

Penerapan Kegiatan Bermain Uno Stacko Untuk Menstimulasi Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia 5-6 Tahun di TK Qur'an Savaty

Raihanah Mardatillah¹, Herman², Muhammad Yusri Bachtiar³

Info Artikel	Abstract
Keywords: Emotional Regulation; Play Activities; Uno Stacko; Early Childhood; Early Childhood Education;	The Implementation of Uno Stacko Play Activities to Stimulate the Emotional Regulation Ability of Children Aged 5–6 Years at TK Qur'an Savaty. Undergraduate Thesis. Early Childhood Teacher Education Study Program, Faculty of Education. This study aimed to describe the implementation of Uno Stacko play activities in stimulating the emotional regulation ability of children aged 5–6 years at TK Qur'an Savaty. The research employed a descriptive qualitative approach involving the principal, the classroom teacher, and children in Group B1 as the data sources. Data were collected through observation, interviews, and documentation, then analyzed using the Miles and Huberman model, including data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings revealed that the implementation of Uno Stacko play activities during free play successfully stimulated children's emotional regulation ability. This was reflected in three aspects: recognizing emotions, managing emotions, and expressing emotions appropriately. The children were able to recognize feelings of happiness, disappointment, and enthusiasm during play, manage their emotions when facing challenges or losing the game, and express their emotions appropriately by being patient, cooperative, respecting others, and following the rules of the game. The teacher's role as a facilitator through guidance, assistance, and positive reinforcement also supported the development of children's emotional regulation. Therefore, Uno Stacko play activities can serve as an alternative play activity to stimulate the emotional regulation ability of children aged 5–6 years.
Kata kunci: Regulasi Emosi; Kegiatan Bermain; Uno Stacko; Anak Usia Dini; Pendidikan Anak Usia Dini;	Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan kegiatan bermain Uno Stacko dalam menstimulasi kemampuan regulasi emosi anak usia 5–6 tahun di TK Qur'an Savaty. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan subjek penelitian terdiri atas kepala sekolah, guru kelas B1, dan anak kelompok B1 usia 5–6 tahun. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan kegiatan bermain Uno Stacko yang dilaksanakan pada waktu bermain bebas mampu menstimulasi kemampuan regulasi emosi anak. Kemampuan tersebut terlihat melalui tiga aspek, yaitu kemampuan mengenali emosi, kemampuan mengelola emosi, dan kemampuan

¹ Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia
Email: raihanahmardhatillah@gmail.com

² Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia
Email: herman.hb83@gmail.com

³ Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia
Email: muh.yusri.b@gmail.com

mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat. Anak mampu mengenali perasaan senang, kecewa, dan antusias selama bermain, mengendalikan emosi ketika menghadapi kesulitan maupun kekalahan, serta mengekspresikan emosi secara wajar melalui sikap sabar, sportif, menghargai teman, dan mematuhi aturan permainan. Peran guru sebagai fasilitator dalam memberikan arahan, pendampingan, dan penguatan positif turut mendukung berkembangnya regulasi emosi anak selama kegiatan bermain berlangsung. Dengan demikian, kegiatan bermain Uno Stacko dapat menjadi salah satu alternatif kegiatan bermain yang menstimulasi kemampuan regulasi emosi anak usia 5–6 tahun.

Artikel Histori:

Disubmit:
10 Juli 2026

Direvisi:
02 Agustus 2026

Diterima:
04 Agustus 2026

Dipublish:
11 Agustus 2026

Cara Mensitasi Artikel: Mardatillah, R., Herman, & Bachtiar, M. Y. (2026). Penerapan kegiatan bermain Uno Stacko untuk menstimulasi kemampuan regulasi emosi anak usia 5–6 tahun di TK Qur'an Savaty., Jurnal Ar-Raihanah, 6 (2), 1287-1298, <https://doi.org/10.53398/araihanah.v6i2.1205>

Korespondensi Penulis: Raihanah Mardatillah, raihanahmardhatillah@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.53398/araihanah.v6i2.1205>

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license



(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>). © 2026 by the author(s)

PENDAHULUAN

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan jenjang pendidikan yang ditujukan kepada anak sejak lahir hingga usia enam tahun sebagai upaya pemberian rangsangan pendidikan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Pada masa ini, anak usia dini berada pada masa emas (golden age) sehingga membutuhkan stimulasi yang tepat melalui kegiatan yang sesuai dengan karakteristik perkembangannya (Pratiwi dkk., 2026; Azzahra & Rahmatia, 2024). Oleh karena itu, penyelenggaraan PAUD tidak hanya berfokus pada perkembangan kognitif, tetapi juga memperhatikan perkembangan nilai agama dan moral, fisik-motorik, bahasa, sosial-emosional, dan seni secara seimbang agar anak memiliki kesiapan dalam menghadapi tahap perkembangan selanjutnya (Mulyasa, 2021; Khadijah & Zahriani, 2022).

Salah satu aspek perkembangan yang penting distimulasi pada anak usia dini adalah perkembangan sosial-emosional, khususnya kemampuan regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan anak untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Kemampuan ini berperan penting dalam membantu anak beradaptasi dengan lingkungan, membangun hubungan positif dengan teman sebaya, serta menghadapi berbagai pengalaman selama proses bermain dan belajar. Anak yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan respons emosinya ketika menghadapi tantangan, menyelesaikan konflik secara positif, dan mematuhi aturan yang berlaku. Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi perlu distimulasi sejak usia dini melalui pengalaman yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan anak (Goleman, 2025; Khadijah & Zahriani, 2022; Chintya & Sit, 2024).

Bermain merupakan aktivitas yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan anak usia dini dan menjadi salah satu cara yang sesuai untuk menstimulasi berbagai aspek perkembangan anak. Melalui kegiatan bermain, anak memperoleh kesempatan untuk berinteraksi dengan teman sebaya, mengikuti aturan permainan, menunggu giliran, bekerja sama, serta menghadapi berbagai situasi yang memunculkan beragam emosi. Pengalaman tersebut memberikan kesempatan bagi anak untuk belajar mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosinya secara tepat dalam suasana yang

menyenangkan. Oleh karena itu, kegiatan bermain dapat menjadi konteks yang mendukung stimulasi kemampuan regulasi emosi anak usia dini (Mulyasa, 2021; Putri & Rahmawati, 2022; Blewitt et al., 2021).

Salah satu kegiatan bermain yang dapat memberikan kesempatan kepada anak untuk berinteraksi sekaligus melatih kemampuan regulasi emosi adalah permainan Uno Stacko. Permainan ini mengajak anak bermain secara bergantian dengan mengambil dan menyusun balok sesuai aturan permainan sehingga anak belajar menunggu giliran, bersabar, berkonsentrasi, serta mengendalikan emosi ketika menghadapi tantangan selama permainan berlangsung. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa permainan Uno Stacko telah dimanfaatkan untuk mengembangkan berbagai aspek perkembangan anak usia dini, seperti kemampuan berpikir logis (Aulia & Ilhami, 2025), kemampuan emosional melalui pemberian reward (Juairiyah & Watini, 2022), serta penanaman nilai karakter komunikatif (Fithriyah dkk., 2023). Selain itu, penelitian mengenai permainan balok juga menunjukkan bahwa kegiatan bermain dengan balok dapat mendukung perkembangan sosial-emosional anak usia dini (Sylvani et al., 2025; Yuliani & Suningsih, 2025).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, permainan Uno Stacko lebih banyak dikaji dalam kaitannya dengan kemampuan berpikir logis, perkembangan emosional melalui pemberian reward, maupun penanaman nilai karakter. Sementara itu, penelitian yang secara khusus mendeskripsikan penerapan kegiatan bermain Uno Stacko untuk menstimulasi kemampuan regulasi emosi anak usia 5–6 tahun berdasarkan aspek mengenali emosi, mengelola emosi, dan mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat masih terbatas. Selain itu, penelitian mengenai Uno Stacko sebagai kegiatan bermain pada waktu bermain bebas di lingkungan PAUD juga belum banyak ditemukan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan kegiatan bermain Uno Stacko untuk menstimulasi kemampuan regulasi emosi anak usia 5–6 tahun di TK Qur'an Savaty.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif karena bertujuan memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai proses penerapan kegiatan bermain *Uno Stacko* dalam menstimulasi kemampuan regulasi emosi anak usia 5–6 tahun pada konteks pembelajaran alami di Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi fenomena secara holistik berdasarkan pengalaman, interaksi, dan makna yang dibangun oleh partisipan selama kegiatan berlangsung (Creswell & Poth, 2018).

Penelitian dilaksanakan di TK Qur'an Savaty Kota Makassar selama tiga bulan, yaitu mulai April hingga Juni 2026. Rentang waktu tersebut mencakup tahap persiapan penelitian, observasi lapangan, wawancara mendalam, dokumentasi, analisis data, hingga verifikasi hasil penelitian. Durasi tersebut dipandang memadai untuk memperoleh data yang kaya (*data richness*) dan memungkinkan peneliti melakukan pengamatan secara berulang terhadap perilaku regulasi emosi anak dalam situasi bermain yang berlangsung secara alami.

Subjek penelitian ditentukan menggunakan purposive sampling, yaitu teknik pemilihan informan berdasarkan pertimbangan bahwa mereka memiliki pengalaman, pengetahuan, dan keterlibatan langsung terhadap fenomena yang diteliti (Palinkas et al., 2015). Informan penelitian terdiri atas satu kepala sekolah, satu guru Kelompok B1, serta 15 anak usia 5–6 tahun yang aktif mengikuti kegiatan bermain *Uno Stacko*. Kepala sekolah dipilih karena memiliki kewenangan dalam pengelolaan pembelajaran di satuan PAUD, guru dipilih karena berperan langsung dalam merancang dan mendampingi kegiatan bermain, sedangkan anak dipilih karena menjadi subjek utama yang menunjukkan perkembangan regulasi emosi selama proses pembelajaran berlangsung.

Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif moderat, wawancara semiterstruktur, dan studi dokumentasi. Observasi dilakukan selama kegiatan bermain bebas ketika permainan *Uno Stacko* berlangsung. Peneliti berperan sebagai pengamat yang hadir di lingkungan pembelajaran tanpa mengintervensi jalannya permainan. Pedoman observasi disusun berdasarkan tiga indikator regulasi emosi yang diadaptasi dari teori Daniel Goleman dan kajian perkembangan sosial-emosional anak, yaitu (1) kemampuan mengenali emosi, yang ditunjukkan melalui kemampuan anak mengidentifikasi dan mengungkapkan perasaan senang, kecewa, gugup, atau antusias; (2) kemampuan mengelola emosi, yang ditunjukkan melalui kemampuan menunggu giliran, mengendalikan rasa kecewa ketika mengalami kegagalan, tetap mengikuti aturan permainan, dan mampu menenangkan diri setelah menghadapi tantangan; serta (3) kemampuan mengekspresikan emosi secara tepat, yang ditunjukkan melalui perilaku menghargai teman, memberikan apresiasi, menyampaikan perasaan secara wajar, dan menghindari perilaku agresif selama bermain (Denham et al., 2020; Blewitt et al., 2021; Goleman, 2025).

Wawancara dilakukan secara semiterstruktur kepada kepala sekolah dan guru menggunakan pedoman wawancara yang memuat pertanyaan mengenai perencanaan kegiatan bermain, pelaksanaan pembelajaran, strategi guru dalam memberikan pendampingan, serta perkembangan regulasi emosi anak selama kegiatan berlangsung. Sementara itu, dokumentasi digunakan untuk melengkapi data berupa foto kegiatan, RPPH, catatan perkembangan anak, pedoman observasi, pedoman wawancara, serta dokumen lain yang relevan dengan pelaksanaan penelitian.

Analisis data menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña (2020) yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan serta verifikasi kesimpulan. Analisis dilakukan secara simultan sejak proses pengumpulan data sehingga peneliti dapat melakukan pengecekan ulang terhadap data yang masih memerlukan pendalaman melalui observasi maupun wawancara lanjutan.

Untuk menjaga kredibilitas (*trustworthiness*) penelitian, peneliti tidak hanya menggunakan triangulasi sumber, tetapi juga menerapkan triangulasi teknik, yaitu membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Selain itu, dilakukan *member checking* kepada guru untuk memastikan kesesuaian hasil interpretasi peneliti dengan kondisi yang sebenarnya, perpanjangan keikutsertaan di lapangan (*prolonged engagement*) agar peneliti memahami konteks secara lebih mendalam, serta *peer debriefing* melalui diskusi dengan dosen pembimbing untuk mengurangi potensi bias interpretasi (Nowell et al., 2017).

Penelitian ini juga memperhatikan prinsip etika penelitian. Sebelum pengumpulan data dilakukan, peneliti memperoleh izin dari kepala sekolah serta persetujuan guru. Identitas seluruh anak disamarkan menggunakan kode atau inisial untuk menjaga kerahasiaan partisipan. Seluruh kegiatan observasi dilaksanakan tanpa mengganggu aktivitas belajar anak dan mengedepankan prinsip kepentingan terbaik bagi anak (*best interest of the child*) sebagaimana lazim diterapkan dalam penelitian pendidikan anak usia dini.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di TK Qur'an Savaty Kota Makassar dengan subjek penelitian terdiri atas kepala sekolah, guru kelompok B1, dan 15 anak kelompok B1 usia 5–6 tahun. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi selama pelaksanaan kegiatan bermain *Uno Stacko* pada waktu bermain bebas. Kegiatan bermain dilaksanakan dengan membagi anak ke dalam tiga kelompok yang masing-masing terdiri atas lima anak. Selama kegiatan berlangsung, peneliti mengamati proses penerapan kegiatan bermain *Uno Stacko* serta perkembangan kemampuan regulasi emosi anak yang meliputi kemampuan mengenali emosi, mengelola emosi, dan mengekspresikan emosi

dengan cara yang tepat. Hasil penelitian yang diperoleh disajikan berdasarkan temuan di lapangan yang didukung oleh hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Penerapan kegiatan bermain Uno Stacko diawali dengan persiapan yang dilakukan oleh guru sebelum kegiatan bermain dimulai. Guru menyiapkan media Uno Stacko, mengatur tempat bermain agar anak dapat bermain dengan nyaman, serta membagi 15 anak kelompok B1 ke dalam tiga kelompok yang masing-masing terdiri atas lima anak. Sebelum permainan dimulai, guru menjelaskan aturan bermain menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami oleh anak, kemudian memberikan contoh cara mengambil, menyusun kembali balok, serta mengingatkan anak untuk bermain secara bergantian sesuai aturan yang telah disepakati. Selama kegiatan berlangsung, guru berperan sebagai fasilitator dengan memberikan arahan, motivasi, dan pendampingan apabila anak mengalami kesulitan, tanpa mengambil alih jalannya permainan. Anak tampak mengikuti kegiatan bermain dengan antusias serta menunjukkan respons yang beragam selama permainan berlangsung, sehingga kegiatan bermain Uno Stacko dapat terlaksana secara tertib dan memberikan kesempatan kepada setiap anak untuk terlibat secara aktif.

Hasil observasi menunjukkan bahwa selama kegiatan bermain Uno Stacko anak mampu mengenali berbagai emosi yang muncul selama permainan berlangsung. Kemampuan tersebut terlihat ketika anak menunjukkan ekspresi gembira setelah berhasil mengambil dan menyusun balok tanpa menjatuhkan menara, serta mengungkapkan rasa kecewa ketika menara roboh pada gilirannya. Sebagai contoh, anak A tampak tersenyum sambil mengatakan bahwa ia senang karena berhasil menyelesaikan gilirannya tanpa membuat menara roboh. Sementara itu, anak B menunjukkan raut wajah sedih dan mengatakan bahwa ia kecewa ketika menara balok roboh setelah balok yang diambilnya bergeser. Selain mengenali emosinya sendiri, beberapa anak juga mampu mengenali emosi teman yang sedang merasa gugup atau kecewa selama permainan berlangsung. Hasil wawancara dengan guru memperlihatkan bahwa anak mulai mampu mengungkapkan perasaan yang dialaminya melalui ekspresi wajah maupun ucapan sederhana selama kegiatan bermain, dan temuan tersebut didukung oleh dokumentasi yang memperlihatkan beragam ekspresi emosional anak selama permainan Uno Stacko berlangsung.

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar anak telah mampu mengelola emosinya selama kegiatan bermain Uno Stacko. Kemampuan tersebut terlihat ketika anak berusaha menenangkan diri saat menghadapi kesulitan mengambil balok, menunggu giliran dengan tertib, serta menerima hasil permainan tanpa menunjukkan perilaku yang mengganggu jalannya kegiatan. Sebagai contoh, anak A tampak kecewa ketika menara balok roboh pada gilirannya. Namun, setelah mendapat arahan singkat dari guru, anak A kembali mengikuti permainan dengan tenang tanpa menyalahkan teman. Sementara itu, anak B terlihat mampu menahan keinginannya untuk mengambil giliran lebih dahulu dengan tetap menunggu hingga namanya dipanggil sesuai urutan bermain. Hasil wawancara dengan guru juga menunjukkan bahwa selama kegiatan bermain berlangsung, anak semakin terbiasa mengendalikan respons emosinya ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan keinginannya. Temuan tersebut diperkuat oleh dokumentasi yang memperlihatkan anak tetap mengikuti aturan permainan hingga kegiatan bermain selesai.



Gambar 1. Penerapan Kegiatan Bermain Uno Stacko pada Anak Kelompok B1 di TK Qur'an Savaty

Hasil observasi menunjukkan bahwa anak mampu mengekspresikan emosinya dengan cara yang tepat selama kegiatan bermain Uno Stacko. Kemampuan tersebut terlihat ketika anak mengungkapkan rasa senang setelah berhasil menyelesaikan permainan tanpa menunjukkan sikap yang berlebihan, serta memberikan tepuk tangan atau ucapan selamat kepada teman yang berhasil menyusun balok dengan baik. Sebagai contoh, anak C mengucapkan "hebat" kepada temannya yang berhasil menyelesaikan giliran bermain tanpa menjatuhkan menara. Sementara itu, anak D menyampaikan rasa kecewanya dengan mengatakan bahwa ia akan mencoba kembali pada kesempatan berikutnya tanpa menyalahkan teman ataupun menunjukkan perilaku yang mengganggu jalannya permainan. Hasil wawancara dengan guru menunjukkan bahwa anak mulai terbiasa menyampaikan perasaan dan berinteraksi dengan teman menggunakan bahasa yang baik selama kegiatan bermain berlangsung. Temuan tersebut juga didukung oleh dokumentasi yang memperlihatkan anak saling memberikan apresiasi, bekerja sama, dan tetap menjaga suasana bermain yang kondusif hingga kegiatan berakhir.

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, penerapan kegiatan bermain Uno Stacko pada waktu bermain bebas di TK Qur'an Savaty memberikan kesempatan kepada anak untuk menunjukkan kemampuan regulasi emosi selama proses bermain berlangsung. Temuan penelitian menunjukkan bahwa anak mampu mengenali emosi yang dirasakan, mengelola respons emosinya ketika menghadapi berbagai situasi dalam permainan, serta mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat saat berinteraksi dengan guru maupun teman sebaya. Seluruh rangkaian kegiatan bermain yang dilaksanakan secara bertahap dengan pendampingan guru menciptakan suasana bermain yang kondusif sehingga setiap anak memperoleh kesempatan untuk terlibat aktif sesuai dengan aturan permainan. Temuan-temuan tersebut menjadi dasar dalam pembahasan mengenai penerapan kegiatan bermain Uno Stacko untuk menstimulasi kemampuan regulasi emosi anak usia 5–6 tahun.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, penerapan kegiatan bermain Uno Stacko pada waktu bermain bebas di TK Qur'an Savaty memberikan kesempatan kepada anak untuk menunjukkan kemampuan regulasi emosi selama proses bermain berlangsung. Temuan penelitian menunjukkan bahwa anak mampu mengenali emosi yang dirasakan, mengelola respons emosinya ketika menghadapi berbagai situasi dalam permainan, serta mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat saat berinteraksi dengan guru maupun teman sebaya. Seluruh rangkaian kegiatan bermain yang dilaksanakan secara bertahap dengan pendampingan guru menciptakan suasana bermain yang kondusif sehingga setiap anak memperoleh kesempatan untuk terlibat aktif sesuai dengan aturan permainan. Temuan-temuan tersebut menjadi dasar dalam pembahasan mengenai penerapan kegiatan bermain Uno Stacko untuk menstimulasi kemampuan regulasi emosi anak usia 5–6 tahun. Menurut Mulyasa (2021), kegiatan bermain merupakan salah satu pendekatan yang sesuai dengan karakteristik belajar anak usia dini karena memberikan kesempatan kepada anak untuk memperoleh pengalaman belajar secara aktif dan menyenangkan. Hal tersebut juga didukung oleh Khadijah dan Zahriani (2022) yang menjelaskan bahwa stimulasi perkembangan anak akan lebih optimal apabila diberikan melalui aktivitas yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik anak usia dini. Sejalan dengan itu, Blewitt et al. (2021) menjelaskan bahwa kegiatan bermain yang melibatkan interaksi sosial mampu mendukung perkembangan kompetensi sosial-emosional anak. Dengan demikian, penerapan kegiatan bermain Uno Stacko pada waktu bermain bebas memberikan konteks yang mendukung anak untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosinya melalui pengalaman bermain bersama teman sebaya.

Penerapan kegiatan bermain Uno Stacko dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu guru menyiapkan media permainan, menjelaskan aturan bermain menggunakan bahasa yang sederhana, membagi anak ke dalam kelompok kecil, memberikan contoh cara bermain, kemudian mendampingi anak selama permainan berlangsung. Anak bermain secara bergantian dengan mengambil satu balok dari susunan menara dan meletakkannya kembali di bagian paling atas hingga permainan berakhir ketika menara roboh. Tahapan permainan tersebut memberikan kesempatan kepada anak untuk belajar mengikuti aturan, menunggu giliran, berkonsentrasi saat mengambil balok, serta berinteraksi dengan teman selama kegiatan bermain. Menurut Putri dan Rahmawati (2022), kegiatan bermain menggunakan media balok memberikan pengalaman belajar yang melibatkan kemampuan berpikir, interaksi sosial, dan pengendalian perilaku anak. Pendapat tersebut diperkuat oleh Sylvani et al. (2025) yang menyatakan bahwa permainan balok dapat mendukung perkembangan sosial-emosional anak melalui pengalaman bermain yang melibatkan kerja sama, kesabaran, dan kepatuhan terhadap aturan. Selain itu, penelitian Aulia dan Ilhami (2025) menunjukkan bahwa permainan Uno Stacko memberikan kesempatan kepada anak untuk mengembangkan berbagai kemampuan melalui aktivitas bermain yang menuntut konsentrasi dan ketelitian. Dengan demikian, setiap tahapan dalam penerapan kegiatan bermain Uno Stacko tidak hanya memberikan pengalaman bermain yang menyenangkan, tetapi juga menciptakan situasi yang memungkinkan munculnya berbagai respons emosional anak yang selanjutnya menjadi bagian penting dalam proses stimulasi kemampuan regulasi emosi.

Berdasarkan hasil penelitian, penerapan kegiatan bermain Uno Stacko pada waktu bermain bebas memberikan kesempatan kepada anak untuk memperoleh pengalaman bermain yang melibatkan interaksi sosial, kepatuhan terhadap aturan, serta berbagai situasi yang memunculkan respons emosional secara alami. Selama kegiatan berlangsung, anak tidak hanya terlibat dalam aktivitas menyusun balok, tetapi juga belajar menghadapi keberhasilan, kegagalan, menunggu giliran, dan berinteraksi dengan teman sebaya dalam suasana bermain yang menyenangkan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penerapan kegiatan bermain Uno Stacko mampu menciptakan pengalaman bermain yang mendukung stimulasi kemampuan regulasi emosi anak usia dini. Temuan ini sejalan dengan Blewitt et al. (2021) yang menyatakan bahwa pengalaman bermain yang melibatkan interaksi sosial dapat mendukung perkembangan kompetensi sosial-emosional anak. Selain itu, Mulyasa (2021) menjelaskan bahwa kegiatan bermain yang sesuai dengan karakteristik anak usia dini memberikan kesempatan kepada anak untuk belajar melalui pengalaman langsung, sedangkan Khadijah dan Zahriani (2022) menegaskan bahwa stimulasi perkembangan emosi akan lebih optimal apabila dilakukan melalui aktivitas yang bermakna dan sesuai dengan tahap perkembangan anak. Berdasarkan temuan tersebut, pembahasan selanjutnya difokuskan pada tiga aspek kemampuan regulasi emosi, yaitu kemampuan mengenali emosi, mengelola emosi, dan mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat.

Kemampuan Mengenali Emosi Anak Usia 5–6 Tahun

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan bermain Uno Stacko memberikan kesempatan kepada anak untuk mengenali berbagai emosi yang muncul selama proses bermain. Berdasarkan hasil observasi, anak mampu menunjukkan dan mengungkapkan perasaan senang ketika berhasil mengambil serta menyusun balok tanpa menjatuhkan menara. Sebaliknya, anak juga menunjukkan rasa kecewa, gugup, atau khawatir ketika menghadapi situasi yang berpotensi menyebabkan menara roboh. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan bermain Uno Stacko menghadirkan pengalaman nyata yang memungkinkan anak menyadari berbagai emosi yang dirasakan selama bermain. Menurut Goleman (2025), kemampuan mengenali emosi merupakan dasar dari kecerdasan emosional karena individu perlu menyadari perasaan yang sedang dialami sebelum mampu mengelola dan mengekspresikannya secara tepat. Oleh karena itu, kemampuan anak mengenali perasaan senang,

kecewa, gugup, maupun antusias selama bermain menunjukkan bahwa kegiatan bermain Uno Stacko memberikan ruang bagi anak untuk mengembangkan kesadaran emosinya melalui pengalaman bermain secara langsung.

Kemampuan mengenali emosi yang ditunjukkan anak selama kegiatan bermain Uno Stacko sejalan dengan teori kecerdasan emosional yang dikemukakan oleh Goleman (2025). Goleman menjelaskan bahwa mengenali emosi diri merupakan kemampuan dasar dalam kecerdasan emosional yang memungkinkan seseorang memahami perasaan yang sedang dialaminya sehingga dapat memberikan respons yang sesuai terhadap berbagai situasi. Pada anak usia dini, kemampuan ini mulai berkembang ketika anak mampu menyadari, membedakan, dan mengungkapkan emosi yang dirasakan melalui ekspresi wajah, bahasa tubuh, maupun ucapan sederhana. Temuan penelitian ini didukung oleh Chintya dan Sit (2024) yang menjelaskan bahwa kemampuan mengenali emosi menjadi fondasi bagi perkembangan kecerdasan emosional anak, karena anak yang mampu memahami perasaannya akan lebih mudah mengendalikan perilaku serta membangun hubungan sosial yang positif. Oleh karena itu, kesempatan yang diberikan kepada anak untuk mengalami berbagai situasi selama kegiatan bermain Uno Stacko menjadi pengalaman yang bermakna dalam membantu anak mengenali emosi yang muncul secara alami.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Blewitt et al. (2021) yang menyatakan bahwa kegiatan bermain yang memberikan kesempatan kepada anak untuk berinteraksi, menghadapi berbagai situasi, dan mengekspresikan perasaan dapat mendukung perkembangan kompetensi sosial-emosional. Selama kegiatan bermain Uno Stacko, anak tidak hanya berfokus pada penyusunan balok, tetapi juga menghadapi situasi yang memunculkan berbagai emosi, seperti rasa senang ketika berhasil menyelesaikan giliran bermain, rasa gugup saat memilih balok yang akan diambil, maupun rasa kecewa ketika menara roboh. Pengalaman tersebut membantu anak mengenali perubahan emosi yang dialaminya secara alami melalui interaksi dengan teman sebaya dan lingkungan bermain. Hal ini didukung oleh Khadijah dan Zahriani (2022) yang menjelaskan bahwa perkembangan emosi anak usia dini akan lebih optimal apabila anak memperoleh kesempatan untuk mengalami, mengenali, dan mengungkapkan emosinya dalam lingkungan yang aman dan menyenangkan. Dengan demikian, kegiatan bermain Uno Stacko tidak hanya menjadi aktivitas bermain, tetapi juga memberikan pengalaman yang bermakna bagi anak dalam mengenali berbagai emosi yang muncul selama proses bermain berlangsung.

Temuan tersebut tampak pada perilaku anak selama kegiatan bermain Uno Stacko. Anak A, misalnya, menunjukkan ekspresi gembira sambil mengungkapkan rasa senangnya setelah berhasil mengambil dan menyusun balok tanpa menjatuhkan menara. Sebaliknya, anak B menunjukkan raut wajah kecewa ketika menara roboh pada gilirannya dan mampu mengungkapkan perasaan tersebut melalui ucapan sederhana. Temuan ini menunjukkan bahwa anak telah mampu mengenali emosi yang muncul sebagai respons terhadap pengalaman yang dialaminya selama bermain. Kemampuan tersebut menjadi bagian penting dalam perkembangan regulasi emosi karena anak mulai menyadari dan memahami perasaan yang dirasakan sebelum memberikan respons terhadap situasi yang dihadapi. Temuan penelitian ini sejalan dengan Zukria, Asti, dan Dzulfadhilah (2025) yang menyatakan bahwa pemberian stimulasi melalui kegiatan yang menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik anak usia dini dapat membantu anak mengenali serta mengembangkan regulasi emosinya. Dengan demikian, pengalaman bermain Uno Stacko memberikan kesempatan kepada anak untuk mengenali berbagai emosi yang muncul secara alami melalui interaksi, tantangan, dan pengalaman bermain bersama teman sebaya.

Berdasarkan hasil penelitian dan didukung oleh berbagai kajian teori, kemampuan mengenali emosi yang ditunjukkan anak selama kegiatan bermain Uno Stacko merupakan langkah awal dalam perkembangan regulasi emosi anak usia dini. Melalui pengalaman bermain, anak memperoleh

kesempatan untuk menyadari perasaan yang muncul ketika menghadapi berbagai situasi, baik saat berhasil maupun ketika mengalami kesulitan selama permainan berlangsung. Pengalaman tersebut membantu anak memahami bahwa setiap situasi dapat memunculkan respons emosional yang berbeda dan perlu dikenali sebelum memberikan respons terhadap situasi tersebut. Dengan demikian, penerapan kegiatan bermain Uno Stacko pada waktu bermain bebas tidak hanya memberikan pengalaman bermain yang menyenangkan, tetapi juga mendukung stimulasi kemampuan mengenali emosi sebagai dasar berkembangnya kemampuan mengelola emosi dan mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat pada anak usia 5–6 tahun.

Kemampuan Mengelola Emosi Anak Usia 5–6 Tahun

Hasil penelitian menunjukkan bahwa selama kegiatan bermain Uno Stacko anak mampu mengelola emosi yang muncul ketika menghadapi berbagai situasi dalam permainan. Kemampuan tersebut terlihat ketika anak berusaha tetap tenang saat menara balok roboh, bersedia menunggu giliran bermain, serta menerima hasil permainan tanpa menunjukkan perilaku yang mengganggu jalannya kegiatan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kegiatan bermain Uno Stacko memberikan kesempatan kepada anak untuk belajar mengendalikan respons emosinya dalam situasi yang menantang. Menurut Goleman (2025), kemampuan mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan dan mengarahkan emosi secara tepat sehingga tidak memengaruhi perilaku secara negatif. Dalam konteks penelitian ini, pengalaman yang diperoleh anak selama kegiatan bermain membantu mereka belajar mengendalikan rasa kecewa, mengurangi sikap tergesa-gesa, serta tetap mengikuti aturan permainan meskipun menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan keinginannya.

Temuan tersebut terlihat ketika anak berusaha mengendalikan respons emosinya selama kegiatan bermain berlangsung. Anak A, tetap melanjutkan permainan setelah menara balok roboh pada gilirannya meskipun sempat menunjukkan rasa kecewa. Sementara itu, anak B mampu menunggu giliran bermain dengan tertib tanpa memaksakan diri untuk bermain lebih dahulu. Perilaku tersebut menunjukkan bahwa anak mulai belajar mengendalikan dorongan emosinya serta menyesuaikan perilaku dengan aturan yang berlaku selama permainan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Juairiyah dan Watini (2022) yang menjelaskan bahwa kegiatan bermain yang disertai pendampingan dan penguatan positif dapat membantu anak mengembangkan kemampuan emosional secara bertahap. Selain itu, Yuliani dan Suningsih (2025) juga menyatakan bahwa kegiatan bermain menggunakan media balok memberikan kesempatan kepada anak untuk melatih kesabaran, pengendalian diri, serta kemampuan menyesuaikan perilaku dalam situasi sosial. Dengan demikian, penerapan kegiatan bermain Uno Stacko memberikan pengalaman yang mendukung anak dalam mengelola emosi secara bertahap melalui interaksi, kepatuhan terhadap aturan, dan pengalaman langsung selama bermain.

Kemampuan anak dalam mengelola emosi selama kegiatan bermain Uno Stacko juga didukung oleh peran guru sebagai pendamping yang memberikan arahan dan penguatan positif selama permainan berlangsung. Ketika anak mulai menunjukkan rasa kecewa, tidak sabar, atau kesulitan dalam mengikuti aturan permainan, guru memberikan bimbingan dengan bahasa yang sederhana serta mendorong anak untuk kembali fokus dan melanjutkan permainan. Pendampingan tersebut membantu anak belajar mengendalikan respons emosinya tanpa menghilangkan kesempatan untuk menyelesaikan tantangan yang dihadapi secara mandiri. Temuan ini didukung oleh Mulyasa (2021) yang menyatakan bahwa guru berperan sebagai fasilitator dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif bagi perkembangan anak, termasuk perkembangan sosial-emosional. Selain itu, Blewitt et al. (2021) menjelaskan bahwa interaksi yang positif antara guru dan anak selama kegiatan bermain berkontribusi terhadap berkembangnya kemampuan regulasi emosi melalui pengalaman belajar yang aman, suportif, dan bermakna. Dengan demikian, penerapan kegiatan bermain Uno Stacko yang disertai

pendampingan guru memberikan kesempatan kepada anak untuk belajar mengelola emosi secara bertahap melalui pengalaman bermain yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini.

Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan mengelola emosi yang ditunjukkan anak selama kegiatan bermain Uno Stacko berkembang melalui pengalaman bermain yang melibatkan kepatuhan terhadap aturan, kesabaran menunggu giliran, serta kemampuan menerima berbagai situasi yang terjadi selama permainan berlangsung. Pengalaman tersebut memberikan kesempatan kepada anak untuk belajar mengendalikan respons emosinya secara bertahap dalam suasana bermain yang menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik anak usia dini. Temuan penelitian ini memperkuat pandangan Goleman (2025) bahwa kemampuan mengelola emosi merupakan salah satu aspek penting dalam regulasi emosi yang mendukung anak dalam menghadapi berbagai situasi secara lebih adaptif. Dengan demikian, penerapan kegiatan bermain Uno Stacko tidak hanya memberikan pengalaman bermain yang menyenangkan, tetapi juga berkontribusi dalam menstimulasi kemampuan anak mengelola emosi sebagai bekal untuk mengekspresikan emosi secara tepat dalam interaksi dengan lingkungan sekitarnya.

Kemampuan Mengekspresikan Emosi dengan Cara yang Tepat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak mampu mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat selama kegiatan bermain Uno Stacko. Kemampuan tersebut terlihat ketika anak mengungkapkan rasa senang setelah berhasil menyelesaikan permainan, memberikan apresiasi kepada teman yang berhasil menyusun balok tanpa menjatuhkan menara, serta menyampaikan rasa kecewa dengan cara yang tidak mengganggu jalannya permainan. Selain itu, anak juga menunjukkan sikap menghargai teman dengan memberikan semangat kepada teman yang mengalami kesulitan selama bermain. Menurut Goleman (2025), kemampuan mengekspresikan emosi secara tepat merupakan bagian dari kecerdasan emosional yang ditunjukkan melalui kemampuan menyampaikan perasaan secara wajar dan tetap mempertimbangkan perasaan orang lain. Berdasarkan temuan tersebut, kegiatan bermain Uno Stacko memberikan kesempatan kepada anak untuk belajar mengekspresikan emosi secara positif melalui interaksi yang terjadi selama permainan berlangsung.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kemampuan anak dalam mengekspresikan emosi secara tepat tidak hanya terlihat dari cara anak mengungkapkan perasaannya, tetapi juga melalui interaksi positif dengan teman selama kegiatan bermain Uno Stacko. Anak mampu memberikan dukungan kepada teman yang mengalami kesulitan, mengucapkan selamat kepada teman yang berhasil menyelesaikan permainan, serta menyampaikan perasaan kecewa tanpa menunjukkan perilaku yang merugikan teman lain. Dokumentasi penelitian juga memperlihatkan adanya interaksi ketika seorang anak memberikan semangat kepada temannya yang menara baloknya roboh, sehingga suasana bermain tetap berlangsung dengan baik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Fithriyah dkk. (2023) yang menjelaskan bahwa permainan Uno Stacko dapat menjadi sarana untuk menanamkan nilai karakter komunikatif melalui interaksi, kerja sama, dan sikap saling menghargai selama bermain. Selain itu, Mantasiah, Bachtiar, dan Herman (2018) menjelaskan bahwa kegiatan bermain memberikan kesempatan kepada anak untuk belajar melalui pengalaman langsung, berinteraksi dengan teman sebaya, serta mengembangkan kemampuan sosial-emosional yang mendukung anak dalam mengekspresikan perasaan secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Dengan demikian, penerapan kegiatan bermain Uno Stacko tidak hanya mendorong anak berani mengungkapkan emosi, tetapi juga membantu mereka belajar menyampaikan emosi tersebut dengan cara yang dapat diterima dalam lingkungan sosial.

Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan anak dalam mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat berkembang melalui pengalaman langsung selama kegiatan bermain Uno Stacko. Anak tidak hanya mampu mengungkapkan rasa senang, kecewa, maupun antusias secara wajar, tetapi juga menunjukkan sikap menghargai dan memberikan dukungan kepada teman selama permainan

berlangsung. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan bermain memberikan ruang bagi anak untuk belajar menyampaikan perasaan dengan cara yang positif serta membangun interaksi yang baik dengan teman sebaya. Hasil penelitian ini memperkuat pandangan Mantasiah, Bachtiar, dan Herman (2018) bahwa kegiatan bermain merupakan sarana yang efektif dalam menumbuhkembangkan berbagai kemampuan anak usia dini, termasuk kemampuan sosial dan emosional yang berkembang melalui pengalaman bermain secara langsung. Dengan demikian, penerapan kegiatan bermain Uno Stacko pada waktu bermain bebas tidak hanya menstimulasi kemampuan anak dalam mengenali dan mengelola emosi, tetapi juga membantu anak mengekspresikan emosi secara tepat sehingga ketiga aspek regulasi emosi menurut Daniel Goleman dapat berkembang secara terpadu melalui kegiatan bermain yang sesuai dengan karakteristik anak usia dini.

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa kegiatan bermain Uno Stacko merupakan strategi pembelajaran berbasis bermain yang efektif untuk menstimulasi regulasi emosi anak usia 5–6 tahun melalui proses mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif dalam interaksi sosial. Kontribusi ilmiah (novelty) penelitian ini terletak pada penyajian model implementasi Uno Stacko sebagai media stimulasi regulasi emosi yang dikaji secara komprehensif berdasarkan tiga dimensi regulasi emosi Daniel Goleman dalam konteks kegiatan bermain bebas di satuan PAUD, suatu aspek yang masih jarang dilaporkan pada penelitian sebelumnya. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa pengalaman bermain yang terstruktur, disertai pendampingan guru sebagai fasilitator, mampu menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan sosial-emosional anak secara lebih bermakna. Secara praktis, hasil penelitian memberikan implikasi bagi guru PAUD untuk mengintegrasikan permainan edukatif seperti Uno Stacko ke dalam kegiatan pembelajaran maupun bermain bebas sebagai alternatif stimulasi regulasi emosi yang kontekstual, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya dilakukan pada satu lembaga PAUD dengan jumlah partisipan yang terbatas serta menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih beragam, menggunakan desain eksperimen atau mixed methods untuk menguji efektivitas Uno Stacko secara kuantitatif, membandingkannya dengan media permainan edukatif lainnya, serta mengeksplorasi pengaruhnya terhadap aspek perkembangan lain, seperti kemampuan sosial, komunikasi, pemecahan masalah, dan kesiapan belajar anak usia dini..

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Aulia, D. H. P., & Ilhami, A. (2025). *Pengaruh permainan Uno Stacko terhadap kemampuan berpikir logis anak usia 5–6 tahun di TK Kartika II-1 Kota Palembang*. Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak, 11(2), 239–249.
- Azzahra, F., & Rahmatia. (2024). *Aspek Perkembangan Anak Usia Dini*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Blewitt, C., et al. (2021). Systematic review of social and emotional learning interventions in early childhood education. *Early Childhood Education Journal*.
- Chintya, R., & Sit, M. (2024). Analisis teori Daniel Goleman dalam perkembangan kecerdasan emosi anak usia dini. Absorbent Mind: *Journal of Psychology and Child Development*, 4(1).
- Fithriyah, D. N., Yulia, N., Sutrisno., & Amreta, M. Y. (2023). Penanaman nilai-nilai karakter komunikatif melalui permainan Uno Stacko. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 10(2).
- Goleman, D. (2025). *Kecerdasan emosional (Emotional Intelligence)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

- Juairiyah, & Watini, S. (2022). Penerapan reward asyik dalam meningkatkan kemampuan emosional anak dengan permainan Uno Stacko. *AKSARA: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*.
- Khadijah, & Zahriani, N. J. F. (2022). *Pengembangan emosi anak usia dini*. Medan: Perdana Publishing.
- Mantasiah, R., Bachtiar, M. Y., & Herman. (2018). *Permainan tradisional dalam era globalisasi: Menumbuhkembangkan kemampuan anak usia dini*. Universitas Negeri Makassar.
- Mulyasa, E. (2021). *Manajemen Pendidikan Anak Usia Dini*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Pratiwi, Y. I., Setyawati, N. S., Putra, S. R., Tondowala, S. F. H., Brantasari, M., Tanjung, A., Amiliya, F., Marini, T., Roza, D., Susianti, C., & Elia. (2026). *Pengembangan kecerdasan majemuk anak usia dini*. Padang: Azzia Karya Bersama.
- Putri, A., & Rahmawati, D. (2022). Permainan balok sebagai media stimulasi perkembangan anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Sylvani, A., Loita, A., & Aprily, N. M. (2025). Manfaat penggunaan media balok untuk anak usia dini. *JECIE (Journal of Early Childhood and Inclusive Education)*, 7(2).
- Yuliani, V., & Suningsih, T. (2025). Pengaruh permainan balok terhadap kemampuan sosial emosional anak usia 5–6 tahun. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 5(1), 467–475.
- Zukria., Asti, A. S. W., & Dzulfadhilah, F. (2025). Pengaruh alat musik perkusi terhadap regulasi emosi anak usia 5–6 tahun di TK ABA Ranting Butung Kota Makassar. *Jurnal Ar-Raihanah: Pendidikan Islam Anak Usia Dini*.