

Mengetahui Pengaruh Dan Efektivitas Permainan Hahayaman Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Sekolah Dasar Di SD Negeri Mekarjaya 5

Kian Adna Pinastika¹, Nanda Sartika²

^{1,2} STIKes Raflesia Depok

Email : kian.pinastika@gmail.com

Abstrak

Masalah perkembangan emosional pada anak masih menjadi masalah yang dibahas di seluruh dunia. Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi gangguan emosional pada anak di bawah 15 tahun di Indonesia meningkat dari 6% menjadi 9,8%. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa berpengaruh dan efektif permainan Hahayaman terhadap perkembangan emosional anak usia sekolah dasar di SD Negeri Mekarjaya 5. Studi ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dan menggunakan desain *pre-experimental one group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 68 siswa kelas 4 yang dipilih menggunakan total sampling. Siswa yang memenuhi kriteria inklusi yaitu siswa dapat dinilai oleh guru kelas menggunakan instrumen *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ) dan mengikuti seluruh sesi intervensi permainan Hahayaman. Data dikumpulkan menggunakan instrumen SDQ, kemudian dianalisis dengan uji *Wilcoxon Signed-Rank* dan N-Gain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah intervensi, seluruh peserta (100%) mencapai skor SDQ dalam kategori normal. Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dan rata-rata N-Gain sebesar 0,3318 menunjukkan bahwa responden termasuk dalam kategori sedang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan Hahayaman efektif dan memiliki tingkat efektivitas sedang dalam meningkatkan perkembangan emosional anak usia sekolah dasar. Selain itu, permainan ini dapat digunakan sebagai alternatif untuk meningkatkan stimulasi bagi anak-anak di lingkungan sekolah.

Kata kunci: Anak Usia Sekolah Dasar, Efektivitas, Perkembangan Emosional, Permainan Hahayaman

Abstract

Emotional development issues in children remain a global concern. According to the 2018 Riskesdas survey, the prevalence of emotional disorders among children under 15 years of age in Indonesia increased from 6% to 9.8%. This study aimed to determine the effect and effectiveness of the Hahayaman game on the emotional development of elementary school children at SD Negeri Mekarjaya 5. A quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest-posttest design was employed. The sample consisted of 68 fourth-grade students selected through total sampling. Participants who met the inclusion criteria were assessed by their classroom teacher using the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) and attended all intervention sessions. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test and N-Gain. After the intervention, all participants (100%) achieved SDQ scores in the normal category. An Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.001 ($p < 0.05$) indicated a significant improvement, while the mean N-Gain score of 0.3318 reflected moderate effectiveness. These findings suggest that the Hahayaman game effectively improves the emotional development of elementary school children and may serve as an alternative strategy to promote emotional development in the school environment.

Keywords: Effectiveness, Elementary School-Aged Children, Emotional Development, Hahayaman Game

1. PENDAHULUAN

Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok usia yang sedang mengalami perkembangan pesat pada aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional [1]. Perkembangan emosional menjadi salah satu aspek penting karena berkaitan dengan kemampuan anak mengenali, memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat dalam berbagai situasi sosial [2]. Kemampuan tersebut berperan dalam pembentukan hubungan interpersonal, penyesuaian diri di lingkungan sekolah, serta keberhasilan proses belajar [3]. Anak usia 9-10 tahun, yang umumnya berada di kelas 4 sekolah dasar, berada pada tahap perkembangan ketika kemampuan regulasi emosi berkembang dengan cepat, namun belum sepenuhnya matang sehingga masih memerlukan stimulasi yang sesuai [4]. Pada tahap ini anak mulai mampu memahami aturan sosial, bekerja sama dengan teman sebaya, serta

mengembangkan empati, tetapi masih sering menunjukkan respons emosional yang kurang terkendali ketika menghadapi konflik maupun kegagalan [5]. Oleh karena itu, fase ini menjadi periode yang strategis untuk memberikan intervensi yang mendukung perkembangan emosional anak.

Masalah perkembangan emosional pada anak masih menjadi perhatian di berbagai negara. *World Health Organization* melaporkan bahwa gangguan emosional seperti kecemasan dan depresi masih banyak ditemukan pada anak dan remaja [6]. Di Indonesia, Risdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional pada anak usia di bawah 15 tahun meningkat dari 6% menjadi 9,8% [7]. Kondisi serupa juga terjadi di Provinsi Jawa Barat, di mana prevalensi gangguan mental emosional meningkat dari 9,3% pada tahun 2013 menjadi 12,1% pada tahun 2018 [8]. Peningkatan tersebut menunjukkan pentingnya upaya promotif dan preventif sejak usia sekolah dasar agar perkembangan emosional anak dapat berkembang secara optimal serta mencegah munculnya masalah emosional pada tahap perkembangan berikutnya.

Hasil studi pendahuluan di SD Negeri Mekarjaya 5 Kota Depok melalui observasi dan wawancara dengan guru kelas menunjukkan bahwa beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, seperti sulit menerima kekalahan, kurang sabar menunggu giliran, mudah tersinggung ketika berinteraksi dengan teman, kurang mampu bekerja sama dalam kelompok, serta belum mampu menyelesaikan konflik dengan baik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan perkembangan emosional siswa masih perlu ditingkatkan melalui stimulasi yang sesuai dengan karakteristik dan tahap perkembangan anak usia sekolah dasar. Dalam praktik keperawatan anak, perawat memiliki peran penting dalam mengoptimalkan tumbuh kembang anak secara menyeluruh, termasuk perkembangan emosional. Upaya yang dilakukan tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga promotif dan preventif melalui pemberian stimulasi perkembangan yang sesuai dengan usia anak. Salah satu pendekatan yang banyak digunakan adalah terapi bermain karena bermain merupakan aktivitas alami anak yang mampu membantu mereka mengenali, mengekspresikan, dan mengendalikan emosi secara sehat [9]. Permainan tradisional memiliki keunggulan karena melibatkan interaksi langsung, kerja sama, kepatuhan terhadap aturan, kemampuan menunggu giliran, serta pengalaman menghadapi kemenangan maupun kekalahan yang dapat menjadi sarana pembelajaran emosional [10]. Salah satu permainan tradisional yang memiliki karakteristik tersebut adalah permainan Hahayaman, yaitu permainan kelompok yang melibatkan kerja sama, strategi, komunikasi, dan interaksi sosial sehingga berpotensi menjadi media stimulasi perkembangan emosional anak [11].

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional mampu mendukung perkembangan anak [12]. Penelitian Bahtiar (2025) terkait permainan tradisional Hahayaman menunjukkan bahwa permainan Hahayaman berpotensi meningkatkan kemampuan interaksi, kerja sama, dan kepatuhan terhadap aturan [13]. Penelitian Wicaksono (2025) juga menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan kemampuan bekerja sama, pengendalian emosi, interaksi sosial, dan sikap sportivitas anak [14]. Namun demikian, penelitian mengenai permainan Hahayaman masih lebih banyak berfokus pada perkembangan sosial maupun motorik, sedangkan penelitian yang secara khusus menguji efektivitas permainan Hahayaman terhadap perkembangan emosional anak usia sekolah dasar, khususnya di lingkungan pendidikan formal, masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas permainan Hahayaman terhadap perkembangan emosional anak usia sekolah dasar.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *desain pre-experimental one group pretest-posttest*. Penelitian dilaksanakan di SD Negeri Mekarjaya 5 Kota Depok pada bulan Mei-Juni 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas 4 yang berjumlah 68 orang. Sampel ditentukan menggunakan teknik total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan responden penelitian. Intervensi berupa permainan Hahayaman diberikan selama 3 minggu dengan frekuensi 4 kali per minggu dan durasi 30 menit setiap pertemuan. Perkembangan emosional diukur sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) intervensi menggunakan *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ) versi Bahasa Indonesia bentuk *teacher-report*.

Data dianalisis menggunakan IBM SPSS *Statistics* versi 25. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi perkembangan emosional. Analisis bivariat menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat signifikansi 95% ($\alpha = 0,05$) untuk mengetahui pengaruh intervensi. Efektivitas permainan Hahayaman dianalisis menggunakan *Normalized Gain* (N-Gain).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden (n = 68)

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	42	61,8
Perempuan	26	38,2
Usia (tahun)		
9	13	19,1
10	41	60,3
11	14	20,6

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan mayoritas responden adalah laki-laki, yaitu sebanyak 42 orang (61,8%) dan responden perempuan berjumlah 26 orang (38,2%). Sedangkan, mayoritas siswa berusia 10 tahun, yaitu sebanyak 41 orang (60,3%). Siswa berusia 11 tahun berjumlah 14 orang (20,6%), sedangkan siswa berusia 9 tahun berjumlah 13 orang (19,1%) dan merupakan kelompok dengan jumlah paling sedikit.

Perkembangan Emosional Anak Sebelum dan Sesudah Diberikan Permainan Hahayaman

Tabel 2. Perkembangan Emosional Sebelum dan Sesudah Intervensi (n = 68)

Kategori	Pretest n (%)	Posttest n (%)
Normal	27 (39,7)	68 (100)
Bordline	16 (23,5)	0 (0)
Abnormal	25 (36,8)	0 (0)

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan rata-rata skor perkembangan emosional menurun dari $17,51 \pm 4,331$ pada *pretest* menjadi $11,21 \pm 1,607$ pada *posttest*. Pada instrumen SDQ, skor total yang lebih rendah menunjukkan perkembangan emosional yang lebih baik.

Statistik Deskriptif Skor Perkembangan Emosional

Tabel 3. Statistik Deskriptif Skor Perkembangan Emosional (n = 68)

Variabel	Mean $\pm$ SD	Minimum	Maximum
Pretest	17,51 $\pm$ 4,331	11	25
Posttest	11,21 $\pm$ 1,607	10	15

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan rata-rata skor perkembangan emosional menurun dari 17,51 $\pm$ 4,331 pada *pretest* menjadi 11,21 $\pm$ 1,607 pada *posttest*. Pada instrumen SDQ, skor total yang lebih rendah menunjukkan perkembangan emosional yang lebih baik.

Hasil Uji Pengaruh Permainan Hahayaman Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Sekolah Dasar

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test (n = 68)

Variabel	Z	p-value
Pretest–Posttest	-7,177	0,001

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai Z = -7,177 dengan nilai p-value = 0,001 ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara skor perkembangan emosional sebelum dan sesudah pemberian permainan Hahayaman.

Hasil Uji Efektivitas Permainan Hahayaman Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Sekolah Dasar

Tabel 5. Hasil Uji N-Gain (n = 68)

n	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation	Kategori
68	0,09	0,58	0,3318	0,1374	Sedang

Berdasarkan Tabel 5 hasil uji N-Gain menunjukkan nilai rata-rata sebesar 0,3318 yang termasuk dalam kategori sedang. Hasil ini membuktikan bahwa permainan Hahayaman memiliki efektivitas sedang dalam meningkatkan perkembangan emosional anak usia sekolah dasar.

Pembahasan

Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia 10 tahun sebanyak 41 siswa (60,3%) dan sebagian besar berjenis kelamin laki-laki sebanyak 42 siswa (61,8%). Usia 10 tahun termasuk dalam tahap pertengahan masa anak sekolah, yaitu periode ketika kemampuan anak dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengendalikan emosi mulai berkembang melalui pengalaman sosial yang diperoleh dari lingkungan sekitar [15]. Menurut teori perkembangan psikososial Eric Erikson, anak usia sekolah berada pada tahap *industry versus inferiority*, yaitu tahap ketika anak mulai membangun rasa percaya diri, mengembangkan kompetensi, serta belajar berinteraksi dan bekerja sama dengan orang lain [16]. Proses tersebut berkaitan dengan perkembangan kemampuan emosional anak dalam menghadapi tuntutan sosial.

Karakteristik perkembangan emosional anak pada usia sekolah dasar dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya jenis kelamin. Anak laki-laki cenderung menunjukkan aktivitas

sosial yang lebih tinggi dan menyukai kegiatan yang melibatkan kompetisi, sedangkan anak perempuan cenderung memiliki kemampuan empati dan keterampilan interpersonal yang lebih berkembang [17]. Namun, perkembangan emosional tidak hanya dipengaruhi oleh jenis kelamin, melainkan juga dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, pola asuh, pengalaman sosial, serta interaksi dengan teman sebaya [3]. Oleh karena itu, stimulasi melalui aktivitas sosial seperti permainan kelompok diperlukan untuk membantu anak mengembangkan kemampuan mengelola emosi secara optimal.

Perkembangan Emosional Anak Sebelum dan Sesudah Diberikan Permainan Hahayaman

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan permainan Hahayaman, sebagian besar responden berada pada kategori normal sebanyak 27 siswa (39,7%), sedangkan 16 siswa (23,5%) berada pada kategori borderline dan 25 siswa (36,8%) berada pada kategori abnormal. Rata-rata skor perkembangan emosional sebelum intervensi sebesar 17,51. Pada instrumen *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ), skor yang lebih tinggi menunjukkan adanya masalah emosional maupun perilaku yang dialami anak. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian anak masih mengalami hambatan dalam mengelola emosi, menyesuaikan perilaku, serta merespons situasi sosial. Perkembangan emosional anak dipengaruhi oleh pengalaman interaksi sosial yang diperoleh melalui lingkungan keluarga, sekolah, dan teman sebaya [18]. Pada tahap awal pelaksanaan permainan Hahayaman, beberapa anak masih menunjukkan rasa malu, kurang percaya diri, kesulitan memahami aturan permainan, tidak sabar menunggu giliran, serta menunjukkan respons emosional ketika mengalami kekalahan.

Kondisi tersebut menggambarkan bahwa kemampuan regulasi emosi anak masih berada dalam proses perkembangan. Setelah diberikan permainan Hahayaman, seluruh responden mengalami perubahan menjadi kategori normal sebanyak 68 siswa (100%). Rata-rata skor perkembangan emosional menurun menjadi 11,21 yang menunjukkan adanya perbaikan kondisi emosional berdasarkan interpretasi SDQ. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas bermain kelompok dapat memberikan stimulasi positif terhadap perkembangan emosional anak. Melalui permainan Hahayaman, anak memperoleh kesempatan untuk berinteraksi, bekerja sama, mengikuti aturan, mengendalikan emosi ketika menang maupun kalah, serta memahami perasaan teman sebaya [19]. Hasil ini sejalan dengan teori bermain Hurlock yang menjelaskan bahwa aktivitas bermain dapat menjadi media bagi anak untuk mengekspresikan perasaan, mengurangi ketegangan emosional, serta mengembangkan kemampuan mengontrol emosi [20]. Permainan kelompok juga memberikan pengalaman sosial yang membantu anak belajar mengelola respons emosional melalui situasi nyata selama bermain [21].

Statistik Deskriptif Skor Perkembangan Emosional

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, terdapat penurunan rata-rata skor perkembangan emosional dari 17,51 sebelum intervensi menjadi 11,21 setelah diberikan permainan Hahayaman. Penurunan skor tersebut menunjukkan adanya peningkatan perkembangan emosional karena pada instrumen SDQ skor yang lebih rendah menggambarkan berkurangnya masalah emosional dan perilaku. Perubahan skor tersebut menunjukkan bahwa permainan Hahayaman memberikan pengalaman belajar sosial yang memungkinkan anak mengembangkan kemampuan mengenali emosi, mengendalikan perilaku, serta membangun hubungan positif dengan teman sebaya. Selama kegiatan berlangsung, anak dilatih untuk berkomunikasi, bekerja sama, mengikuti aturan, dan menghadapi berbagai kondisi emosional seperti rasa senang, kecewa, maupun persaingan. Menurut Daniel Goleman, perkembangan

emosional mencakup kemampuan mengenali emosi diri, mengelola emosi, memahami perasaan orang lain, serta membangun hubungan sosial [22]. Komponen tersebut dapat berkembang melalui pengalaman interaksi sosial yang dilakukan secara berulang [18]. Oleh karena itu, permainan Hahayaman dapat menjadi salah satu bentuk stimulasi yang mendukung perkembangan emosional anak usia sekolah dasar.

Pengaruh Permainan Hahayaman terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Sekolah Dasar

Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai Z sebesar -7,177 dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor perkembangan emosional sebelum dan sesudah diberikan permainan Hahayaman. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak yang berarti permainan Hahayaman berpengaruh terhadap perkembangan emosional anak usia sekolah dasar.

Pengaruh tersebut dapat terjadi karena permainan Hahayaman merupakan aktivitas kelompok yang melibatkan komunikasi, kerja sama, interaksi sosial, dan kepatuhan terhadap aturan permainan [23]. Selama bermain, anak menghadapi berbagai situasi yang membutuhkan pengendalian emosi, seperti menunggu giliran, menerima hasil permainan, menyelesaikan konflik kecil, serta menghargai teman [24]. Pengalaman tersebut memberikan kesempatan bagi anak untuk belajar mengatur respons emosional secara langsung [19]. Temuan ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa permainan Hahayaman dapat meningkatkan kemampuan komunikasi, kerja sama, empati, dan interaksi sosial anak [13]. Walaupun penelitian tersebut berfokus pada aspek sosial, kemampuan tersebut memiliki keterkaitan erat dengan perkembangan emosional karena melibatkan kemampuan memahami orang lain dan mengatur perilaku dalam lingkungan sosial.

Efektivitas Permainan Hahayaman terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Sekolah Dasar

Hasil uji efektivitas menggunakan N-Gain menunjukkan nilai rata-rata sebesar 0,3318 yang termasuk dalam kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa permainan Hahayaman memiliki efektivitas dalam meningkatkan perkembangan emosional anak usia sekolah dasar, meskipun peningkatan yang diperoleh belum mencapai kategori tinggi. Efektivitas sedang menunjukkan bahwa permainan Hahayaman mampu memberikan stimulasi positif terhadap perkembangan emosional melalui pengalaman bermain yang melibatkan kerja sama, komunikasi, dan pengendalian diri. Dalam permainan kelompok, anak belajar memahami aturan, mengelola perasaan ketika menghadapi kemenangan maupun kekalahan, serta menyesuaikan perilaku terhadap anggota kelompok lainnya [11].

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa permainan tradisional dengan karakteristik seperti permainan kucing dan tikus dapat meningkatkan kemampuan kerja sama, komunikasi, serta pengelolaan emosi anak [25]. Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa permainan tradisional mampu meningkatkan kemampuan sosial dan emosional anak melalui aktivitas interaksi langsung dengan teman sebaya [26]. Meskipun efektivitas permainan Hahayaman berada pada kategori sedang, hasil tersebut menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat menjadi salah satu alternatif intervensi keperawatan anak dalam mendukung perkembangan emosional. Perkembangan emosional anak juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti lingkungan keluarga, pola asuh, dan pengalaman sosial [3]. Oleh karena itu, pemberian stimulasi melalui aktivitas bermain perlu

dilakukan secara konsisten agar perkembangan emosional anak dapat berkembang secara optimal.

4. KESIMPULAN

Permainan Hahayaman dapat menjadi salah satu bentuk stimulasi bermain yang mendukung perkembangan emosional anak usia sekolah dasar. Aktivitas dalam permainan Hahayaman yang melibatkan kerja sama, komunikasi, interaksi sosial, dan pengendalian emosi memberikan kesempatan bagi anak untuk belajar menghadapi berbagai situasi sosial secara positif. Permainan tradisional ini dapat dimanfaatkan sebagai salah satu pendekatan promotif dan preventif dalam keperawatan anak untuk mendukung perkembangan emosional. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain dengan kelompok kontrol dan cakupan responden yang lebih luas.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Zakiyah, N. H. Hasibuan, A. Yasifa, S. P. Siregar, and O. W. Ningsih, "Perkembangan Anak pada Masa Sekolah Dasar," *DIAJAR: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, vol. 3, no. 1, pp. 71–79, Jan. 2024, doi: 10.54259/diajar.v3i1.2338.
- [2] L. E. Gultom, Berlianti, and F. U. Ritonga, "Perkembangan Sosial dan Emosional pada Anak Sekolah Dasar," *Mitra Abdimas: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, vol. 3, no. 1, pp. 34–39, 2023, doi: 10.57251/mabdimas.v3i1.1118.
- [3] H. Dwistia, S. Sindika, H. Iqtianti, and D. W. Ningsih, "Peran Lingkungan Keluarga dalam Perkembangan Emosional Anak," *Jurnal Parenting dan Anak*, vol. 2, no. 2, pp. 1–9, 2024, doi: 10.47134/jpa.v2i1.1164.
- [4] R. Lubis, J. Fauziah, B. Lestari, M. T. Lubis, R. M. Rambe, and R. Dalimunthe, "Karakteristik Perkembangan Anak Usia 9 Tahun Kelas 4 SD," *Journal of Innovative Research*, vol. 02, no. 02, pp. 1505–1515, 2025, Accessed: Mar. 15, 2026. [Online]. Available: <https://share.google/mciKkClv5b8DxQJRN>
- [5] I. A. Liberty, I. S. Septadina, M. Q. Rizqie, and E. S. Ananingsih, *Indeks Antropometri sebagai Alat Skrining Community Childhood Obesity pada Anak di Sekolah Dasar*. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management, 2023. Accessed: Mar. 07, 2026. [Online]. Available: https://www.google.co.id/books/edition/Indeks_Antropometri_sebagai_Alut_Skrinin/6J7sEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- [6] World Health Organization, "Mental Health of Adolescents," World Health Organization,. Accessed: Mar. 16, 2026. [Online]. Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- [7] M. Safitri, S. Maemunah, Rismawati, D. Novia Destrianeu, and S. Fauzi Giwangsa, "Kesehatan Mental Siswa Kelas V Sekolah Dasar : Upaya dan Tantangan Menuju Generasi yang Sejahtera," *Jurnal Pendidikan Tambusai*, vol. 8, no. 3, pp. 50002–50008, 2024, Accessed: Mar. 02, 2026. [Online]. Available: <https://share.google/spZDY40zZazBa8oiq>
- [8] U. Rosidin and N. Sumarni, "Promosi Kesehatan tentang Pentingnya Menumbuhkan Kesadaran Kesehatan Mental Remaja pada Siswa SMPN 2 Parigi Pangandaran," *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, vol. 7, no. 5, pp. 2318–2329, Apr. 2024, doi: 10.33024/jkpm.v7i5.14641.
- [9] N. O. Hidayati, A. A. Sutisnu, and I. Nurhidayah, "Efektivitas Terapi Bermain Terhadap Tingkat Kecemasan Anak Yang Menjalani Hospitalisasi," *Jurnal*

- Keperawatan BSI*, vol. 6, no. 1, 2021, Accessed: Apr. 08, 2026. [Online]. Available: <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk>
- [10] R. Priani, M. Haryono, and R. P. Sari, "Meningkatkan Kemampuan Sosial Emosional Anak Melalui Permainan Tradisional Bentengan," *Jurnal Visionary : Penelitian dan Pengembangan dibidang Administrasi Pendidikan*, vol. 12, no. 2, 2024, doi: <https://doi.org/10.33394/vis.v12i2.12115>.
- [11] Y. Mulyana and A. S. Lengkana, *Permainan Tradisional*. Bandung: Salam Insan Mulia, 2019. Accessed: Feb. 26, 2026. [Online]. Available: https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=OyPkDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=permainan&ots=yKGQA8WH81&sig=xEXXZFhPq6ImAJn47fikm063uXg&redir_esc=y#v=onepage&q=permainan&f=false
- [12] S. Sopakua *et al.*, "Penerapan Permainan Tradisional Sambil Belajar untuk Perkembangan Sosial Anak Usia Sekolah Dasar," *Abdimas Universal*, vol. 6, no. 2, pp. 263–272, 2024, doi: 10.36277/abdimasuniversal.v6i2.440.
- [13] M. A. L. S. Bahtiar, W. Tini, and L. Sahlani, "The Influence of Traditional Hahayaman Games on the Social Behavior of Early Childhood Children at RA Khalifa Bojongsoang," *Journal PLAUDKU*, vol. 4, no. 2, 2025, doi: <https://doi.org/10.54801/0v8k0749>.
- [14] A. Wicaksono, P. Sutapa, and B. Suhartini, "The Analysis of the Influence of Traditional Games on the Physical-Motor and Socio-Emotional Development of Early Childhood," *Sports Collaboration Journal (SCJ)*, vol. 3, no. 2, 2025, doi: <https://doi.org/10.35473/scj.v3i2.4585>.
- [15] R. Lubis, S. Hutabarat, P. N. R. Siregar, M. F. Lubis, and A. Pratiwi, "Karakteristik Perkembangan Peserta Didik Anak Sekolah Dasar Usia 10 Tahun (Studi Kasus: Zahra Adelina Siregar)," *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, vol. 3, no. 3, pp. 296–305, 2026, doi: <https://doi.org/10.62017/merdeka>.
- [16] E. H. Erikson, *Childhood And Society*. New York: W.W.Norton & Company, INC, 1950. Accessed: Apr. 09, 2026. [Online]. Available: [Childhood%20And%20Society.pdf](#)
- [17] V. Alcaraz-Muñoz, J. I. A. Roque, and J. L. Y. Lucas, "How do Girls and Boys Feel Emotions? Gender Differences in Physical Education in Primary School," *Physical Culture and Sport, Studies and Research*, vol. 100, pp. 25–33, 2023, doi: 10.2478/pcssr-2023-0016.
- [18] D. O. Nadia, N. Suhaili, and Irdamurni, "Peran Interaksi Sosial Dalam Perkembangan Emosional Anak Sekolah Dasar," *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, vol. 8, no. 1, 2023, Accessed: Jun. 06, 2026. [Online]. Available: <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/8137/3163>
- [19] T. T. Siburian, T. N. S. Paiman, Y. Farahindana, and Z. F. Ahmad, "Mengembangkan Kemampuan Sosial-Emosional Dengan Teman Sebaya Melalui Permainan Tradisional Di SDN Sumbersari III Malang," *Jurnal Edukasi Pengabdian Masyarakat: EDUABDIMAS*, vol. 5, no. 2, pp. 124–136, 2026, doi: 10.36636/eduabdimas.v5i2.8948.
- [20] E. B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga, 1980. Accessed: Mar. 28, 2026. [Online]. Available: https://hellomotion.sch.id/wp-content/uploads/2022/10/Elizabeth_Hurlock_Psikologi_Perkembangan.pdf
- [21] N. M. Izzah, L. Zuhroh, and N. L. R. Mu'ammaroh, "Permainan Integratif RimbaRia sebagai Stimulasi Multisensori untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia Sekolah Dasar," *Jurnal Flourishing*, vol. 6, no. 1, pp. 182–194, 2026, doi:

- 10.17977/10.17977/um070v6i12026p182-194.
- [22] D. Goleman, *Emotional Intelligence Why It Can Matter More Than IQ*. London: Bloomsbury Publishing Plc, 2009. Accessed: Apr. 10, 2026. [Online]. Available: <https://donainfo.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/09/emotional-intelligence-daniel-goleman.pdf>
- [23] Alfa, *Ragam Permainan Tradisional di Indonesia*. Yogyakarta: Diva Press, 2018. Accessed: Mar. 27, 2026. [Online]. Available: https://www.google.co.id/books/edition/Ragam_Permmainan_Tradisional_di_Indonesia/c1s3EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- [24] C. Chalik, A. Atamtajani, and Andrianto, *Main-Mainan Permainan Teori dan Praktik*. Bandung: Tel-U Press, 2024. Accessed: Mar. 30, 2026. [Online]. Available: https://www.google.co.id/books/edition/Main_Mainan_Permmainan/0LWPEQAAQB_AJ?hl=id&gbpv=0
- [25] Isturianingsih, D. Miranda, and Lukmanulhakim, "Permainan Tradisional Kucing Dan Tikus Untuk Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun Di TK Perintis 2 Kecamatan Sungai Raya," *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, vol. 14, no. 12, 2025, Accessed: Jun. 09, 2026. [Online]. Available: <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/91029?utm>
- [26] Miskiyah, A. R. Nurhidaya, and Ashar, "Permainan Tradisional untuk Perkembangan Kemampuan Sosial dan Emosional Anak Usia 5-6 Tahun," *Ihya Ulum: Early Childhood Education Journal*, vol. 3, no. 1, 2025, doi: 10.59638/ihyaulum.v3i1.453.