



**Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini**

e-ISSN: 2723-6390, hal. 1296-1304

Vol. 6, No. 2, Desember 2025

DOI: 10.37985/murhum.v6i2.1646

## **Penerapan Video *Loudance* untuk Menstimulasi Regulasi Diri Anak Usia 5-6 Tahun**

**Mia Astermis Biduri Muham<sup>1</sup>, Elindra Yetti<sup>2</sup>, dan Asep Supena<sup>3</sup>**

*<sup>1,2,3</sup> Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Negeri Jakarta*

**ABSTRAK.** Kemampuan regulasi diri perlu dimiliki oleh setiap individu, dan kemampuan tersebut alangkah baiknya jika ditanamkan sejak usia dini. Seseorang yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik dapat dilihat dari kemampuan orang tersebut dalam mengelola pikiran, perasaan, dan perilakunya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan bagaimana proses penggunaan video *Loudance* untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri anak usia 5-6 tahun di sekolah minggu Gereja GBKP Pondok Gede dengan jumlah 25 anak di dalam kelas sebanyak 18 laki-laki dan 7 perempuan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis deskriptif. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara dengan dua orang guru kelas, catatan lapangan, dan dokumentasi. Pada penelitian ini peneliti meneliti tentang kemampuan regulasi diri anak usia 5-6 tahun sebanyak 25 anak yang terdiri dari 18 laki-laki dan 7 perempuan. Teknik analisis data yang digunakan meliputi analisis kualitatif dan kuantitatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan menari mengikuti tempo lewat penerapan video *Loudance* mampu meningkatkan kemampuan regulasi diri anak usia 5-6 tahun yang dapat dilihat lewat bagaimana anak mengelola pikiran, perasaan, dan perilakunya.

**Kata Kunci :** *Regulasi Diri; Video Loudance; Sekolah Minggu*

**ABSTRACT.** The ability of self-regulation needs to be owned by every individual, and this ability would be nice if it is instilled from an early age. A person who has good self-regulation skills can be seen from the person's ability to manage their thoughts, feelings, and behavior. The purpose of this study is to describe how the process of using *Loudance* videos to improve the ability of self-regulation of children aged 5-6 years at the GBKP Pondok Gede Church Sunday school with a total of 25 children in the class of 18 boys and 7 girls. This research uses qualitative methods [H1] with descriptive type. Data collection was done through observation, interviews with two class teachers, field notes, and documentation. In this study, researchers examined the self-regulation abilities of 25 children aged 5-6 years, consisting of 18 boys and 7 girls. The data analysis techniques used include qualitative and quantitative analysis. The results of this study indicate that dance activities following the tempo through the application of *Loudance* videos can improve the ability of self-regulation of children aged 5-6 years which can be seen through how children manage their thoughts, feelings, and behavior.

**Keyword :** *Self Regulation; Loudance Video; Sunday School*

Copyright (c) 2025 Mia Astermis Biduri Muham dkk.

✉ Corresponding author : Mia Astermis Biduri Muham

Email Address : [astermmia@gmail.com](mailto:astermmia@gmail.com)

Received 21 Juli 2025, Accepted 2 Desember 2025, Published 2 Desember 2025

## PENDAHULUAN

Regulasi diri pasti sudah tidak asing lagi dibahas dalam ranah Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), dimana pengertian mengenai regulasi diri itu sendiri adalah kemampuan individu untuk untuk mengelola emosi, perilaku, dan pikiran untuk mencapai tujuan tertentu [1] dan dengan kemampuan regulasi diri yang baik, anakpun dapat mengikuti pembelajaran dengan baik pula nantinya [2]. Beberapa contoh perilaku yang menunjukkan bahwa regulasi diri anak sudah baik, yakni dengan: (a) sudah mulai belajar fokus pada tugas tertentu meskipun terdapat distraksi, (b) belajar mengalihkan perhatian atau strategi ketika situasi berubah, dan (c) mampu menyimpan dan mengolah informasi untuk tugas sementara dan berkembang seiring berjalannya waktu [3]. Alasan mengapa regulasi diri sangat perlu diterapkan pada anak usia dini, yakni karena regulasi diri memungkinkan anak untuk memahami dan mematuhi norma moral sehingga anak belajar untuk mengontrol tindakan berdasarkan nilai-nilai yang diajarkan oleh keluarga dan masyarakat sekitar [1], maka dari itu penting bagi guru memiliki pembelajaran yang sesuai agar anak memiliki regulasi diri yang baik.

Pada anak usia dini, regulasi diri dapat distimulasi dari faktor internal dan eksternal [4]. Pada faktor internal yakni lewat *prefrontal cortex* atau bagian depan otak anak yang membantu anak untuk mengendalikan impuls, mengambil keputusan, belajar menyusun rencana, mengatur emosi, serta mengendalikan perilaku [5]. Sementara itu pada faktor eksternal yakni lewat lingkungan terdekat anak seperti keluarga, dan juga lingkungan sekolah [6]. Anak akan mengamati bagaimana anggota keluarganya mengelola pikiran, perasaan, dan perilaku, sehingga anak sebagai peniru handal perlahan mulai menerapkannya dalam kehidupannya. Sementara di sekolah, anak dapat belajar lewat sikap teman-teman dan gurunya, serta stimulasi yang guru berikan sehingga regulasi diri anak mengalami peningkatan.

Ada berbagai macam metode atau pendekatan yang dapat guru terapkan pada anak usia 5-6 tahun untuk menstimulasi kemampuan regulasi diri anak, dan pada penelitian ini penulis akan berfokus membahas kegiatan menari mengikuti tempo dengan menggunakan video *Loudance* untuk mencapai tujuan tersebut. Alasan dipilihnya penerapan video *Loudance*, yakni berasal dari hasil observasi awal yang peneliti lakukan di kelas Sekolah Minggu Gereja GBKP Pondok Gede, dimana guru kelas tersebut mengakui bahwa kerap terjadi kejadian seperti anak yang terluka karena perbuatan temannya sendiri. Begitu peneliti melakukan observasi awal, peneliti dapat melihat 17 dari 25 anak di kelas tersebut sulit untuk duduk tenang, kerap berlarian keliling kelas, bahkan terkadang berteriak dan secara otomatis membuat teman-temannya yang awalnya duduk tenang jadi ikut bermain. Kendati begitu, berdasarkan hasil wawancara dengan guru kelas, peneliti mendapat informasi bahwa anak-anak di kelas tersebut sangatlah aktif dan menyukai aktivitas menari, baik hanya dengan iringan lagu saja ataupun melalui contoh yang dilakukan oleh guru ataupun video animasi, serta permainan yang penuh tantangan. Berdasarkan informasi dan hasil dari pengamatan awal tersebut, penelitipun tergerak untuk mengembangkan sebuah media audio visual yang sesuai dengan kebutuhan anak di kelas tersebut. Hal ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kegiatan menari mengikuti tempo efektif untuk

meningkatkan kemampuan regulasi diri anak, diantaranya adalah penelitian dari Yetti yang menyimpulkan bahwa aktivitas bergerak sesuai irama dapat mempengaruhi regulasi diri anak, yang mana artinya regulasi diri pada anak akan mengalami peningkatan [7], ada pula penelitian dari Sari yang menyatakan bahwa kegiatan menari memiliki pengaruh yang baik bagi regulasi diri anak, sebab lewat kegiatan menari anak belajar untuk sabar ketika hendak mengutarakan pendapat, hingga sabar mempelajari gerakan-gerakan yang dianggap sulit sampai akhirnya mampu melakukannya [8], alasan mengapa dipilihnya penggunaan media audio visual atau video sebagai salah satu upaya untuk mendukung kegiatan ini, yakni karena media audio visual memiliki pengaruh positif bagi anak, Primastuty menyatakan bahwa media audio visual memiliki kekuatan *magnetic* untuk menarik perhatian anak sehingga materi pembelajaran mudah dipahami, anak-anakpun tidak mudah merasa bosan ketika kegiatan diberikan lewat media audio visual atau video [9].

Dari penelitian-penelitian sebelumnya, masih minim penelitian dengan tujuan peningkatan kemampuan regulasi diri pada anak usia dini melalui aktivitas menari yang memanfaatkan media audio visual. Penelitian ini berfokus menjelaskan efektivitas media audio visual yakni *Loudance* dengan konsep menarik yang mendukung peningkatan kemampuan regulasi diri anak usia dini. Video *Loudance* sendiri merupakan sebuah video animasi pembelajaran dengan iringan lagu dan karakter animasi yang menarik bagi anak usia dini, Dimana karakter tersebut akan menari sesuai iringan lagu yang temponya akan berubah menjadi semakin cepat serta terdapat jeda di tengah lagu. Alasan mengapa video ini dipilih untuk diterapkan dalam proses menstimulasi regulasi diri anak, yakni karena tantangan di dalam video yang dianggap efektif untuk meningkatkan fokus dan Gerakan tubuh anak, sehingga regulasi diri anak terstimulasi dengan baik.

## METODE

Metode penelitian kualitatif ini memberikan informasi yang bermanfaat, terkhusus dalam upaya proses menstimulasi kemampuan regulasi diri anak usia 5-6 tahun. Metode penelitian kualitatif deskriptif bertujuan untuk memecahkan masalah yang ada pada masa sekarang [10] Pada penelitian ini peneliti meneliti tentang kemampuan regulasi diri anak usia 5-6 tahun sebanyak 25 anak yang terdiri dari 18 laki-laki dan 7 perempuan. Kriteria dalam pemilihan partisipan yakni berdasarkan usia, yakni 5-6 tahun, dan sudah mengikuti kegiatan sekolah minggu selama satu tahun lebih [11]. Adapun data yang digunakan yaitu berupa catatan lapangan, catatan wawancara, serta dokumentasi berupa foto dan video. Data yang diperoleh dari hasil penelitian berupa kegiatan-kegiatan yang dilakukan pendidik dalam kegiatan pembelajaran di dalam kelas, Pendidik diharapkan dapat menerapkan metode pembelajaran yang tepat dengan menggunakan video *Loudance*. Kegiatan penelitian ini, peneliti melakukan wawancara langsung dengan subjek yang diteliti berjumlah 3 orang pendidik di PAUD, lebih spesifiknya adalah sekolah minggu.

Tempat penelitian adalah sekolah minggu GBKP Pondok Gede yang berada di daerah Jakarta Timur. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan Teknik non-tes

yang dilakukan secara sistematis berdasarkan prosedur yang berstandar Dimana data yang akan dikumpulkan harus sesuai dengan masalah yang akan diteliti. Untuk mengetahui penerapan video *Loudance* dalam menstimulasi kemampuan regulasi diri anak usia 5-6 tahun, maka dilakukan suatu penelitian dengan teknik pengumpulan data yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini dilakukan selama 8 kali pertemuan sejak bulan Mei-Juni 2025 yang dilakukan pada hari Sabtu dan Minggu. Pada setiap pertemuan, durasi kegiatan dilakukan kurang lebih selama dua jam. Untuk menjamin kredibilitas data, peneliti menggunakan teknik triangulasi dari tiga metode pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan *member checking* [12] Analisis data dilakukan dengan tahapan yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan menarik kesimpulan [13].



Gambar 1. Bagan Tahapan Analisis Data

Dalam tahap analisis data menurut Miles dan Huberman [14], hal pertama yang dilakukan Adalah reduksi data. Pada tahap reduksi data hal yang dilakukan peneliti adadalah dengan menyeleksi, memfokuskan, dan menyederhanakan data mentah yang diperoleh dari lapangan. Pada tahap ini peneliti membaca keseluruhan data, memberi kode pada bagian yang relevan, serta mengelompokkan informasi yang memiliki kesamaan sehingga data menjadi lebih terarah dan mudah diolah. Setelah data direduksi, yakni tahap penyajian data. Pada tahap ini data yang telah dikode dan dikelompokkan disusun dalam bentuk narasi, tabel, atau matriks agar hubungan antarkategori dapat terlihat jelas. Peneliti kemudian menganalisis pola, serta kecenderungan yang muncul dari data tersebut untuk memahami bagaimana pengaruh video *Loudance* terhadap kemampuan regulasi diri anak. Tahap terakhir adalah menarik kesimpulan. Pada tahap ini peneliti merumuskan temuan utama berdasarkan pola dan tema yang telah dianalisis, kemudian memverifikasi kesimpulan tersebut dengan cara mengecek kembali keterkaitannya dengan data dan teori yang relevan agar hasil penelitian benar-benar valid dan dapat menjawab rumusan masalah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan wawancara observasi awal dengan guru kelas balita di sekolah minggu Gereja GBKP Pondok Gede, ditemukan bahwa kemampuan regulasi diri anak masih rendah. Adapun informasi terkait situasi di dalam kelas yang Guru-guru sampaikan kepada peneliti, “Pada saat kegiatan awal seperti bernyanyi dan *ice breaking*, anak-anak masih sering berlarian keliling kelas, tidak mau mengikuti arahan guru. Tapi yang paling terasa sulit bagi kami para guru adalah ketika penyampaian materi atau

firman Tuhan. Meskipun sudah diterapkan aktivitas seperti tepuk diam, atau tertawa besar dan tertawa dalam hati, tapi tetap saja ada satu atau dua anak yang masih berlarian kesana-kemari, mengobrol, bermain, dan lain-lain, membuat teman-temannya yang tadi sudah fokus menjadi teralihkannya fokusnya,” ujar guru kelas tersebut. Tidak hanya menjelaskan terkait kondisi di dalam kelas, begitu peneliti bertanya akan dampak dari kondisi kelas yang seperti itu, dengan terbuka guru menjelaskan, “dampak yang akhir-akhir ini terjadi adalah keluhan dari orangtua yang anaknya kena cubit, cakar, bahkan sampai matanya ketusuk batang permen temannya. Pada saat di dalam kelas, ada beberapa kejadian yang sudah kami ketahui dan sampaikan ke orangtua, tapi gak jarang juga tiba-tiba orangtua hubungi kami sore hari untuk melaporkan situasi anaknya, padahal saat di dalam kelas semua seolah baik-baik saja” jelas guru tersebut kepada peneliti. Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa anak-anak usia 5-6 tahun di Sekolah Minggu Gereja GBKP Pondok Gede masih memiliki sikap sering berlarian keliling kelas, mengobrol, bermain pada kegiatan sekolah minggu, yang pada akhirnya berdampak pada beberapa teman yang tanpa sengaja ataupun sengaja terkena cubit, dan cakar oleh temannya.

Penelitian dilakukan pada bulan Mei–Juni 2025 dengan melibatkan tiga guru kelas dan 25 anak usia 5–6 tahun. Pada pertemuan pertama, guru menggunakan video *aramsamsam* dan *baby shark* untuk menarik perhatian anak-anak sebelum memperkenalkan video *Loudance*. Anak-anak terlihat antusias mengikuti gerakan pada tayangan tersebut, sehingga guru kemudian menayangkan video *Loudance*. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa anak-anak menikmati lagu dan mulai menirukan gerakan tarian meskipun belum sepenuhnya aktif. Menurut pengamatan peneliti di dalam kelas, beberapa anak yang menunjukkan sikap pasif atau kurang antusias pada kegiatan menari dengan video *Loudance* karena anak tersebut tidak familiar dengan video baru, sehingga mereka bingung dengan gerakan yang harus dilakukan. Berbeda dengan teman-teman sebayanya yang mau mencoba berusaha, atau setidaknya bergerak meskipun tidak sesuai dengan arahan karakter pada video animasi tersebut, beberapa anak terlihat acuh dan memilih untuk diam. Guru di kelas tersebutpun menyatakan, “Memang ada anak di kelas ini yang tidak mau mengerjakan atau melakukan sesuatu yang mereka tahu kalau mereka belum menguasai hal itu. Ada juga yang memang harus dirayu atau sedikit dipaksa oleh guru supaya mau menari atau mengikuti kegiatan yang diadakan guru. Untuk pertemuan pertama saya rasa wajar jika respon anak-anak masih belum sesuai yang kita harapkan, jadi bisa kita coba untuk pertemuan-pertemuan selanjutnya terkait pendekatan pada anak agar mau menari dengan video *Loudance*” ujar guru tersebut.

Selama delapan kali pertemuan, guru menggunakan berbagai strategi penerapan video *Loudance*, misalnya dengan menayangkan video kesukaan anak terlebih dahulu atau memulai kegiatan dengan lagu pujian agar anak siap bergerak. Penggunaan media tambahan seperti proyektor dan speaker terbukti meningkatkan antusiasme anak terhadap kegiatan [15]. Pada pertemuan terakhir, sebagian besar anak sudah menunjukkan keterlibatan aktif, lebih dari sepuluh anak hafal lagu dan tarian *Loudance*, bahkan beberapa anak mengajukan diri untuk memimpin gerakan di depan kelas.

Peningkatan kemampuan regulasi diri anak terlihat dari beberapa aspek. Pada aspek regulasi pikiran, anak mulai mampu fokus pada tugas, mengikuti instruksi guru, dan tidak lagi terganggu oleh perilaku teman. Pada aspek regulasi emosi, anak lebih sabar menunggu giliran, tidak lagi menangis atau tantrum, serta mulai menggunakan strategi sederhana seperti menarik napas untuk mengendalikan emosi. Pada aspek regulasi perilaku, anak menunjukkan sikap kooperatif, menyimpan mainan dan makanan selama kegiatan berlangsung, serta mau membantu guru di dalam kelas.

Meskipun demikian, penelitian ini juga menemukan kendala seperti terbatasnya jumlah guru di kelas dan keterbatasan sarana media pembelajaran. Namun, guru menunjukkan inisiatif untuk mengatasi permasalahan tersebut sehingga kegiatan tetap dapat berjalan dengan baik.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa aktivitas fisik, seperti menari mengikuti tempo, efektif dalam menstimulasi kemampuan regulasi diri anak [16]. Karakteristik anak usia 5–6 tahun yang aktif mendukung pemilihan kegiatan ini karena dapat menyalurkan energi mereka sekaligus melatih fokus dan disiplin. Selaras dengan penelitian Asih yang menyatakan bahwa kegiatan pembiasaan aturan bermain yang melibatkan aktivitas fisik dapat melatih kedisiplinan anak [17]. Lewat aturan-aturan serta batasan-batasan yang diberikan, anak belajar untuk menunggu giliran, patuh terhadap aturan, sehingga mereka mampu mengendalikan diri untuk bersikap disiplin. Sejalan dengan aktivitas menari mengikuti tempo yang juga berisi aturan di dalamnya, diharapkan *arousal level* pada anak berada di tingkat yang tepat.

Pengertian *arousal level* sendiri adalah Tingkat kesiapsiagaan atau kewaspadaan fisiologis dan psikologis seseorang terhadap rangsangan dari lingkungan [18]. Pada konteks pendidikan anak usia dini, *arousal level* anak menggambarkan seberapa aktif system tubuh dan otak dalam merespon situasi tertentu [19]. Anak yang dalam tahap *arousal level* rendah cenderung mengantuk, kurang fokus, atau tidak termotivasi pada saat kegiatan pembelajaran, sementara anak yang berada di tahap *arousal level* tinggi cenderung terlalu cemas hingga sulit untuk berpikir jernih atau mengontrol diri. Berbeda dengan anak yang memiliki *arousal level* sedang, mereka berada di kondisi optimal untuk belajar, berinteraksi, dan mengatur emosi [20]. Maka dari itu, aktivitas menari mengikuti tempo dapat membantu anak untuk menyeimbangkan tingkat *arousal* mereka, misalnya dengan menenangkan diri anak pada tempo yang lambat, serta menyalurkan energi ketika tempo cepat, sehingga kegiatan tersebut berkontribusi dalam perkembangan kemampuan regulasi diri anak beserta fokus perhatiannya.

Video Loudance dipilih karena memiliki keunggulan berupa tempo lagu yang semakin cepat dan adanya jeda di tengah lagu (*freeze*). Kedua aspek ini memberikan tantangan yang melatih kemampuan anak dalam mengendalikan perhatian (*selective attention*) [21], mengabaikan gangguan (*inhibitory control*), serta melatih kesadaran tubuh dan emosi [22]. Hal ini sesuai dengan penelitian William yang menyebutkan bahwa emosi anak dapat terstimulasi melalui gerakan tubuh [16], dan penelitian lain yang menyatakan bahwa *freeze dance* mampu meningkatkan kontrol diri dan kesadaran emosi [23].

Selain itu, penggunaan media audio visual terbukti efektif meningkatkan motivasi dan antusiasme anak [24]. Hasil ini selaras dengan penelitian Wahyu yang menegaskan bahwa teknologi berperan penting dalam meningkatkan fokus dan minat belajar anak di kelas [25]. Gerakan berulang pada video Loudance juga memberikan rasa aman dan membantu anak mengenali pola, sehingga mendukung pengembangan regulasi diri mereka.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa video *Loudance* dapat meningkatkan regulasi diri anak melalui beberapa mekanisme, yaitu: a) meningkatkan kesadaran emosi dan pengendalian impuls, b) melatih perhatian dan fokus, c) mengajarkan pengaturan emosi melalui ritme musik, d) memberikan konsistensi pola gerakan, serta e) menghadirkan suasana belajar yang interaktif dan menyenangkan.

Dengan demikian, penggunaan video *Loudance* dapat direkomendasikan bagi guru maupun orangtua untuk diterapkan dalam kegiatan anak usia dini, baik di rumah maupun di kelas, sebagai upaya menstimulasi kemampuan regulasi diri anak. Kendati demikian, penelitian selanjutnya perlu menyiapkan variasi media agar anak tidak cepat bosan, serta memperhatikan dukungan sarana prasarana untuk kelancaran kegiatan pembelajaran.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan video *Loudance* secara efektif meningkatkan kemampuan regulasi diri anak usia 5–6 tahun. Melalui pengalaman belajar interaktif yang memadukan gerak dan tantangan dalam video animasi tersebut, anak mampu mengendalikan pikiran, perilaku, dan emosi secara lebih mandiri. Temuan ini menegaskan bahwa media *audio-visual* berbasis gerak seperti *Loudance* memiliki potensi inovatif sebagai sarana pembelajaran untuk mengoptimalkan perkembangan regulasi diri anak usia dini, serta dapat dijadikan acuan bagi pendidik dan orang tua dalam merancang pembelajaran yang stimulatif dan menyenangkan.

## PENGHARGAAN

Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Elindra Yetti, beserta Asep Supena, atas bimbingan, saran, motivasi, serta dukungan yang tak ternilai selama proses penelitian dan penulisan artikel ini hingga dapat terselesaikan dengan baik.

## REFERENSI

- [1] A. Bandura, "On Deconstructing Commentaries Regarding Alternative Theories of Self-Regulation," *J. Manage.*, vol. 41, no. 4, pp. 1025–1044, May 2015, doi: 10.1177/0149206315572826.
- [2] J. J. Montroy, R. P. Bowles, L. E. Skibbe, M. M. McClelland, and F. J. Morrison, "The development of self-regulation across early childhood.," *Dev. Psychol.*, vol. 52, no. 11, pp. 1744–1762, Nov. 2016, doi: 10.1037/dev0000159.
- [3] D. R. N. Wardiana, W. P. Saroinsong, F. K. Elfahmi, and D. Komalasari, "Pengaruh

- Pola Asuh Orang Tua Dan Regulasi Diri Terhadap Kemandirian Anak Usia 5–6 Tahun Di Kota Surabaya,” *J. Ilmu Sos.*, vol. 5, no. 1, pp. 277–283, 2025, [Online]. Available: <https://ejournal.penerbitjurnal.com/index.php/socialscience/article/view/1138>
- [4] I. Korucu *et al.*, “Self-Regulation in Preschool: Examining Its Factor Structure and Associations With Pre-academic Skills and Social-Emotional Competence,” *Front. Psychol.*, vol. 12, no. January, pp. 1–14, Jan. 2022, doi: 10.3389/fpsyg.2021.717317.
- [5] S. P. Collins *et al.*, *Examining Whether a Self-Care Program Reduces Healthcare Use and Improves Health among Patients with Acute Heart Failure—The Guided HF Study*, vol. 4, 2021. [Online]. Available: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK599363/>
- [6] A. C. Maimanah, A. Munib, E. Latipah, and S. Subaidi, “Menumbuh-Kembangkan Minat, Efikasi Diri, dan Regulasi Diri pada Anak,” *J. Buah Hati*, vol. 9, no. 1, pp. 27–43, Feb. 2022, doi: 10.46244/buahhati.v9i1.1671.
- [7] E. Yetti, “Moving to The Beats: The Effect of Dance Education on Early Self-Regulation,” *JPUD - J. Pendidik. Usia Dini*, vol. 15, no. 2, pp. 395–408, Nov. 2021, doi: 10.21009/JPUD.152.11.
- [8] M. Sari, E. Yetti, and A. Supena, “Peningkatan Keterampilan Sosial melalui Kegiatan Tari Saman,” *J. Obs. J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 4, no. 1, p. 1, Aug. 2019, doi: 10.31004/obsesi.v4i1.240.
- [9] S. B. A. A. Thorifah and K. Umam, “The Influence of Use Audio Visual Media to Increase The Development of Early Childhood Language,” *J. INDRIA (Jurnal Ilm. Pendidik. Prasekolah dan Sekol. Awal)*, vol. 4, no. 2, pp. 146–155, 2019, doi: 10.24269/jin.v4i2.1968.
- [10] R. Safarudin, Z. Zulfamanna, M. Kustati, and N. Sepriyanti, “Penelitian kualitatif,” *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, vol. 3, no. 2, pp. 9680–9694, 2023, [Online]. Available: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/1536>
- [11] S. Q. A’yun, B. A. Habsy, and M. Nursalim, “Model-Model Penelitian Kualitatif: Literature Review,” *urnal Penelit. Ilmu Pendidik. Indones.*, vol. 4, no. 2, pp. 341–354, 2025, doi: 10.31004/jpion.v4i2.367.
- [12] D. Susanto, Risnita, and M. S. Jailani, “Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah,” *J. QOSIM J. Pendidik. Sos. Hum.*, vol. 1, no. 1, pp. 53–61, Jul. 2023, doi: 10.61104/jq.v1i1.60.
- [13] A. S. Millah, D. Arobiah, E. S. Febriani, and E. Ramdhani, “Analisis Data dalam Penelitian Tindakan Kelas,” *J. Kreat. Mhs.*, vol. 1, no. 2, pp. 140–153, 2023, [Online]. Available: <https://riset-iaid.net/index.php/jpm/article/view/1447>
- [14] A. J. Onwuegbuzie and R. K. Weinbaum, “Mapping Miles and Huberman’s Within-Case and Cross-Case Analysis Methods onto the Literature Review Process,” *J. Educ. Issues*, vol. 2, no. 1, p. 265, May 2016, doi: 10.5296/jei.v2i1.9217.
- [15] E. Beneteau, A. Boone, Y. Wu, J. A. Kientz, J. Yip, and A. Hiniker, “Parenting with Alexa: Exploring the Introduction of Smart Speakers on Family Dynamics,” in *Proceedings of the 2020 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, Apr. 2020, pp. 1–13. doi: 10.1145/3313831.3376344.
- [16] K. E. Williams, “Moving to the Beat: Using Music, Rhythm, and Movement to Enhance Self-Regulation in Early Childhood Classrooms,” *Int. J. Early Child.*, vol. 50, no. 1, pp. 85–100, Apr. 2018, doi: 10.1007/s13158-018-0215-y.
- [17] R. A. P. Asih, E. Elan, and A. M. Rizqi, “Sehari-Hari Sebagai Upaya Membentuk Karakter Disiplin,” *Atthiflah J. Early Child. Islam. Educ.*, vol. 12, no. 1, pp. 62–72, 2025, doi: 10.54069/atthiflah.v12i1.944.

- [18] C. Mualli, M. Rofiki, F. Listrianti, M. J. Vinori, and M. Muhaiminah, "Concentration of Children's Learning in Motor-Sensory Play Management Development Framework," *J. Obs. J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 6, no. 5, pp. 3807–3816, Mar. 2022, doi: 10.31004/obsesi.v6i5.2140.
- [19] R. Hepach, "Prosocial Arousal in Children," *Child Dev. Perspect.*, vol. 11, no. 1, pp. 50–55, Mar. 2017, doi: 10.1111/cdep.12209.
- [20] J. D. Lendner *et al.*, "An electrophysiological marker of arousal level in humans," *Elife*, vol. 9, pp. 1–29, Jul. 2020, doi: 10.7554/eLife.55092.
- [21] W. Yujuan, "Effect of creative dance on attention deficit hyperactivity disorder children's attention," *Rev. Argentina Clínica Psicológica*, vol. 30, no. 3, pp. 11–20, 2021, doi: 10.24205/03276716.2021.5002.
- [22] J. Rudd, T. Buszard, S. Spittle, L. O'Callaghan, and L. Oppici, "Comparing the efficacy (RCT) of learning a dance choreography and practicing creative dance on improving executive functions and motor competence in 6–7 years old children," *Psychol. Sport Exerc.*, vol. 53, no. April 2020, p. 101846, Mar. 2021, doi: 10.1016/j.psychsport.2020.101846.
- [23] R. I. Idhayanti, R. N. Sari, and B. Sarwono, "Brain Gym dan Penguin Dance Mampu Meningkatkan Kecerdasan Emosional Anak," *Midwifery Care J.*, vol. 3, no. 2, pp. 48–59, Apr. 2022, doi: 10.31983/micajo.v3i2.8225.
- [24] B. Santoso and M. Ja'far Nashir, "Enhancing Learning Interest through Audio-Visual Media in Early Childhood Education," *Didakt. J. Kependidikan*, vol. 13, no. 001, pp. 355–364, 2024, doi: 10.58230/27454312.1356.
- [25] D. W. P. Bintang, A. D. Pertiwi, and A. Azainil, "Analisis Penggunaan Teknologi pada Proses Pembelajaran di PAUD," *Aulad J. Early Child.*, vol. 7, no. 3, pp. 873–884, Nov. 2024, doi: 10.31004/aulad.v7i3.810.