anak usia dini; melalui aturan permainan yang disepakati secara kolektif, anak belajar untuk saling menghargai, bersabar menunggu giliran, dan mengesampingkan kepentingan pribadi demi keberhasilan kelompok. Lebih lanjut, Astriani (2022) membuktikan melalui *play therapy* berbasis gobak sodor bahwa intervensi ini secara signifikan meningkatkan regulasi diri anak, terutama pada aspek pengendalian impuls dan internalisasi aturan. Kamil et al. (2025) menegaskan bahwa kombinasi aktivitas fisik dengan permainan yang bersifat konstruktif secara efektif mengembangkan regulasi diri sekaligus kemampuan pemecahan masalah anak usia dini. Intensitas aktivitas fisik dan interaksi sosial yang tinggi dalam gobak sodor menjadikannya media pembelajaran yang sangat sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan perkembangan anak usia dini. Erwanda & Sutapa (2023) turut membuktikan bahwa permainan gobak sodor sangat layak dan efektif digunakan sebagai media pembelajaran bagi anak usia 5–6 tahun, dengan hasil uji efektivitas yang menunjukkan peningkatan signifikan pada berbagai aspek perkembangan anak. Urgensi pemanfaatan permainan ini semakin menguat seiring dengan meningkatnya paparan gawai pada anak usia dini.

Pratiwi & Bachri (2024) menyatakan bahwa penggunaan gawai yang berlebihan pada anak usia dini perlu mendapat perhatian serius, mengingat dampaknya yang potensial dalam menurunkan kemampuan regulasi diri, konsentrasi, dan empati sosial. Anak yang terbiasa dengan stimulasi serba instan dari layar digital kerap mengalami kesulitan dalam mengelola emosi ketika dihadapkan pada interaksi sosial secara langsung. Dalam konteks inilah permainan tradisional seperti gobak sodor tampil bukan sekadar sebagai alternatif yang menarik dan edukatif, melainkan juga sebagai sarana yang mampu mereduksi ketergantungan anak terhadap gawai sekaligus menstimulasi kemampuan pengendalian diri secara organik dan alami.

Hasil observasi yang dilaksanakan di TK Sunan Ampel Jatisari mengungkap fakta bahwa sebagian besar peserta didik masih menghadapi tantangan dalam mengendalikan diri, baik selama kegiatan pembelajaran maupun dalam situasi bermain bersama. Sejumlah anak belum mampu menunggu giliran dengan tenang, kerap melanggar aturan permainan, mudah terpancing emosi saat mengalami kekalahan, dan kesulitan mengatur diri ketika keinginannya tidak terpenuhi. Kondisi ini berdampak langsung pada menurunnya kondusivitas kegiatan pembelajaran dan belum optimalnya perkembangan interaksi sosial di antara anak-anak.

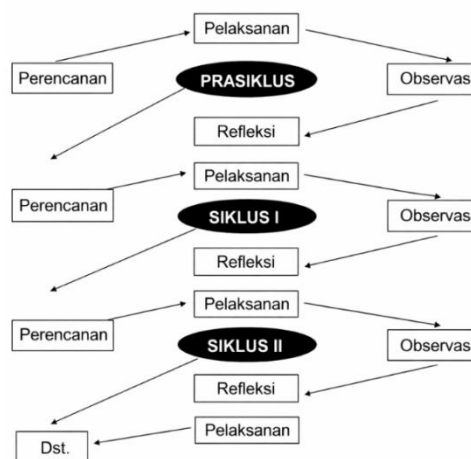
Temuan observasi tersebut diperkuat oleh hasil wawancara mendalam dengan guru kelas. Guru mengungkapkan bahwa perilaku impulsif dan rendahnya kesabaran masih menjadi persoalan yang lazim dijumpai, terutama dalam situasi bermain kelompok yang menuntut kepatuhan terhadap aturan secara konsisten. Di samping itu, kegiatan pembelajaran yang berjalan selama ini masih didominasi oleh aktivitas di dalam kelas dan belum mengoptimalkan potensi permainan tradisional yang sarat nilai kerja sama dan kedisiplinan. Guru juga mencatat bahwa intensitas paparan gawai di luar lingkungan sekolah turut memberikan dampak negatif terhadap kemampuan fokus dan kesabaran anak dalam situasi sosial yang nyata.

Kondisi tersebut mengindikasikan adanya kesenjangan yang cukup nyata antara kebutuhan pengembangan regulasi diri anak usia 5–6 tahun dan pendekatan pembelajaran yang selama ini diterapkan. Secara teoretis, permainan tradisional telah terbukti efektif sebagai media stimulasi regulasi diri; namun secara empiris, kajian yang secara khusus meneliti penerapan gobak sodor sebagai intervensi terstruktur untuk meningkatkan kemampuan mengendalikan diri pada anak usia 5–6 tahun dalam konteks Taman Kanak-kanak masih belum ditemukan. Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan gobak sodor sebagai media intervensi berbasis kearifan lokal yang dirancang secara sistematis dalam siklus pembelajaran untuk mengatasi permasalahan regulasi diri anak usia dini.

Bertolak dari uraian di atas, penelitian ini merumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut: bagaimana peningkatan kemampuan mengendalikan diri (*self-regulation*) anak usia 5–6 tahun melalui penerapan permainan tradisional gobak sodor di TK Sunan Ampel Jatisari? Guna menjawab pertanyaan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis peningkatan kemampuan regulasi diri anak yang mencakup aspek kepatuhan terhadap aturan, kemampuan menunggu giliran, pengelolaan emosi, dan kecakapan bekerja sama melalui penerapan permainan tradisional gobak sodor di TK Sunan Ampel Jatisari.

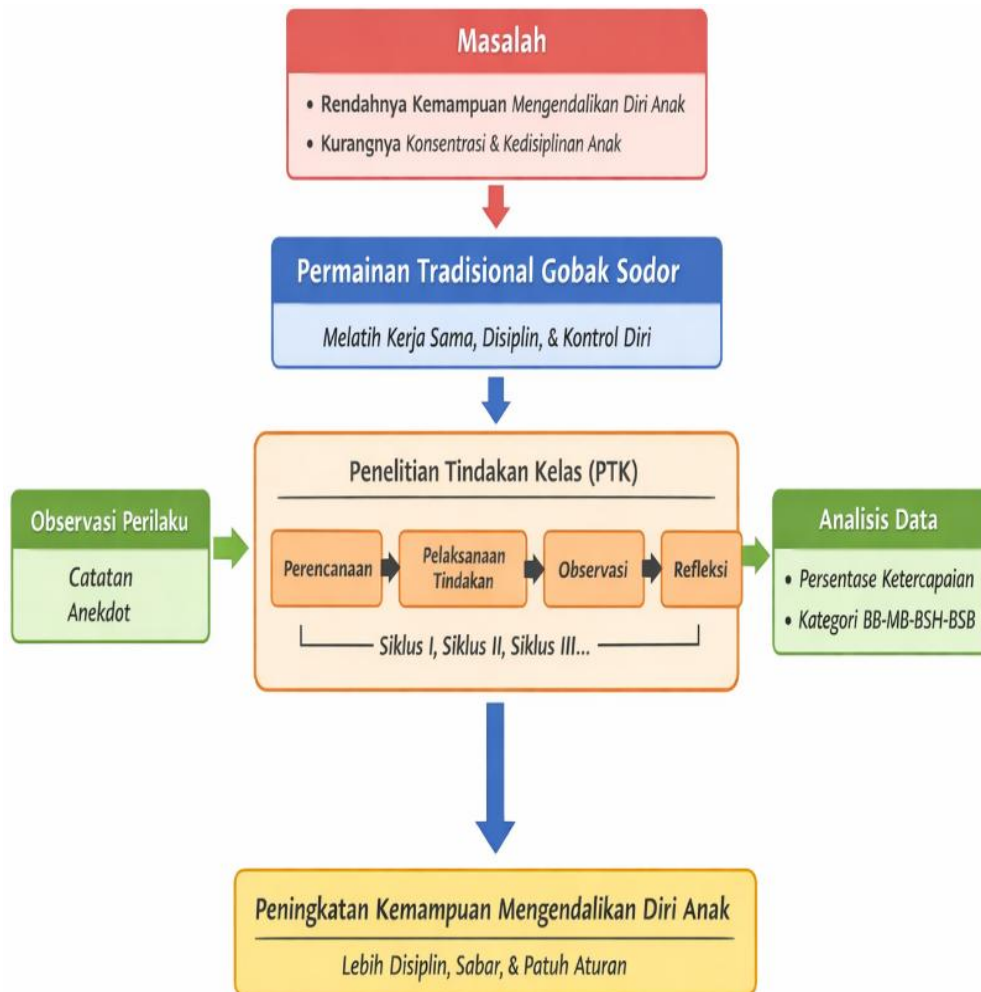
METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang dengan menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang mengacu pada model Kemmis dan McTaggart. Model ini mencakup empat tahapan yang dilaksanakan secara siklikal, meliputi perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*action*), pengamatan (*observation*), dan refleksi (*reflection*). Keseluruhan proses penelitian dijalankan dalam dua siklus, di mana setiap siklus dilaksanakan secara berulang hingga indikator keberhasilan yang telah ditetapkan sebelumnya berhasil tercapai.



Gambar 1. Tahapan Silkus PTK

Penelitian ini dilaksanakan di TK Sunan Ampel Jatisari pada semester genap tahun ajaran 2025/2026, dengan subjek penelitian sebanyak 15 anak yang berada pada kelompok usia 5–6 tahun. Penentuan subjek dilakukan melalui teknik *total sampling*, yakni dengan melibatkan seluruh anak dalam satu kelompok belajar tanpa pengecualian. Adapun objek kajian dalam penelitian ini adalah kemampuan regulasi diri (*self-regulation*) anak, yang dioperasionalkan melalui empat indikator utama: kemampuan menunggu giliran, kepatuhan terhadap aturan permainan, pengendalian emosi dalam situasi menang maupun kalah, serta kecakapan bekerja sama dengan teman sebaya.



Gambar 2. Perencanaan PTK

Prosedur pelaksanaan penelitian mencakup empat tahapan yang dijalankan secara berurutan pada setiap siklusnya. Pada tahap perencanaan, kegiatan yang dilakukan meliputi penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH), persiapan media permainan tradisional gobak sodor, serta pengembangan instrumen observasi yang akan digunakan selama penelitian. Tahap pelaksanaan tindakan diwujudkan melalui penerapan permainan gobak sodor secara langsung dalam konteks kegiatan pembelajaran. Selanjutnya, tahap observasi dilaksanakan untuk memantau dan mendokumentasikan perkembangan kemampuan regulasi diri anak sepanjang kegiatan berlangsung dengan menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan. Tahap terakhir, yakni refleksi, dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas tindakan yang telah diimplementasikan sekaligus merumuskan perbaikan yang diperlukan

pada siklus berikutnya. Keempat tahapan prosedural ini merujuk pada model PTK yang telah lazim diterapkan dalam penelitian di lembaga PAUD, sebagaimana tercermin dalam penelitian Harianja et al. (2023) mengenai peningkatan perkembangan sosial-emosional anak usia dini yang dilaksanakan dalam dua siklus dengan alur perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi secara berulang hingga target perkembangan yang ditetapkan berhasil dicapai.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilaksanakan melalui dua teknik utama, yaitu observasi dan dokumentasi. Observasi difungsikan sebagai instrumen primer untuk memperoleh data mengenai perkembangan kemampuan regulasi diri anak selama kegiatan permainan berlangsung, sedangkan dokumentasi berperan sebagai sumber data pendukung yang mencakup foto kegiatan, catatan lapangan, serta hasil refleksi yang dihimpun sepanjang proses penelitian. Pemilihan kombinasi kedua teknik ini sejalan dengan temuan Batubara et al. (2023) yang membuktikan bahwa penggunaan observasi dan dokumentasi secara sinergis mampu menghasilkan data yang komprehensif dan akurat dalam menggambarkan perkembangan sosial-emosional anak secara autentik selama proses pembelajaran berlangsung.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa lembar observasi kemampuan regulasi diri anak, yang disusun berdasarkan indikator perkembangan sosial-emosional anak usia dini. Aspek yang menjadi fokus pengamatan meliputi kemampuan mengelola emosi, kepatuhan terhadap aturan permainan, kesanggupan menunggu giliran, kemampuan menahan dorongan impulsif, serta kecakapan bekerja sama dengan teman sebaya. Penilaian dilakukan menggunakan empat kategori perkembangan, yaitu BB (Belum Berkembang), MB (Mulai Berkembang), BSH (Berkembang Sesuai Harapan), dan BSB (Berkembang Sangat Baik). Penggunaan kategori penilaian tersebut mengacu pada standar penilaian perkembangan anak usia dini yang berlaku di Indonesia, sebagaimana diterapkan oleh Muthmainah (2022) dalam penelitiannya yang memanfaatkan lembar observasi berskala BB, MB, BSH, dan BSB untuk menganalisis perkembangan sosial-emosional anak TK secara sistematis dan terstandar. Sebelum digunakan, instrumen penelitian telah melalui proses validasi oleh ahli di bidang PAUD dan dinyatakan layak dipergunakan setelah dilakukan revisi sesuai dengan rekomendasi validator. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung persentase ketercapaian indikator kemampuan regulasi diri anak pada setiap siklus, menggunakan rumus:

$$\text{Persentase Ketercapaian} = \frac{\text{Jumlah Anak yang Mencapai Indikator}}{\text{Jumlah Seluruh Anak}} \times 100\%$$

Hasil persentase kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori BB (0–25%), MB (26–50%), BSH (51–75%), dan BSB (76–100%). Penelitian dinyatakan berhasil apabila minimal 75% anak mencapai kategori (BSH) dan (BSB).

Tabel 1. Presentase Ketercapaian

Presentase ketercapaian	Kategori
0% - 25%	BB
26% - 50%	MB
51% - 75%	BSH
76% - 100%	BSB

Hasil observasi kemampuan mengendalikan diri anak dianalisis dengan menghitung persentase ketercapaian indikator. Persentase yang diperoleh kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori BB, MB, BSH, dan BSB untuk mengetahui tingkat perkembangan kemampuan mengendalikan diri anak pada setiap siklus penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam dua siklus untuk meningkatkan kemampuan mengendalikan diri (self-regulation) anak usia 5–6 tahun melalui permainan tradisional gobak sodor. Subjek penelitian berjumlah 15 anak yang diamati berdasarkan indikator menunggu giliran, mengendalikan emosi, dan bekerja sama. Tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi adalah tahap tahap dari siklus. Data diperoleh melalui lembar observasi perkembangan sosial emosional anak. Hasil setiap siklus dianalisis dalam bentuk persentase untuk mengetahui tingkat keberhasilan tindakan.

Pra-Siklus

Tahap prasiklus dilakukan sebelum tindakan penelitian diberikan dengan tujuan mengetahui kondisi awal kemampuan mengendalikan diri anak usia 5-6 tahun di TK Sunan Ampel Jatisari. Keuatan prasiklus dilaksanakan melalui observasi pembelajaran dan aktivitas bermain anak di kelas menggunakan lembar observasi kemampuan mengendalikan diri yang telah disusun berdasarkan indikator penelitian. Observasi difokuskan pada perilaku anak dalam menunggu giliran, mengendalikan emosi, mematuhi aturan permainan, serta bekerja sama dengan teman sebaya. Hasil pengamatan awal ini menjadi dasar perencanaan tindakan pada siklus berikutnya.

Berdasarkan hasil observasi pra-siklus, sebagian besar anak masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan diri selama kegiatan pembelajaran dan cenderung ingin bermain terlebih dahulu tanpa memperhatikan aturan yang berlaku, beberapa anak menunjukkan perilaku impulsif seperti berebut alat permainan dan mudah terdistraksi sehingga kurang fokus mengikuti kegiatan. Selain itu, anak juga menunjukkan reaksi emosional yang berlebihan ketika mengalami kekalahan atau keinginannya tidak terpenuhi. Kondisi tersebut menyebabkan suasana pembelajaran kurang kondusif dan interaksi sosial antaranak belum berkembang secara optimal.

Hasil penilaian kemampuan mengendalikan diri pada tahap prasiklus menunjukkan bahwa sebagian besar anak masih berada pada kategori (BB) dan (MB). Dari 15 anak yang menjadi subjek penelitian, hanya sebagian kecil anak yang mulai menunjukkan kemampuan menunggu giliran dan mematuhi aturan permainan secara konsisten. Anak masih memerlukan arahan intensif dari guru dalam mengontrol emosi dan bekerja sama dengan teman. Presentase ketercapaian indikator kemampuan mengendalikan diri pada tahap prasiklus masih berada dibawah indikator keberhasilan yang ditetapkan yaitu 75%. oleh karena itu, diperlukan tindakan pembelajaran melalui permainan tradisional gobak sodor sebagai upaya meningkatkan kemampuan mengendalikan diri anak.

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Pra-Siklus

Kategori Perkembangan	Jumlah Anak	Persentase
BB	5 anak	33%
MB	6 anak	40%
BSH	3 anak	20%
BSB	1 anak	7%
Jumlah	15 anak	100%

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa anak yang mencapai kategori BSH dan BSB hanya sebanyak 4 anak atau 27%. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan diri anak masih rendah dan belum memenuhi indikator keberhasilan penelitian. Temuan prasiklus ini menjadi dasar bagi peneliti untuk merancang tindakan pembelajaran

menggunakan permainan tradisional gobak sodor pada siklus 1 sebagai upaya meningkatkan kemampuan mengendalikan diri anak secara bertahap.

Siklus I

Pada Siklus I, pembelajaran dilaksanakan sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH) yang telah disusun pada tahap perencanaan. Kegiatan diawali dengan apersepsi, penyampaian aturan permainan gobak sodor, serta demonstrasi singkat mengenai cara bermain. Anak terlihat antusias dan menunjukkan minat yang tinggi ketika kegiatan permainan dimulai. Namun demikian, dalam pelaksanaannya masih ditemukan beberapa kendala yang berkaitan dengan kemampuan mengendalikan diri anak. Guru masih harus memberikan arahan secara berulang agar anak dapat mengikuti aturan permainan dengan baik.

Pada indikator menunggu giliran, sebagian anak masih menunjukkan perilaku tergesa-gesa dan kurang sabar. Beberapa anak mencoba memasuki area permainan sebelum giliran kelompoknya dimulai. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol impuls anak masih belum berkembang secara optimal. Guru perlu mengingatkan anak tentang aturan bermain dan pentingnya menunggu giliran secara tertib. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa pembiasaan melalui permainan masih memerlukan penguatan lebih lanjut.

Pada indikator pengendalian emosi, masih ditemukan anak yang menunjukkan ekspresi kecewa secara berlebihan ketika kelompoknya kalah. Beberapa anak tampak cemberut, marah, bahkan enggan melanjutkan permainan. Situasi ini menunjukkan bahwa anak belum sepenuhnya mampu menerima hasil permainan dengan sikap sportif. Guru berperan memberikan motivasi dan penguatan positif agar anak dapat memahami bahwa kalah dan menang merupakan bagian dari permainan. Dengan demikian, aspek regulasi emosi pada Siklus I masih perlu ditingkatkan. Pada indikator kerja sama, sebagian anak sudah mulai menunjukkan interaksi dalam kelompok, namun koordinasi belum berjalan optimal. Beberapa anak masih bermain secara individual tanpa memperhatikan strategi tim. Anak juga masih memerlukan arahan guru untuk membagi peran dalam kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan bekerja sama masih dalam tahap berkembang. Oleh karena itu, strategi pembelajaran perlu disempurnakan pada siklus berikutnya agar kerja sama anak dapat meningkat.

Tabel 2. Hasil Siklus 1

No	Kategori Perkembangan	Jumlah Anak	Persentase	Keterangan
1	(BSH) dan (BSB)	9 Anak	60%	Belum mencapai indikator keberhasilan
2	(MB)	6 Anak	40%	Masih memerlukan pendampingan
	Jumlah Indikator Keberhasilan	15 Anak	100% 75%	Belum tercapai pada Siklus I

Berdasarkan Tabel 2, sebanyak 9 dari 15 anak atau 60% telah mencapai kategori (BSH) dan (BSB). Sementara itu, 6 anak lainnya masih berada pada kategori (MB). Persentase tersebut menunjukkan bahwa indikator keberhasilan yang ditetapkan sebesar 75% belum tercapai pada Siklus I. Hasil ini menjadi dasar dilakukannya refleksi untuk memperbaiki strategi pembelajaran pada Siklus II. Dengan demikian, pelaksanaan Siklus I memberikan gambaran awal mengenai efektivitas tindakan sekaligus menjadi pijakan untuk perbaikan selanjutnya.



Gambar 3. Penerapan Gobak Sodor Siklus I

Siklus II

Pada Siklus II dilakukan perbaikan tindakan berdasarkan hasil refleksi yang diperoleh pada Siklus I. Perbaikan difokuskan pada pemberian instruksi yang lebih jelas, penguatan aturan permainan sebelum kegiatan dimulai, serta pemberian contoh langsung oleh guru mengenai sikap menunggu giliran dan menerima kekalahan. Guru juga memberikan penguatan positif berupa pujian dan motivasi ketika anak mampu menunjukkan perilaku yang sesuai harapan. Selain itu, guru lebih aktif memfasilitasi pembagian peran dalam kelompok agar setiap anak memiliki tanggung jawab yang jelas. Perencanaan pada Siklus II disusun dengan lebih terarah untuk mengatasi kendala yang ditemukan sebelumnya.

Pada indikator menunggu giliran, terjadi perubahan perilaku yang cukup signifikan dibandingkan dengan Siklus I. Anak mulai menunjukkan sikap lebih sabar dan tidak lagi berebut memasuki area permainan. Sebagian besar anak mampu menunggu dengan tertib tanpa harus selalu diingatkan oleh guru. Hal ini menunjukkan bahwa pembiasaan yang dilakukan secara konsisten mulai membentuk kontrol diri anak. Peningkatan ini memperlihatkan bahwa strategi perbaikan pada Siklus II berjalan secara efektif.

Pada indikator pengendalian emosi, anak menunjukkan perkembangan yang lebih stabil. Ketika mengalami kekalahan, anak tidak lagi menunjukkan reaksi emosional yang berlebihan seperti marah atau menangis. Anak mulai mampu menerima hasil permainan dengan sikap sportif dan tetap melanjutkan kegiatan hingga selesai. Guru tetap memberikan penguatan dan contoh sikap menerima kekalahan dengan positif. Perubahan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi anak berkembang melalui pengalaman sosial yang berulang dan terarah.

Pada indikator kerja sama, interaksi dalam kelompok terlihat lebih terkoordinasi dan terarah dibandingkan pada siklus sebelumnya. Anak mulai memahami pentingnya bekerja sama untuk mencapai tujuan kelompok dalam permainan. Mereka terlihat saling memberi isyarat, berdiskusi sederhana, serta menjaga posisi sesuai peran masing-masing. Guru hanya memberikan arahan seperlunya karena anak sudah mampu berpartisipasi secara mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan sosial anak berkembang secara signifikan pada Siklus II.



Gambar 4. Penerapan Gobak Sodor Siklus II

Tabel 3. Hasil Siklus 2

No	Kategori Perkembangan	Jumlah Anak	Persentase	Keterangan
1	(BSH) dan (BSB)	12 Anak	80%	Indikator keberhasilan tercapai
2	(MB)	3 Anak	20%	Masih memerlukan pendampingan
	Jumlah	15 Anak	100%	
	Indikator Keberhasilan		75%	Tercapai pada Siklus II
	Peningkatan dari Siklus I		20%	Dari 60% menjadi 80%

Berdasarkan Tabel 3 di atas, sebanyak 12 dari 15 anak atau 80% telah mencapai kategori (BSH) dan (BSB). Sementara itu, hanya 3 anak yang masih berada pada kategori (MB). Persentase tersebut menunjukkan bahwa indikator keberhasilan yang ditetapkan sebesar 75% telah tercapai pada Siklus II. Terjadi peningkatan sebesar 20% dibandingkan dengan Siklus I yang hanya mencapai 60%. Dengan demikian, pelaksanaan Siklus II dapat dinyatakan berhasil dalam meningkatkan kemampuan mengendalikan diri anak melalui permainan tradisional gobak sodor.

Tabel 4. Rekapitulasi Hasil Keseluruhan

Siklus	Jumlah Anak BSH+BSB	Jumlah Anak MB	Persentase Keberhasilan
Siklus I	9 Anak	6 Anak	60%
Siklus II	12 Anak	3 Anak	80%

Berdasarkan Tabel 4 di atas menunjukkan adanya peningkatan hasil dari Siklus I ke Siklus II. Pada Siklus I, persentase keberhasilan baru mencapai 60%. Setelah dilakukan perbaikan tindakan, persentase meningkat menjadi 80% pada Siklus II. Terjadi peningkatan sebesar 20% secara keseluruhan. Data tersebut menunjukkan bahwa permainan gobak sodor memberikan dampak positif terhadap perkembangan kemampuan mengendalikan diri anak. Analisis Per Indikator

Tabel 5. Perbandingan Per Indikator

No	Indikator	Siklus I	Siklus II	Peningkatan
1	Menunggu Giliran	10 Anak (67%)	13 Anak (87%)	+20%
2	Mengendalikan Emosi	8 Anak (53%)	12 Anak (80%)	+27%
3	Bekerja Sama	9 Anak (60%)	12 Anak (80%)	+20%

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa seluruh indikator mengalami peningkatan pada Siklus II. Indikator menunggu giliran meningkat dari 67% menjadi 87%. Indikator mengendalikan emosi mengalami peningkatan tertinggi yaitu sebesar 27%. Indikator bekerja sama meningkat dari 60% menjadi 80%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa tindakan yang diberikan efektif pada seluruh aspek self-regulation.

Pada indikator menunggu giliran, anak menunjukkan peningkatan kesabaran dan kontrol impuls dari 67% menjadi 87%. Anak mulai memahami bahwa setiap teman memiliki hak yang sama dalam permainan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pembiasaan melalui permainan berbasis aturan efektif dalam membangun disiplin diri. Anak tidak lagi berebut dan mampu menunggu dengan tertib. Perkembangan ini memperlihatkan kemajuan dalam aspek kontrol perilaku.

Pada indikator mengendalikan emosi, terjadi peningkatan dari 53% menjadi 80%. Anak mulai mampu menerima kekalahan dengan sikap yang lebih tenang. Permainan memberikan pengalaman nyata tentang menang dan kalah yang harus diterima secara sportif.



Anak belajar memahami konsekuensi dari setiap tindakan dalam permainan. Peningkatan ini menunjukkan perkembangan regulasi emosi yang signifikan.

Pada indikator bekerja sama, peningkatan terjadi dari 60% menjadi 80%. Anak mulai memahami pentingnya peran masing-masing dalam kelompok. Interaksi sosial selama permainan membantu anak belajar komunikasi dan koordinasi. Anak terlihat lebih kompak dalam menjaga area permainan sesuai tugasnya. Hal ini menunjukkan bahwa permainan tradisional efektif mengembangkan kemampuan sosial anak.

Pembahasan

Hasil penelitian tindakan kelas ini mengungkapkan bahwa implementasi permainan tradisional gobak sodor terbukti secara nyata dan terukur mampu meningkatkan kemampuan regulasi diri (*self-regulation*) anak usia 5–6 tahun di TK Sunan Ampel Jatisari. Peningkatan tersebut dapat ditelusuri secara bertahap, bermula dari kondisi awal pra-siklus yang sangat rendah hingga tercapainya indikator keberhasilan pada Siklus II. Uraian pembahasan berikut menyajikan temuan penelitian sesuai dengan rumusan masalah yang telah ditetapkan, yakni bagaimana peningkatan kemampuan regulasi diri anak usia 5–6 tahun melalui penerapan permainan tradisional gobak sodor, yang mencakup empat aspek utama: menunggu giliran, mengendalikan emosi, mematuhi aturan, dan bekerja sama.

1. Kondisi Awal dan Urgensi Tindakan

Sebelum intervensi dilaksanakan, data observasi pra-siklus menunjukkan kondisi yang memprihatinkan, di mana hanya 4 dari 15 anak atau setara dengan 27% yang telah mencapai kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan Berkembang Sangat Baik (BSB). Sementara itu, 5 anak (33%) masih berada pada kategori Belum Berkembang (BB) dan 6 anak (40%) pada kategori Mulai Berkembang (MB). Kondisi ini termanifestasi dalam berbagai perilaku, antara lain kecenderungan impulsif, mudah terdistraksi, perebutan alat permainan, serta reaksi emosional yang berlebihan ketika keinginan anak tidak dapat dipenuhi. Temuan ini bersesuaian dengan pandangan Blair dan Raver (2020) yang menegaskan bahwa pada fase transisi menuju pendidikan dasar, kemampuan regulasi diri anak masih berada dalam tahap perkembangan yang aktif sehingga memerlukan stimulasi yang tepat dan terstruktur. Kondisi lapangan ini sekaligus memperkuat argumen Nugraheni et al. (2021) bahwa anak-anak yang belum mampu menahan dorongan impulsif dan menginternalisasi aturan sosial cenderung menunjukkan tingkat kesiapan sekolah yang lebih rendah, sehingga intervensi melalui kegiatan bermain yang terarah dan bermakna menjadi suatu kebutuhan yang mendesak untuk segera ditindaklanjuti.

Hasil wawancara dengan guru kelas turut memperkuat temuan observasi tersebut. Pembelajaran yang masih didominasi aktivitas di dalam kelas dan minimnya pemanfaatan permainan tradisional yang melibatkan aturan dan kerja sama menjadi faktor yang turut menyebabkan kemampuan mengendalikan diri anak belum berkembang secara optimal. Kondisi ini mendorong peneliti untuk merancang intervensi pembelajaran melalui permainan tradisional gobak sodor sebagai upaya sistematis dan berbasis kearifan lokal dalam meningkatkan *self-regulation* anak.

2. Peningkatan Kemampuan Menunggu Giliran

Indikator menunggu giliran merupakan salah satu aspek kontrol impuls yang paling tampak dalam pelaksanaan permainan gobak sodor. Pada Siklus I, hanya 10 dari 15 anak (67%) yang mampu menunggu giliran dengan tertib. Beberapa anak masih berusaha memasuki area permainan sebelum giliran kelompoknya tiba, dan guru harus berulang kali mengingatkan aturan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kontrol impuls anak belum



berkembang secara optimal, sejalan dengan karakteristik perkembangan anak usia dini yang diungkapkan oleh McClelland et al. (2021), bahwa kemampuan mengendalikan impuls dan mempertahankan perhatian merupakan komponen self-regulation yang memerlukan latihan sosial yang konsisten dan bermakna.

Setelah dilakukan perbaikan tindakan pada Siklus II, yakni dengan memperjelas instruksi, mempertegas aturan sebelum permainan dimulai, dan memberikan penguatan positif secara konsisten, indikator ini meningkat signifikan menjadi 13 dari 15 anak (87%), atau naik sebesar 20%. Anak mulai menunjukkan sikap lebih sabar dan mampu menunggu tanpa harus selalu diingatkan oleh guru. Proses pembiasaan yang berulang melalui struktur permainan terbukti membentuk kontrol perilaku anak secara bertahap. Hal ini selaras dengan temuan Diamond (2020) yang menegaskan bahwa permainan berbasis aturan sangat efektif dalam melatih fungsi eksekutif anak, termasuk pengendalian impuls dan kontrol perilaku. Febyarum & Ichsan (2023) juga membuktikan bahwa melalui aturan permainan gobak sodor yang disepakati bersama, anak belajar menghargai hak teman dan mengendalikan keinginan pribadi demi kepentingan kelompok, yang secara langsung melatih aspek menunggu giliran sebagai bentuk disiplin diri yang otentik.

3. Peningkatan Kemampuan Mengendalikan Emosi

Aspek pengendalian emosi merupakan indikator dengan peningkatan tertinggi dalam penelitian ini, yakni sebesar 27%, dari 8 anak (53%) pada Siklus I menjadi 12 anak (80%) pada Siklus II. Pada Siklus I, masih banyak anak yang menunjukkan ekspresi emosi negatif secara berlebihan ketika kelompoknya kalah, seperti cemberut, marah, atau bahkan menolak melanjutkan permainan. Situasi ini mencerminkan bahwa regulasi emosi anak masih pada tahap berkembang, dan anak belum mampu menerima konsekuensi permainan dengan sikap yang sportif.

Permainan gobak sodor secara natural menyediakan pengalaman menang dan kalah secara berulang yang menjadi "laboratorium emosi" bagi anak. Setiap sesi permainan memberikan kesempatan nyata bagi anak untuk merasakan dan kemudian belajar mengelola perasaan frustrasi, kecewa, atau pun gembira dalam konteks sosial yang aman. Ashar et al. (2024) menegaskan bahwa permainan tradisional berperan penting dalam pengembangan regulasi emosi karena anak belajar mengelola perasaan dalam situasi menang maupun kalah secara langsung. Pada Siklus II, setelah guru memberikan contoh sikap sportif secara konsisten dan penguatan positif terhadap perilaku yang sesuai harapan, anak mulai mampu menerima kekalahan dengan lebih tenang dan melanjutkan permainan hingga selesai. Perkembangan ini memperkuat pandangan Walog et al. (2024) bahwa pengalaman belajar yang sesuai dengan kebutuhan emosi anak dalam suasana yang aman dan nyaman akan lebih efektif dalam mengembangkan regulasi diri. Astriani (2022) turut membuktikan melalui pendekatan *play therapy* dengan gobak sodor bahwa intervensi berbasis permainan ini secara signifikan meningkatkan regulasi diri anak, terutama pada aspek pengendalian impuls dan kepatuhan terhadap aturan, yang secara langsung berkaitan dengan kemampuan mengelola emosi dalam situasi kompetitif.

4. Peningkatan Kemampuan Mematuhi Aturan Permainan

Kemampuan mematuhi aturan permainan merupakan aspek yang menjadi fondasi berjalannya gobak sodor secara tertib. Pada kondisi pra-siklus, anak cenderung bermain tanpa memperhatikan aturan yang berlaku dan memerlukan arahan intensif dari guru. Pada Siklus I, meskipun anak sudah mulai memahami alur permainan, masih ditemukan pelanggaran aturan yang memerlukan koreksi berulang. Guru masih harus aktif mengingatkan batas area permainan, giliran masuk, dan konsekuensi ketika aturan dilanggar.



Gobak sodor sebagai permainan berbasis aturan (*rule-based game*) secara inheren menuntut kepatuhan agar permainan dapat berjalan. Struktur permainan ini menjadikan aturan bukan sebagai tekanan eksternal, melainkan sebagai kebutuhan internal yang dipahami sendiri oleh anak. Iswinarti & Laily (2024) membuktikan bahwa aktivitas bermain yang melibatkan aturan terbukti efektif dalam melatih self-regulation sekaligus mendukung perkembangan sosial-emosional anak secara menyeluruh. Seiring berjalannya Siklus II, anak semakin memahami bahwa mematuhi aturan merupakan syarat berlangsungnya permainan yang menyenangkan bagi semua pihak. Korucu et al. (2022) memperkuat temuan ini dengan menyatakan bahwa kemampuan regulasi diri, termasuk kepatuhan terhadap aturan sosial, memiliki kontribusi penting terhadap kesiapan sekolah dan keberhasilan akademik anak di masa mendatang. Dengan demikian, latihan mematuhi aturan melalui gobak sodor bukan sekadar membangun tertib bermain, tetapi sekaligus mempersiapkan anak untuk berfungsi secara adaptif dalam lingkungan sekolah formal.

5. Peningkatan Kemampuan Bekerja Sama

Indikator bekerja sama meningkat dari 9 anak (60%) pada Siklus I menjadi 12 anak (80%) pada Siklus II, atau naik sebesar 20%. Pada Siklus I, koordinasi kelompok masih lemah; beberapa anak bermain secara individual tanpa memperhatikan strategi tim, dan pembagian peran masih sepenuhnya bergantung pada arahan guru. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan kolaborasi anak masih dalam tahap berkembang, meski minat dan antusiasme sudah mulai tampak.

Gobak sodor secara struktural menuntut kerja sama kelompok yang nyata: setiap anggota memiliki posisi dan peran penjagaan yang harus dijalankan secara terkoordinasi untuk memenangkan permainan. Struktur ini berbeda dari kegiatan kelas biasa yang cenderung individual, sehingga menciptakan kebutuhan autentik untuk berkomunikasi dan berkolaborasi. Pada Siklus II, setelah guru lebih aktif memfasilitasi pembagian peran dan tanggung jawab dalam kelompok, anak mulai saling memberi isyarat, berdiskusi singkat, dan menjaga posisi sesuai tugasnya tanpa harus terus-menerus diarahkan. Febyarum & Ichsan (2023) menegaskan bahwa melalui gobak sodor anak belajar saling menghargai dan mengendalikan keinginan pribadi demi kepentingan kelompok, yang merupakan inti dari kemampuan bekerja sama. Ramadhani & Fauziah (2020) menambahkan bahwa interaksi teman sebaya yang positif dalam konteks permainan tradisional berkontribusi secara signifikan pada peningkatan keterampilan sosial dan emosional anak usia dini. Kamil et al. (2025) juga membuktikan bahwa aktivitas fisik yang dikombinasikan dengan permainan konstruktif secara efektif mengembangkan regulasi diri sekaligus kemampuan kerja sama anak usia dini, yang konsisten dengan temuan penelitian ini.

6. Efektivitas Permainan Tradisional Gobak Sodor sebagai Strategi Pembelajaran

Secara keseluruhan, capaian penelitian ini menunjukkan peningkatan kemampuan mengendalikan diri anak dari 27% pada pra-siklus, menjadi 60% pada Siklus I, dan mencapai 80% pada Siklus II melampaui indikator keberhasilan yang ditetapkan sebesar 75%. Keberhasilan ini tidak terlepas dari karakteristik gobak sodor yang secara alami mengintegrasikan empat aspek self-regulation sekaligus dalam satu kegiatan bermain: menunggu giliran menuntut kontrol impuls, situasi menang-kalah melatih regulasi emosi, struktur permainan mengharuskan kepatuhan pada aturan, dan dinamika kelompok memerlukan kolaborasi aktif.

Wahjusaputri et al. (2024) membuktikan bahwa pendekatan *play-based learning* yang terstruktur secara konsisten mampu meningkatkan keterlibatan belajar anak usia dini karena kegiatan bermain memberi ruang bagi anak untuk belajar mengelola diri dan berpartisipasi



aktif. Hasil penelitian ini mempertegas temuan tersebut: gobak sodor bukan sekadar permainan rekreatif, melainkan media pembelajaran yang terstruktur dan kaya pengalaman sosial. Aulia & Sudaryanti (2023) menegaskan bahwa interaksi sosial langsung dalam permainan tradisional memperkuat kemampuan regulasi diri secara alami melalui proses bermain, dan hal ini secara konsisten tercermin dalam perkembangan perilaku anak dari siklus ke siklus dalam penelitian ini.

Perbaikan yang dilakukan pada Siklus II yang meliputi instruksi lebih jelas, penguatan aturan sebelum permainan, pemberian contoh langsung oleh guru, dan penguatan positif yang konsisten memainkan peran krusial dalam optimalisasi capaian. Hal ini sejalan dengan pandangan Pramesti & Waluyo (2023) bahwa *self-regulated learning* yang diterapkan secara efektif mendorong anak untuk berpikir dan bertindak lebih mandiri. Erwanda & Sutapa (2023) juga membuktikan bahwa media permainan tradisional gobak sodor sangat layak dan efektif sebagai media pembelajaran untuk anak usia 5–6 tahun, dengan hasil uji efektivitas yang menunjukkan peningkatan signifikan pada aspek perkembangan anak, sejalan dengan capaian penelitian ini.

Di sisi lain, temuan penelitian ini juga relevan dalam konteks meningkatnya penggunaan gawai pada anak usia dini. Pratiwi & Bachri (2024) menyatakan bahwa paparan gawai yang berlebihan berpotensi menurunkan kemampuan regulasi diri, konsentrasi, dan empati sosial anak. Oktilenia & Zulkarnaen (2024) menambahkan bahwa permainan tradisional menjadi alternatif yang efektif untuk memulihkan dan mengembangkan kemampuan interaksi serta pengendalian diri anak yang tergerus oleh stimulasi digital. Gobak sodor, dengan seluruh unsur fisik, sosial, dan emosionalnya, menawarkan pengalaman belajar yang tidak dapat direplikasi oleh layar digital, sekaligus menjadi strategi konkret untuk mengimbangi dampak negatif gawai terhadap perkembangan sosial-emosional anak usia dini.

Dengan demikian, temuan penelitian ini menjawab rumusan masalah yang ditetapkan: penerapan permainan tradisional gobak sodor secara terstruktur dalam siklus PTK terbukti meningkatkan kemampuan mengendalikan diri anak usia 5–6 tahun di TK Sunan Ampel Jatisari, yang mencakup peningkatan pada aspek menunggu giliran, mengendalikan emosi, mematuhi aturan permainan, dan bekerja sama dengan teman sebaya. Gobak sodor, sebagai warisan kearifan lokal, terbukti memiliki nilai pedagogis yang tinggi dan dapat diintegrasikan sebagai strategi pembelajaran yang efektif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini.

KESIMPULAN

Berdasarkan keseluruhan proses dan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat ditarik simpulan bahwa penerapan permainan tradisional gobak sodor terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi diri (*self-regulation*) anak usia 5–6 tahun di TK Sunan Ampel Jatisari. Peningkatan tersebut tercermin secara konkret pada empat aspek utama, yakni kemampuan menunggu giliran, pengendalian emosi, kepatuhan terhadap aturan permainan, serta kecakapan bekerja sama dengan teman sebaya selama kegiatan berlangsung. Proses belajar yang berlangsung melalui medium permainan menyediakan pengalaman sosial secara langsung, sehingga anak memperoleh kesempatan untuk berlatih mengendalikan perilaku dan emosi dalam situasi yang nyata dan kontekstual.

Di samping itu, gobak sodor juga terbukti mampu menghadirkan suasana belajar yang aktif, menyenangkan, dan selaras dengan karakteristik perkembangan anak usia dini. Atas dasar itulah, permainan tradisional layak dipertimbangkan sebagai alternatif strategi pembelajaran yang efektif untuk mengembangkan aspek sosial-emosional anak di lingkungan



PAUD. Pendidik PAUD disarankan untuk mengintegrasikan permainan tradisional ke dalam kegiatan pembelajaran secara terencana dan berkesinambungan. Lebih dari itu, pengelola lembaga pendidikan dan para pemangku kebijakan diharapkan turut berperan aktif dalam mendukung pelestarian permainan tradisional sebagai bagian integral dari pembelajaran berbasis kearifan lokal dalam kerangka kurikulum pendidikan anak usia dini.

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diakui, terutama menyangkut jumlah subjek yang relatif kecil dan cakupan lokasi yang hanya melibatkan satu lembaga PAUD. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas pengujian penerapan gobak sodor pada konteks sekolah yang lebih beragam, dengan melibatkan jumlah subjek yang lebih besar, atau mengembangkan kajian pada aspek-aspek perkembangan anak lainnya, guna memperoleh temuan yang lebih komprehensif, representatif, dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, D., & Sudaryanti, S. (2023). Peran permainan tradisional dalam meningkatkan sosial emosional anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(4), 4565–4574. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i4.4056>
- Ashar, A. M. (2024). Menggali emosi dari tradisi dengan menganalisis permainan tradisional sebagai sarana penguatan sosial anak TK. *EDULEC Journal: Education, Language, and Culture Journal*, 5(2), 217–228. <https://doi.org/10.56314/edulec.v5i2.355>
- Astriani, D. (2022). *Play therapy dengan permainan tradisional “Gobak Sodor” untuk meningkatkan regulasi diri pada anak dengan tanggung jawab rendah. Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 10(3), 98–102. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i3.17460>
- Batubara, L. F., Agustini, R., & Lubis, J. N. (2023). Meningkatkan perkembangan sosial emosional anak melalui metode cerita. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 5961–5972. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.5336>
- Blair, C., & Raver, C.C. (2015). School readiness and self-regulation: A developmental psychobiological approach. *Annual Review of Psychology*, 66, 711–737. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015221>
- Diamond, A. (2020). Executive functions. *Handbook of Clinical Neurology*, 173, 225–240. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-64150-2.00020-4>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., & Pachan, M. (2010). A meta-analysis of after-school programs that seek to promote personal and social skills in children and adolescents. *American Journal of Community Psychology*, 45(3–4), 294–309. <https://doi.org/10.1007/s10464-010-9300-6>
- Erwanda, D. R., & Sutapa, P. (2023). Pengembangan media permainan tradisional gobak sodor untuk meningkatkan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 3323–3334. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.4562>
- Febyarum, L., & Ichsan, I. (2023). Permainan gobak sodor untuk mengembangkan sikap kerjasama pada anak usia dini. *JEA (Jurnal Edukasi AUD)*, 9(2), 71–78. <https://doi.org/10.18592/jea.v9i2.7768>
- Harianja, A. L., Siregar, R., & Lubis, J. N. (2023). Upaya meningkatkan perkembangan sosial emosional anak usia dini melalui bermain peran. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(4), 4871–4880. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i4.5159>
- Howard, S. J., Vasseleu, E., Neilsen-Hewett, C., de Rosnay, M., Chan, A. Y. C., Johnstone, S., Mavilidi, M., Paas, F., & Melhuish, E. C. (2021). Executive function and self-



- regulation: Bi-directional longitudinal associations and prediction of early academic skills. *Frontiers in Psychology*, 12, 733328. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.733328>
- Iswinarti, I., & Laily, W. N. (2024). Increasing moral emotions through traditional games of gobak sodor and bentengan using the experiential learning method. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 54–68. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v9i1.4490>
- Kamil, N., Wahyuni, S., Zahrah, F., & Azzam, D. A. (2025). Aktivitas fisik dan permainan konstruktif dalam pengembangan regulasi diri dan pemecahan masalah anak usia dini. *BOCAH: Borneo Early Childhood Education and Humanity Journal*. <https://journal.uinsi.ac.id/index.php/bocah/article/view/11993>
- Korucu, I., Ayturk, E., Finders, J. K., Schnur, G., Bailey, C. S., Tominey, S. L., & Schmitt, S. A. (2022). Self-regulation in preschool: Examining its factor structure and associations with pre-academic skills and social-emotional competence. *Frontiers in Psychology*, 12, 717317. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.717317>
- McClelland, M. M. (2021). Development and self-regulation. In *Handbook of self-regulation of learning and performance* (2nd ed.).
- Muthmainah, M. (2022). Analisis perkembangan sosial emosional anak taman kanak-kanak selama masa pandemi. *Kumara Cendekia*, 10(2), 152–162. <https://doi.org/10.20961/kc.v10i2.61062>
- Nugraheni, A., Rahmawati, A., & Pudyaningtyas, A. R. (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan kesiapan sekolah anak usia 5–6 tahun. *Kumara Cendekia*, 9(3), 162–170. <https://jurnal.uns.ac.id/kumara/article/view/51491>
- Oktilenia, T., & Zulkarnaen, Z. (2024). Pengaruh gadget pada perkembangan sosial anak usia dini. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 357–365. <https://doi.org/10.37985/murhum.v5i1.544>
- Pediatrics, A. A. (2023). Media and young minds: Policy statement. *Pediatrics Journal*. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>
- Pramesti, A. A., & Waluyo, E. (2023). Efektivitas self regulated learning terhadap capaian pembelajaran anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(6), 6855–6866. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i6.5699>
- Pratiwi, I., & Bachri, B. S. (2024). Pengenalan kembali permainan tradisional untuk mengalihkan ketergantungan anak pada gadget. *Jurnal Ekonomi, Bisnis dan Pendidikan*, 3(7), 4. <https://doi.org/10.17977/um066v3i72023p4>
- Ramadhani, P. R., & Fauziah, P. Y. (2020). Hubungan sebaya dan permainan tradisional pada keterampilan sosial dan emosional anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 1011–1020. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i2.502>
- Wahjusaputri, S., Ernawati, E., Wahyuni, Y., & Wahyuni, I. (2024). Penerapan pendekatan play-based learning dalam meningkatkan minat belajar siswa. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 112–121. <https://doi.org/10.37985/murhum.v5i1.489>
- Walog et al. (2024). Building social-emotional foundations in early childhood education: Approaches and outcomes. *Journal of Humanities and Social Science Studies*, 6(9), 144–150. <https://doi.org/10.32996/jhsss.2024.6.9.16>