

Meningkatkan Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Permainan Tradisional Petak Umpet

Sofi Affia^{1*}, Dewi Yunisari², Suhartati Suhartati³

Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Syiah Kuala, Indonesia^{1,2,3}

E-mail: sofiaffia741@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history

Received:17-06-2026

Revised:24-06-2026

Accepted:25-06-2026

Keywords

Perkembangan Sosial Emosional; Anak Usia 5-6 Tahun; Petak Umpet.

ABSTRACT

Perkembangan sosial emosional anak usia dini merupakan salah satu aspek penting yang perlu dikembangkan sejak dini karena berkaitan dengan kemampuan anak dalam mengenali diri, mengelola emosi, menjalin hubungan sosial, serta menunjukkan rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri maupun orang lain. Namun, pada kenyataannya perkembangan sosial emosional anak, khususnya pada aspek kesadaran diri dan tanggung jawab, masih tergolong rendah. Kondisi ini dipengaruhi oleh minimnya interaksi sosial secara langsung serta tingginya penggunaan perangkat digital pada anak. Anak cenderung lebih banyak menghabiskan waktu bermain secara individual menggunakan perangkat elektronik dibandingkan melakukan aktivitas bermain bersama teman sebaya. Akibatnya, anak kurang memiliki kesempatan untuk belajar bekerja sama, memahami perasaan orang lain, mengikuti aturan, dan mengendalikan emosi dalam lingkungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran permainan tradisional petak umpet terhadap perkembangan sosial emosional anak usia dini. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur dengan menganalisis berbagai sumber ilmiah yang berkaitan dengan perkembangan sosial emosional anak usia dini dan penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran. Data diperoleh dari jurnal, artikel ilmiah, serta penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian. Hasil kajian menunjukkan bahwa permainan tradisional petak umpet mampu meningkatkan interaksi sosial anak, kemampuan mengikuti aturan, kerja sama, serta kemampuan dalam mengelola emosi. Selain itu, permainan ini juga membantu anak menjadi lebih aktif, percaya diri, mampu mengenali dirinya, serta menunjukkan sikap tanggung jawab dalam kegiatan kelompok. Aktivitas bermain yang melibatkan interaksi langsung memberikan pengalaman sosial yang bermakna bagi anak sehingga perkembangan sosial emosional dapat berkembang secara optimal. Dengan demikian, permainan tradisional petak umpet dapat digunakan sebagai salah satu alternatif yang efektif dan menyenangkan dalam meningkatkan perkembangan sosial emosional anak usia dini di tengah meningkatnya penggunaan perangkat digital pada anak.

Early childhood social and emotional development is an important aspect that needs to be developed early on because it is related to children's ability to recognize themselves, manage emotions, establish social relationships, and demonstrate a sense of responsibility towards themselves and others. However, in reality, children's social and emotional development, especially in aspects of self-awareness and responsibility, is still relatively low. This condition is influenced by the lack of direct social interaction and the high use of digital devices by children. Children tend to spend more time playing individually using electronic devices than engaging in play activities with peers. As a result, children have less opportunity to learn to cooperate, understand others' feelings, follow rules, and control emotions in social environments. This study aims to analyze the role of the traditional game of hide and seek on the social and emotional development of early childhood. The method used in this study is a literature study by analyzing various scientific sources related to the social and emotional development of early childhood and the use of traditional games in learning. Data were obtained from journals, scientific articles, and previous

research relevant to the research topic. The results of the study indicate that the traditional game of hide and seek can improve children's social interaction, the ability to follow rules, cooperation, and the ability to manage emotions. Furthermore, this game also helps children become more active, confident, self-aware, and demonstrate responsibility in group activities. Play activities involving direct interaction provide meaningful social experiences for children, enabling optimal social and emotional development. Therefore, the traditional game of hide-and-seek can be used as an effective and enjoyable alternative to enhance the social and emotional development of early childhood amidst the increasing use of digital devices.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



How to Cite: Affia, S., Yunisari, D., Suhartati, S. (2026). Meningkatkan Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Permainan Tradisional Petak Umpet. *Haumeni Journal of Education*, 6(1), 346-354. doi: <https://doi.org/10.35508/haumeni.v6i1.28971>

PENDAHULUAN

Perkembangan sosial emosional anak usia dini merupakan salah satu aspek penting yang perlu dikembangkan sejak dini karena berkaitan erat dengan kemampuan anak dalam mengenali diri, mengelola emosi, menjalin hubungan sosial, serta menunjukkan rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri maupun orang lain. Nurhasanah et al., (2021) menegaskan bahwa kematangan sosial emosional di usia awal merupakan fondasi utama dalam pembentukan karakter, kepribadian, serta kesiapan mental anak untuk beradaptasi dengan lingkungan kelompok. Namun, pada kenyataannya, perkembangan sosial emosional anak, khususnya pada aspek kesadaran diri dan tanggung jawab, secara umum dinilai belum berkembang secara optimal dan memerlukan stimulasi yang lebih terarah di lembaga pendidikan.

Kondisi belum optimalnya aspek sosial emosional ini sangat dipengaruhi oleh perubahan pola perilaku akibat minimnya interaksi sosial secara langsung serta tingginya intensitas penggunaan perangkat digital atau gawai pada anak. Anak cenderung lebih banyak menghabiskan waktu bermain secara individual menggunakan perangkat elektronik dibandingkan melakukan aktivitas bermain bersama teman sebaya. Fenomena di lapangan menunjukkan adanya kecenderungan dari pihak orang tua yang secara sengaja memfasilitasi anak-anak mereka dengan gawai sejak usia dini. Arta dan Prahesti (2024) mengungkapkan bahwa dalam pola pengasuhan modern di era digital, banyak orang tua memberikan gawai kepada anak dengan alasan kepraktisan, seperti untuk menenangkan anak agar tidak rewel, sebagai sarana hiburan instan, atau sebagai "pengasuh elektronik" (*electronic babysitter*) di kala orang tua sibuk dengan pekerjaan rumah tangga maupun profesional. Selain itu, tuntutan perkembangan teknologi memicu kekhawatiran orang tua akan ketertinggalan digital (*digital divide*), sehingga gawai diberikan dengan dalih mengenalkan media edukasi berbasis aplikasi digital.

Dampak dari pemberian gawai oleh orang tua yang kurang bijak ini berujung pada terhambatnya proses sosialisasi alamiah anak. Oktasari et al., (2023) dalam studinya mengemukakan bahwa ketergantungan pada gawai dan media sosial secara berlebihan dapat mendistorsi perilaku prososial anak, sehingga mengakibatkan kurangnya interaksi dengan teman dan menurunkan sikap kooperatif di

dunia nyata. Sejalan dengan hal tersebut, Hasibuan dan Dalimunthe (2023) memaparkan bahwa paparan gawai yang tidak terkontrol membatasi ruang gerak alamiah anak untuk mengeksplorasi emosi kelompok. Akibatnya, anak kurang memiliki kesempatan untuk belajar bekerja sama, memahami perasaan orang lain, mengikuti aturan, dan mengendalikan emosi dalam lingkungan sosial. Kondisi digitalisasi ini diperkuat oleh kajian Arta dan Prahesti (2024) yang menyoroti adanya kecenderungan anak-anak era modern yang lebih menikmati gim virtual di gawai daripada membangun hubungan sosial interpersonal secara nyata.

Sebagai alternatif yang efektif untuk meminimalkan dampak negatif isolasi digital tersebut, reorientasi pada aktivitas bermain berkelompok yang aktif dan menyenangkan menjadi sangat mendesak. Salah satu jenis permainan tradisional yang memiliki karakteristik unik untuk mengintervensi persoalan ini adalah petak umpet. Mekanisme permainan petak umpet ini melatih regulasi emosi dan kesadaran diri anak secara kompleks. Saat seorang anak berperan sebagai penjaga benteng ("kucing") yang memejamkan mata dan berhitung, ia sedang dilatih memegang tanggung jawab moral untuk bersikap jujur (tidak mengintip) dan menyelesaikan tugasnya mencari rekan-rekannya hingga tuntas. Sebaliknya, bagi anak-anak yang bersembunyi, permainan ini melatih kemampuan mengendalikan rasa panik, menjaga ketenangan, serta mengambil keputusan yang bertanggung jawab kapan harus keluar dari persembunyian untuk menyelamatkan diri menuju benteng. Sayangnya, di era modern atau Society 5.0 saat ini, eksistensi permainan tradisional petak umpet ini mulai terkikis, jarang dimainkan, dan sulit ditemukan di lingkungan keseharian anak karena tergeser oleh gim digital (Muharrhman et al., 2023). Kebanyakan penelitian terdahulu mengenai permainan tradisional juga masih bersifat umum atau hanya menitikberatkan pada aspek motorik kasar, tanpa membedah secara spesifik bagaimana nilai-nilai internal seperti kesadaran diri dan tanggung jawab dapat diwujudkan melalui tahapan permainan tertentu. Berdasarkan kesenjangan (*gap*) antara pentingnya nilai stimulasi sosial dan realitas ketergantungan gawai saat ini, diperlukan sebuah kajian literatur yang komprehensif untuk memetakan kembali efektivitas permainan ini.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam mengenai peran permainan tradisional petak umpet terhadap perkembangan sosial emosional anak usia dini, dengan memfokuskan kajian pada peningkatan interaksi sosial, kepatuhan pada aturan, kerja sama, manajemen emosi, serta pembentukan rasa percaya diri dan tanggung jawab dalam kelompok. Melalui metode studi literatur, penelitian ini akan mengintegrasikan, menganalisis, dan menyintesis berbagai sumber ilmiah, jurnal, dan penelitian terdahulu yang relevan dengan topik ini. Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi keilmuan pendidikan anak usia dini, sekaligus menjadi rujukan tepercaya dan alternatif strategi yang efektif serta menyenangkan bagi guru maupun orang tua untuk menstimulasi perkembangan sosial emosional anak secara optimal di tengah kepekaan era digital.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur. Metode ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan secara mendalam peran permainan tradisional petak umpet dalam meningkatkan perkembangan sosial emosional anak usia dini berdasarkan berbagai sumber ilmiah yang relevan. Pendekatan ini dianggap tepat karena mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai fenomena yang diteliti tanpa melakukan eksperimen langsung di lapangan.

Subjek dalam penelitian ini berupa berbagai literatur ilmiah yang relevan, seperti jurnal nasional, artikel penelitian, dan buku yang berkaitan dengan perkembangan sosial emosional anak usia dini, penggunaan gadget, serta permainan tradisional. Karakteristik sumber data yang digunakan adalah literatur yang terbit dalam kurun waktu 10 tahun terakhir dan memiliki keterkaitan langsung dengan topik penelitian. Data yang dikumpulkan berupa informasi mengenai konsep sosial emosional anak, indikator perkembangan (khususnya kesadaran diri dan tanggung jawab), serta hasil penelitian terdahulu terkait efektivitas permainan tradisional.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan menelusuri berbagai sumber literatur yang relevan melalui database ilmiah, seperti Google Scholar, Garuda, dan jurnal nasional terakreditasi. Pencarian literatur menggunakan kata kunci "*perkembangan sosial emosional*", "*anak usia dini*", "*permainan tradisional*", "*petak umpet*", dan "*interaksi sosial anak*". Dari sekitar 30 artikel yang ditemukan, dilakukan proses seleksi berdasarkan kesesuaian topik, tahun publikasi, dan relevansi dengan fokus penelitian. Kriteria inklusi yang digunakan meliputi artikel yang membahas perkembangan sosial emosional anak usia dini, penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran, serta penelitian yang diterbitkan dalam rentang tahun 2016-2025. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 10 artikel yang paling relevan untuk dianalisis lebih lanjut. Data dari setiap artikel kemudian dikaji, dibandingkan, dan disintesis untuk memperoleh temuan yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Teknik analisis data menggunakan analisis tematik, yaitu dengan mengelompokkan data berdasarkan tema-tema utama yang berkaitan dengan perkembangan sosial emosional anak usia dini dan permainan tradisional petak umpet. Tahapan analisis meliputi: (1) reduksi data dengan memilih informasi yang relevan, (2) penyajian data dalam bentuk narasi deskriptif, dan (3) penarikan kesimpulan berdasarkan pola dan hubungan antar temuan. Untuk menjaga keabsahan data, dilakukan triangulasi sumber dengan membandingkan hasil dari berbagai literatur yang berbeda. Melalui metode ini, diharapkan diperoleh pemahaman yang mendalam mengenai efektivitas permainan tradisional petak umpet dalam meningkatkan perkembangan sosial emosional anak usia dini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Perkembangan Sosial Emosional Pada Anak Usia Dini

Perkembangan sosial emosional merupakan salah satu aspek yang paling penting dalam proses tumbuh kembang anak usia dini. Aspek ini berkaitan erat dengan kemampuan seorang anak dalam

mengenali dirinya sendiri, mengatur atau mengelola emosi, serta bagaimana mereka menjalin hubungan baik dengan orang-orang di sekitarnya. Secara umum, perkembangan sosial emosional ini mencakup beberapa hal penting seperti kesadaran diri, kemampuan mengontrol emosi, rasa empati, serta rasa tanggung jawab dalam kehidupan sosial. Pada masa usia dini, kemampuan-kemampuan ini tidak bisa terbentuk secara otomatis begitu saja hanya karena anak bertambah tua. Kemampuan sosial emosional harus dibentuk melalui kebiasaan sehari-hari, dukungan lingkungan, dan yang paling penting adalah melalui pengalaman langsung, terutama dari aktivitas interaksi sosial serta kegiatan bermain. Oleh karena itu, anak-anak sangat membutuhkan stimulasi atau rangsangan yang tepat sejak kecil agar kemampuan sosial dan emosional mereka dapat berkembang secara optimal.

Namun, berdasarkan hasil kajian dari berbagai literatur ilmiah, perkembangan sosial emosional anak usia dini pada saat ini, khususnya pada aspek kesadaran diri dan rasa tanggung jawab masih menunjukkan kondisi yang belum optimal. Hal ini bisa dilihat langsung dari perilaku anak-anak di lapangan yang kemampuannya masih sangat terbatas ketika harus berinteraksi dengan teman sebaya. Di sekolah maupun di lingkungan rumah, sering kali terlihat adanya kekurangan dalam sikap kerja sama, serta anak-anak belum terbiasa untuk mengikuti atau mematuhi aturan dalam kegiatan bersama. Kondisi yang kurang optimal ini sangat berkaitan dengan minimnya interaksi sosial nyata yang dialami oleh anak saat ini, sehingga mereka kurang memiliki pengalaman untuk memahami dirinya sendiri maupun orang lain.

Jika anak-anak dibiarkan kurang berinteraksi dan tidak diberi stimulasi yang pas, mereka akan terus mengalami hambatan dalam bersosialisasi. Sebaliknya, ketika anak-anak diberi kesempatan untuk terlibat dalam kegiatan bermain kelompok yang interaktif, akan terjadi perubahan perilaku yang sangat positif pada diri mereka. Anak-anak terbukti mengalami peningkatan yang pesat dalam kemampuan bekerja sama, sikap saling berbagi, dan cara berinteraksi dengan teman sebaya setelah mereka melakukan kegiatan bermain bersama-sama (Harianja, Siregar, & Lubis, 2023). Hal ini memperkuat teori dari Nurhasanah, Sari, dan Kurniawan (2021) yang menyatakan bahwa kematangan sosial emosional anak harus dilatih secara konsisten melalui aktivitas nyata agar karakter dan kesiapan mental mereka bisa terbentuk dengan baik sebelum mereka tumbuh dewasa.

2. Permainan Tradisional Petak Umpet pada Anak Usia Dini

Aktivitas bermain menggunakan permainan tradisional pada dasarnya memegang peranan yang sangat besar dan penting bagi pembentukan kemampuan sosial emosional anak usia dini. Karomah dan Diana (2023) menjelaskan bahwa permainan tradisional memiliki keunggulan psikologis yang luar biasa karena melibatkan gerakan fisik, cara berpikir, dan perasaan anak secara utuh dalam suasana bermain yang nyata dan menyenangkan. Melalui permainan tradisional, anak-anak secara alami diajak untuk keluar dan bersosialisasi. Mereka dilatih untuk peduli dengan lingkungan sekitar, belajar mengantre sabar menunggu giliran, menghargai hak teman, serta belajar menyelesaikan masalah atau pertengkaran antarteman secara langsung di dunia nyata tanpa bergantung pada orang dewasa.

Salah satu jenis permainan tradisional yang memiliki manfaat sangat lengkap untuk anak adalah permainan tradisional petak umpet. Sesuai dengan fokus penelitian ini, permainan petak umpet merupakan media bermain yang sangat kaya akan nilai-nilai stimulasi. Permainan ini melatih fisik anak untuk bergerak aktif melalui kegiatan berlari dan bersembunyi, sekaligus mengasah kepekaan panca indera mereka. Petak umpet mengajarkan anak tentang arti kebersamaan karena permainan ini tidak bisa dimainkan sendirian, melainkan membutuhkan keterlibatan interaksi langsung antar anak dalam suasana yang penuh kegembiraan dan bermakna. Melalui kegiatan petak umpet ini, anak bisa belajar banyak hal nyata seperti mengikuti aturan permainan, menunggu giliran dengan tertib, bekerja sama dengan teman, serta memahami peran masing-masing di dalam kelompoknya. Semua aktivitas konkret dalam petak umpet inilah yang memberikan pengalaman nyata bagi anak untuk mengembangkan kesadaran diri dan rasa tanggung jawab mereka.

Namun, pada kenyataannya, pentingnya permainan tradisional petak umpet ini sekarang harus menghadapi tantangan yang sangat berat akibat perkembangan teknologi digital dan penggunaan gawai pada anak-anak zaman sekarang. Di era digital saat ini, ada kondisi sebab-akibat yang saling bertolak belakang: semakin tinggi tingkat penggunaan gawai pada anak, maka eksistensi permainan tradisional seperti petak umpet justru akan semakin hilang dari keseharian mereka. Muharrahman dkk. (2023) dalam penelitiannya menemukan data empiris bahwa sebagian besar masyarakat (96,7%) menyatakan bahwa permainan tradisional petak umpet sudah mulai punah dan sangat sulit ditemukan di lingkungan anak-anak karena telah tergeser oleh dominasi gim modern yang ada di dalam gawai. Anak-anak zaman sekarang lebih memilih menghabiskan waktu berjam-jam menatap layar perangkat elektronik daripada bermain aktif di luar rumah bersama teman-temannya.

Pergeseran budaya bermain dari permainan tradisional ke gawai ini juga sangat dipengaruhi oleh sikap dan pola pengasuhan dari orang tua modern. Arta dan Prahesti (2024) memaparkan bahwa banyak orang tua di era digital sekarang sengaja memfasilitasi anak mereka dengan gawai sejak usia dini dengan alasan praktis, yaitu sebagai sarana hiburan instan agar anak bisa tenang, diam, dan tidak rewel atau mengganggu di tengah kesibukan orang tua. Pola asuh yang kurang bijak ini menyebabkan anak menghabiskan terlalu banyak waktu dengan perangkat digital dan cenderung kurang berinteraksi secara langsung dengan lingkungan sosialnya. Kondisi ini akhirnya berdampak buruk bagi anak, di mana kemampuan komunikasi verbal, rasa empati, serta pengendalian emosi mereka menjadi kurang berkembang.

Anak-anak yang sudah mengalami kecanduan gawai secara berlebihan akibat kurangnya pengawasan orang tua akan mengalami penurunan perilaku prososial yang drastis. Oktasari, Imran, dan Sari (2023) menyebutkan bahwa anak yang kecanduan gawai rentan meluapkan emosi secara berlebihan atau mengalami marah besar (*tantrum*) saat gawai mereka diambil, serta menjadi acuh tak acuh dan malas bermain dengan teman sebaya. Minimnya interaksi fisik akibat penggunaan gawai yang individualistik ini membuat anak kesulitan membaca emosi orang lain dan tidak peka, sehingga memicu rendahnya perkembangan sosial emosional mereka (Hasibuan & Dalimunthe, 2023). Dengan demikian,

kurangnya interaksi langsung akibat dominasi teknologi gawai dan pengasuhan orang tua yang permisif menjadi penyebab utama mengapa permainan tradisional petak umpet mulai dilupakan dan mengapa kemampuan sosial emosional anak saat ini terhambat. maka itu, diperlukan alternatif kegiatan yang dapat meningkatkan interaksi sosial anak secara langsung, salah satunya melalui permainan tradisional petak umpet yang memberikan kesempatan kepada anak untuk berkomunikasi, bekerja sama, mematuhi aturan, dan mengelola emosi dalam lingkungan bermain yang menyenangkan.

3. Peran Permainan Tradisional Petak Umpet dalam Mengembangkan Sosial Emosional Anak

Hubungan antara perkembangan sosial emosional anak usia dini dengan permainan tradisional petak umpet sangatlah erat, positif, dan saling berkaitan. Selain bisa meningkatkan interaksi sosial nyata dan membantu anak lepas dari ketergantungan gawai, permainan petak umpet juga terbukti sangat efektif dalam membantu anak untuk belajar mengelola atau meregulasi emosinya sendiri. Saat bermain petak umpet, anak-anak dilatih secara langsung untuk mengontrol rasa takut atau cemas saat mereka sedang bersembunyi di tempat yang sepi, mengelola rasa senang dan antusias ketika bermain agar tidak bersuara, serta belajar menerima hasil permainan dengan sikap yang lebih positif dan lapang dada, baik saat mereka menang maupun saat kalah. Pengalaman langsung yang seru ini membantu anak dalam mengenali, memahami, dan menguasai emosinya sendiri di dalam kelompok. Hal ini sangat sesuai dengan fungsi utama dari permainan tradisional yang memang mampu mengembangkan kesadaran diri, pengelolaan emosi, serta kemampuan menjalin hubungan sosial yang baik pada anak (Mukhlis & Mbelo, 2016).

Keterlibatan anak secara langsung dalam permainan petak umpet juga menunjukkan adanya peningkatan keaktifan dan partisipasi yang luar biasa dalam kegiatan kelompok. Ketika permainan ini dimulai, anak-anak akan terlihat jauh lebih antusias, aktif, ceria, dan terlibat penuh dalam proses bermain. Respon yang sangat antusias dan keaktifan anak saat bermain ini menunjukkan bahwa aktivitas yang melibatkan interaksi sosial secara langsung jauh lebih efektif dalam merangsang perkembangan sosial emosional anak usia dini, jika dibandingkan dengan aktivitas bermain gawai yang sifatnya individual dan menyendiri.

Jika dikaitkan dengan berbagai penelitian sebelumnya, hasil kajian literatur ini membuktikan bahwa aktivitas bermain memang memiliki peran yang sangat signifikan dalam mendukung perkembangan sosial emosional anak. Namun, penelitian ini memberikan penekanan yang jauh lebih spesifik pada permainan tradisional petak umpet sebagai media yang sederhana, hemat biaya, mudah diterapkan di mana saja, dan sangat sesuai dengan karakteristik dunia anak usia dini yang belajar lewat hal-hal konkret. Hal ini menjadi kontribusi atau nilai tambah yang penting dari penelitian ini, karena berhasil menunjukkan bahwa permainan tradisional petak umpet dapat digunakan secara terarah sebagai solusi pembelajaran untuk mengembangkan aspek kesadaran diri dan rasa tanggung jawab anak.

Hasil penelitian Dwiyanti, Agusniati, dan Amrullah (2023) menunjukkan bahwa permainan tradisional petak umpet berpengaruh signifikan terhadap perkembangan sosial emosional anak usia dini. Peningkatan terlihat pada kemampuan berinteraksi, bertanggung jawab, dan menjaga lingkungan setelah

anak memperoleh pengalaman bermain secara langsung melalui permainan tersebut. Dengan demikian, hasil kajian ini berhasil menjawab rumusan masalah yang ada, yaitu bahwa perkembangan sosial emosional anak khususnya pada aspek kesadaran diri dan tanggung jawab dapat ditingkatkan secara efektif melalui permainan tradisional petak umpet. Aktivitas bermain yang penuh dengan interaksi sosial langsung ini memberikan pengalaman nyata bagi anak dalam memahami diri sendiri dan menghargai orang lain. Selain itu, permainan petak umpet ini juga membantu anak dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi serta melatih rasa tanggung jawab dalam kegiatan kelompok, sehingga proses pembelajaran anak menjadi lebih bermakna, menyenangkan, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak usia dini di era modern ini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur dan seluruh pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa Perkembangan sosial emosional anak usia dini khususnya pada aspek kesadaran diri (*self-awareness*) dan rasa tanggung jawab saat ini masih menunjukkan kondisi yang belum optimal. Hal ini terlihat nyata dari perilaku anak yang masih egois, memiliki keterbatasan dalam bekerja sama, serta belum terbiasa mematuhi aturan dalam kegiatan berkelompok. Kemampuan sosial emosional ini tidak dapat tumbuh dengan sendirinya secara otomatis, melainkan harus dibentuk secara terarah lewat pembiasaan, lingkungan yang mendukung, serta stimulasi nyata melalui aktivitas interaksi sosial langsung.

Pesatnya kemajuan teknologi digital membawa dampak negatif yang signifikan berupa tingginya ketergantungan anak pada gawai. Kondisi ini menyebabkan eksistensi permainan tradisional, termasuk petak umpet, menjadi pudar dan mulai dilupakan oleh anak-anak karena kalah bersaing dengan gim modern berbasis layar virtual. Fenomena ini diperparah oleh pola asuh orang tua modern yang cenderung permisif, di mana mereka sengaja memberikan gawai sejak dini dengan alasan praktis agar anak tenang dan tidak rewel. Akibatnya, anak mengalami isolasi digital yang menyebabkan tumpulnya rasa empati, memicu luapan emosi yang meledak-ledak (*tantrum*), serta menurunkan kemampuan komunikasi verbal karena minimnya interaksi sosial secara langsung di dunia nyata.

Permainan tradisional petak umpet terbukti secara ilmiah merupakan alternatif media pembelajaran yang sangat efektif untuk memulihkan dan merangsang perkembangan sosial emosional anak usia dini. Melalui struktur permainan dan pembagian peran (baik sebagai penjaga benteng maupun sebagai anak yang bersembunyi), petak umpet secara seimbang mampu melatih kejujuran, komitmen, regulasi emosi (seperti mengontrol rasa cemas, panik, dan takut), kemampuan bersabar menunggu giliran, serta rasa tanggung jawab di dalam kelompok. Aktivitas bermain kelompok yang nyata, murah, sederhana, dan menyenangkan ini jauh lebih efektif meningkatkan keaktifan serta respons prososial anak dibandingkan dengan aktivitas bermain individu melalui layar digital. Dengan demikian, pengaktifan kembali permainan petak umpet dapat menjadi solusi valid bagi guru dan orang tua untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak di era digital saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arta, D. Y., & Prahesti, S. I. (2024). Pola Asuh Orang Tua terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun di Era Digital. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(6), 1940-1946. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v8i6.6675>
- Dwiyanti, U., Agusniati, A., & Amrullah. (2023). Pengaruh permainan tradisional petak umpet terhadap perkembangan sosial emosional anak di kelompok B TK Samporoa DWP Kota Palu. *Bomba: Jurnal Pembangunan Daerah*, 2(2), 73–78.
- 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>
- Hasibuan, S., & Dalimunthe, S. S. (2023). Dampak Media Gadget terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *At-Turots: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1), 371-377.
- Karomah, R. T., & Diana, R. R. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional Dayakan dalam Mengembangkan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 12(1), 97-105.
- Khadijah, Nasution, R. H., Ritonga, A. N. C., Syafitri, I., & Siregar, Z. (2023). Upaya Meningkatkan Aspek Sosial-Emosional Anak Usia Dini Melalui Permainan Gambar Bersambung di TK Al-Kausar. *Islamic EduKids: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 96-105.
- Muharrhman, Loka, N., Syarfina, A., Kibtiyah, M., & Sari, N. (2023). Implementasi Permainan Tradisional Petak Umpet pada Anak Usia Dini di Era Society 5.0. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1368-1380.: <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.3425>
- Mukhlis, A., & Mbelo, F. H. (2016). Analisis Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini pada Permainan Tradisional. *Preschool: Jurnal Perkembangan dan Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Nurhasanah, Sari, S. L., & Kurniawan, N. A. (2021). Perkembangan Sosial dan Emosional Anak Usia Dini. *Mitra Ash-Shibyan: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(2), 91-102. <https://doi.org/10.46963/mash.v4i02.346>
- Oktasari, S., Imran, R. F., & Sari, R. P. (2023). Dampak Penggunaan Media Sosial Tik-Tok terhadap Perkembangan Sosial Emosional pada Anak Usia Dini di TK Aisyiyah XI. *Journal of Education Research*, 6006-6011.