



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL
PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA KAMPUS DI
PURWAKARTA TAHUN 2024**

**Efektivitas Permainan Tradisional Dalam Meningkatkan Kesejahteraan
Psikologis Anak Usia 5-6 Tahun**

Rania Rahma¹, Idat Muqodas², Asep Kurnia Jayadinata³

Universitas Pendidikan Indonesia di Purwokarta

raniarahma13@upi.edu

Abstrak

Kesejahteraan psikologis yang secara garis besar merujuk pada kebahagiaan tentu menjadi impian setiap orang. Pada Anak usia dini yang dalam masa perkembangan, kesejahteraan psikologis perlu ditingkatkan agar perkembangan mereka optimal. Salah satu faktor yang memberikan kebahagiaan adalah bermain yang menjadi hakikat pembelajaran anak usia dini. Dari banyaknya jenis bermain bagi anak, kini permainan tradisional sudah lama ditinggalkan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana efektivitas permainan tradisional untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis anak usia dini. Metode penelitian yang digunakan *Single Subject Research* (SSR) dengan desain A-B-A. Subjek penelitian adalah 6 orang anak yang berusia 5-6 tahun disalah satu sekolah di Kecamatan Plered. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan yaitu statistika deskriptif dengan analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional secara efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis anak yang dibuktikan dengan adanya kenaikan skor yang lebih tinggi pada fase Baseline-2 dengan rata-rata skor 99,83 yang berada pada kategori tinggi pada kesejahteraan psikologis. Rendahnya nilai persentase data overlap juga menunjukkan adanya pengaruh dari pemberian perlakuan yang membuktikan bahwa permainan tradisional secara efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis anak.

Kata kunci: Kesejahteraan psikologis, Permainan Tradisional, Anak Usia Dini

Pendahuluan

Pendidikan anak usia dini memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk karakter, keterampilan, dan pengetahuan anak. Selain itu, pendidikan anak usia dini dirancang untuk membantu mengembangkan aspek perkembangan pada anak diantaranya fisik motorik, sosial-emosional, kognitif, bahasa, dan seni. Pendidikan Usia Dini memberikan peran yang cukup kuat dalam memenuhi berbagai macam hak untuk anak. Dengan pemenuhan hak pada anak akan menghasilkan generasi yang sejahtera dalam hidupnya. Dari berbagai bentuk kesejahteraan, Kesejahteraan psikologis menjadi salah satu yang perlu diperhatikan khususnya pada anak usia dini untuk membantu perkembangannya.

Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) didefinisikan sebagai kemampuan seseorang dalam memenuhi dimensi-dimensi pada aspek penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, hubungan yang positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, kemandirian dan tujuan hidup (Ryff & Keyes 1995 dalam Sesillia, 2020). Pada anak usia dini konsep kesejahteraan psikologis ditekankan agar anak-anak belajar dalam arti luas, interaksi sosial, konteks belajar melalui bersosialisasi, dalam rangka merencanakan, memonitor dan mengarahkan perilakunya (Vygotsky, 1978 & Bruner, 1983). Kesejahteraan psikologis juga diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menghadapi masalah dalam kehidupan sehari-hari (Rustham, 2019). Penelitian terdahulu terkait kesejahteraan psikologis anak yang dilakukan oleh Tenri (dalam Rustham 2019) menunjukkan bahwa *dual-earner family* banyak memberikan efek buruk terhadap kesejahteraan psikologis anak seperti depresi, kecemasan, sikap yang agresif, sikap yang kurang baik di sekolah dan perilaku negatif lainnya. Maka, sangat penting memperhatikan bagaimana kesejahteraan psikologis pada anak agar anak mampu berkembang secara optimal dan positif. Kesejahteraan psikologis pada anak tidak luput dari peran orang tua yang bertugas mengasuh, mendidik dan memfasilitasi kebutuhan anak. Salah kegiatan yang dapat membuat kegiatan yang menyenangkan serta memuat edukasi bisa ditemukan pada permainan tradisional (Azizah, 2016).



PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA KAMPUS DI PURWAKARTA TAHUN 2024

Permainan tradisional merupakan bagian penting dari budaya dan warisan suatu bangsa yang memiliki nilai-nilai yang penting untuk perkembangan anak seperti nilai moral, keterampilan sosial, pengetahuan dan keterampilan dasar anak. Permainan tradisional pada saat ini sudah banyak ditinggalkan dan banyak yang beralih ke permainan modern dan online. Terdapat banyak jenis permainan tradisional mulai dari engklek, gobak sodor, congklak, gatrik, ucing sumput dan lain-lain yang melibatkan aktivitas fisik motorik dan keterampilan. Seperti hasil penelitian terdahulu (Mawaddah, 2019) mengatakan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan kecerdasan sosial anak dengan faktor pendukung lingkungan yang baik.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat keefektifan permainan tradisional dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada anak usia 5-6 tahun.

Kajian Teori

1. Pengertian bermain

Bermain merupakan aktivitas atau kegiatan yang dilakukan anak dengan bertujuan untuk bersenang-senang. Bermain diartikan sebagai upaya seseorang untuk mendapatkan kepuasan jiwa serta kesenangan dari setiap kegiatan yang dilakukan baik itu menggunakan alat-alat permainan ataupun murni permainan itu sendiri tanpa menggunakan alat. Bagi anak usia dini bermain adalah dunianya dan menjadi salah satu hal penting yang membantu pertumbuhan dan perkembangannya. Bermain untuk anak usia dini diharapkan memiliki nilai-nilai edukatif yang mampu mengembangkan potensi-potensinya (Fadlillah, 2017). Bermain menurut Mulyadi (dalam Mubiar, 2024) menjelaskan dengan berbagai definisi diantaranya adalah bermain merupakan sebuah kegiatan yang mengasyikkan serta memiliki nilai esensial, selain itu bermain tidak memiliki tujuan eksternal dan bersifat melekat dan secara natural serta sukarela.

2. Fungsi Bermain

Bermain memiliki manfaat sebagai berikut (Hayati & Putro, 2021):

- Dapat meningkatkan keterampilan fisik pada anak melalui kegiatan bermain berupa berlari, melompat, dan menendang
- Seluruh indra pada anak dilibatkan saat bermain
- Mampu meningkatkan kreativitas anak melalui permainan konstruktif
- Dengan bermain, anak dapat belajar bertanggung jawab, mematuhi aturan, bekerja sama, sehingga akan mengembangkan kepribadiannya
- Melalui bermain anak akan mengenali diri sendiri baik kekurangan ataupun kelebihan yang dimilikinya
- Memenuhi kebutuhan dan keinginan anak yang tidak terpenuhi
- Dapat menjalin hubungan yang baik dengan keluarga saat bermain bersama anggota keluarga lainnya

3. Permainan Tradisional

Menurut James Danandjaja (dalam Azizah, 2016) mengatakan bahwa permainan tradisional merupakan salah satu dari bentuk permainan yang dilakukan anak-anak yang berpondasi melalui verbal antar anggota-anggota tertentu yang bersifat tradisional dan turun temurun. Pengertian permainan tradisional lainnya, menurut (Istiqomah, 2014) mengatakan bahwa permainan tradisional merupakan aktivitas atau kegiatan olahraga yang berasal dari kebiasaan yang dilakukan oleh masyarakat tertentu. Pendapat lain menyebutkan permainan tradisional merupakan kegiatan yang berkembang di sebuah daerah yang mengandung nilai budaya serta nilai kehidupan yang diturunkan oleh generasi sebelumnya (Romdhoni dalam Juniarti, 2021).

4. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis dapat didefinisikan sebagai sesuatu yang dirasakan oleh seseorang dari sejauh mana seseorang merasa nyaman, damai, dan bahagia dengan didasarkan pengalaman



PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA KAMPUS DI PURWAKARTA TAHUN 2024

subjektif seseorang dan perspektif mereka tentang pencapaian potensi-potensi mereka sendiri (Ryff, 1989). Kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan seorang individu dalam memenuhi dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis yaitu penerimaan diri, kemandirian, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, dan penguasaan lingkungan (Ryff & Keyes, 1995). Kesejahteraan Psikologis diartikan sebagai kesehatan mental yakni dimana kondisi pikiran seseorang secara relatif sehat serta mampu menyesuaikan diri dan mengatasi tekanan dalam kehidupan dengan berbagai cara yang dapat diterima (Wells, 2010)

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan *Single Subject Research (SSR)* dengan desain A-B-A. Teknik pengumpulan data berupa observasi dan dokumentasi dan subjek penelitian yaitu 6 orang anak usia 5-6 tahun. Analisis data yang digunakan menggunakan statistika deskriptif dengan analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi. Instrumen penelitian menggunakan 18 item skala kesejahteraan psikologis yang telah dikembangkan oleh (Muqodas, 2019) yang memiliki rentang 1-6 skor pada setiap item, pernyataan positif memiliki nilai 6 yang berarti sangat menggambarkan dan pada pernyataan negatif adalah sebaliknya.

Temuan dan Pembahasan

Pada kondisi awal sebelum diberikannya perlakuan permainan tradisional, Setiap subjek memiliki nilai skor yang berbeda-beda, 2 dari 6 subjek berada pada kondisi kesejahteraan psikologis dengan kategori sedang dan 4 lainnya berada pada kategori rendah dengan rentang nilai 56-69 pada aspek kesejahteraan psikologis yaitu Kemandirian dimana anak mampu menentukan pilihannya sendiri tanpa bantuan, tidak mudah dipengaruhi dan mencintai diri sendiri, Penguasaan lingkungan dimana anak mengenal lingkungannya, tidak mudah murung dan bertanggung jawab, Pertumbuhan pribadi dimana anak berkeinginan kuat untuk belajar dan tidak mudah menyerah, Hubungan positif dengan orang lain dimana anak banyak menghabiskan waktu bersama teman dan tidak takut untuk membuka diri, Memiliki tujuan hidup dimana anak memiliki cita-cita serta semangat untuk meraihnya, dan Penerimaan diri dimana anak dapat percaya diri bercerita pengalamannya serta puas akan apa yang dimilikinya saat ini (Ryff, 1989).

Tesi, et.al dalam (Muqodas, 2019) menyatakan bahwa terdapat keterkaitan yang positif antara kesejahteraan psikologis dengan keterlibatan individu dalam lingkungan. Pada baseline-2 setiap subjek menunjukkan Penguasaan Lingkungannya setelah diberikan intervensi dengan hasil akhir kesejahteraan psikologisnya meningkat berdasarkan hasil analisis data. Pada dimensi Pertumbuhan pribadi, anak distimulus untuk dapat mempunyai semangat belajar serta tidak mudah menyerah akan sesuatu, diberikan stimulus melalui semua permainan tradisional yang dilakukan pada tahap intervensi. Dengan permainan yang diberikan, setiap subjek diarahkan untuk selalu berusaha meraih kemenangan pada permainan dan tidak mudah menyerah. Pertumbuhan pribadi pada setiap subjek terlihat pada saat fase intervensi ke baseline-2 dimana anak menjadi lebih bersemangat ke sekolah dan mulai menyadari potensi-potensi yang dimilikinya. Hal ini selaras dengan penelitian oleh Ryff & Singer (dalam Muqodas, 2019) bahwa Individu yang menyadari potensinya dan mulai mengaktualisasikan diri menunjukkan adanya pertumbuhan pribadi. Setiap subjek terlihat antusias pada setiap fase intervensi pemberian permainan dan menunjukkan hubungan yang baik bersama orang lain yang sejalan dengan pernyataan Ergin bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara keterampilan bermain dan perilaku sosial yang positif yang berarti dalam keterampilan bermain akan menstimulus perkembangan perilaku sosial pada anak (Ergin, 2017).

Pada tahap baseline-1 ke Intervensi, setiap subjek mendapatkan kenaikan yang dapat dilihat dari data perubahan level yakni subjek MRR bertambah +24, Subjek MAH bertambah +17,6, subjek RZA bertambah +24, subjek MARA bertambah +27,8, subjek NRA bertambah +17 dan Subjek QBK



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL
PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA KAMPUS DI
PURWAKARTA TAHUN 2024**

bertambah +24,1 hal ini dikarenakan pada pemberian intervensi dengan permainan tradisional setiap subjek mengikuti permainan bersama teman-temannya yang lain dan terlihat bersenang-senang, dimana kesenangan dan kebahagiaan adalah inti pada psikologi positif yang mengarah pada kesejahteraan psikologis, hal ini sejalan dengan pendapat Choiriyah et.al (2021) bahwa mainan dan permainan merupakan komponen penting bagi anak yang membawa anak pada kesenangan serta horizon dan wawasan pengetahuan yang luas.

Pada fase Baseline-2, ketercapaian tingkat kesejahteraan psikologis pada setiap subjek cenderung meningkat pada baseline 2 ini. Di sesi ke-3 subjek MRR memperoleh 95,4%, subjek MAH memperoleh 91,6%, subjek RZA memperoleh 95,4%, subjek MARA memperoleh 96,3% menjadi subjek yang memiliki nilai tertinggi, subjek NRA memperoleh 80,5% menjadi subjek yang memiliki nilai terendah, dan subjek QBK memperoleh 95,3%. Dengan rentang skor setiap subjek mulai dari 87-104 dimana masuk pada kategori tinggi dalam kesejahteraan psikologis (Muqodas, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disampaikan diatas, permainan tradisional dapat secara efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis anak usia 5-6 tahun dengan adanya peningkatan skor pada keenam subjek. Hal ini dapat dilihat dari stabilitas data setelah diberikan perlakuan intervensi dan baseline-2 yang mengarah pada kenaikan yang berarti menunjukkan kearah positif (membaik). Hal ini juga didukung dengan persentase data overlap pada setiap subjek menunjukkan 0% yang berarti permainan tradisional memberikan pengaruh terhadap peningkatan kondisi kesejahteraan psikologis pada anak. Selaras dengan pernyataan bahwa Jika semakin minim persentase pada data tumpang tindih (data *overlap*) maka menunjukkan terdapat pengaruh dari intervensi terhadap adanya perubahan perilaku. (Sunanto, 2006)

Tabel 1. Total skor sebelum dan sesudah diberikan perlakuan

Nama	Baseline-1	Baseline-2
MRRR	59	103
MAH	56	99
RZA	67	103
MARA	69	104
NRA	57	87
QBK	56	103

Berdasarkan data pada table 1 disajikan nilai skor kesejahteraan psikologis pada setiap subjek yang menunjukkan adanya peningkatan skor dari fase baseline-1 ke fase baseline-2. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional dapat secara efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis anak dengan rata-rata 99,83 yang menunjukkan pada kategori tinggi pada kesejahteraan psikologis.

Kesimpulan

Sebelum diberikannya perlakuan permainan tradisional, kondisi kesejahteraan psikologis pada setiap subjek ada pada kategori rendah dan sedang. Hal ini dilihat dari hasil analisis data baseline-1 dimana dilakukan observasi pada keenam subjek dan dihasilkan skor yang berbeda-beda. 2. Pada saat pemberian perlakuan, hasil analisis data menunjukkan bahwa subjek MRR, MAH, RZA, MARA, NRA dan QBK mengalami kenaikan skor yang signifikan dalam peningkatan kesejahteraan psikologis. Dari hasil intervensi ke baseline-2 data setiap subjek menunjukkan kenaikan yang mencapai rata-rata persentase 92,41% dan berada dalam kategori tinggi pada kesejahteraan psikologis 3. Permainan tradisional terbukti dapat secara efektif meningkatkan kondisi kesejahteraan psikologis anak dengan ditunjukkannya hasil analisis data pada data overlap yang menunjukkan persentase 0% pada setiap subjek yang berarti permainan tradisional memberikan pengaruh pada kesejahteraan psikologis anak.



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL
PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA KAMPUS DI
PURWAKARTA TAHUN 2024**

Referensi

- Azizah, M. I. (2016). Ilza Ma'azi Azizah. Efektivitas Pembelajaran Menggunakan Permainan Tradisional Terhadap Motivasi Dan Hasil Belajar Materi Gaya Di Kelas IV MIN N. Fadlillah, M. (2017). Buku Ajar Bermain & Permainan Anak Usia Dini.
- Ergin, B., & Ergin, E. (2017). The predictive power of preschool children ' s social behaviors on their play skills, 5(9), 140-145. <https://doi.org/10.11114/jets.v5i9.2601>
- Hayati, S. N., & Putro, K. Z. (2021). Bermain Dan Permainan Anak Usia Dini. GENERASI EMAS : Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini, 4(1), 52
- Juniarti, N. P. S. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional Gobag Sodor Dalam Meningkatkan Kompetensi Sosial Pada Siswa. 1–46.
- Munawaroh, H. (2017). Pengembangan Model Pembelajaran dengan Permainan Tradisional Engklek Sebagai Sarana Stimulasi Perkembangan Anak Usia Dini. Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 1(2), 86. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v1i2.19>
- Muqodas, I. (2019). Konseling Kesejahteraan Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. Disertasi.
- Mutiah, D. (2010). Psikologi Bermain Anak Usia Dini (first). PRENADA MEDIA GROUP.
- Ni Wayan Puspa Wijaya Suryantarini, Elyana Labib Maya, Nihal Ahmad Muharis, & Herpan Syafii Harahap. (2023). Peran Permainan Petak Umpet (Hide-andSeek) dalam Penguatan Memori Spasial pada Anak. Unram Medical Journal, 12(4), 337–343. <https://doi.org/10.29303/jku.v12i4.1007>
- Rosdiana, D., & Choiriyah, C. (2021). Pengaruh Pembelajaran Daring Selama Pandemi Terhadap Kedisiplinan Anak Usia 6-7 Tahun di MI Hidayatul Mukhlisin Jati Mekar Jati Asih Kota Bekasi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 6703-6708.
- Rusthan, T. P. (2019). Dual earner family dan pengaruhnya pada kesejahteraan psikologis anak; sebuah studi literatur. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 21 21(1), 23. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v21i1.757>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Sa'adah, U. (2017). Parental Skill dan Kesejahteraan Psikologis Anak. In *Jurnal Psikologi Islam* (Vol. 14, Issue 2). Sesillia, L. (2020). Kesejahteraan psikologis
- Sesillia, L. (2020). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) pada masyarakat miskin. 1–135. <https://repository.uin>
- Sunanto, Juang, dkk (2006). Penelitian dengan Subjek Tunggal. Bandung: UPI Press.
- Syamsurrijal, A. (2020). Bermain Sambil Belajar: Permainan Tradisional Sebagai Media Penanaman Nilai Pendidikan Karakter. *ZAHRA: Research and Thought Elementary School of Islam Journal*, 1(2), 1–14. <https://doi.org/10.37812/zahra.v1i2.116>
- Wells, I.E. (2010). *Psychological Well-Being*. New York: Nova Science Publishers.
- Wulandari, D., Studi, P., Psikologi, M., Pascasarjana, P., & Area, U. M. (2020). Model Pengembangan Permainan Petak Umpet Terhadap Tanggung Jawab Dan Kemandirian Anak Usia Dini Di Tk Aisyiyah Bustanul Atfal 25
- Yaqin, M. A., Sumartha, A. R., Syifa, A. A., & Falahul, A. N. (2023). Pengenalan Permainan Tradisional sebagai Upaya Mengurangi Kecanduan Gawai pada 78 Anak-anak. *Abdimasku : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(2), 561. <https://doi.org/10.33633/ja.v6i2.119>