



Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Anak Usia Dini dengan Metode Bermain Peran

Masganti Siti¹, Mega Nur Hafizah²

^{1,2} Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
Jl. Willièm Iskandar Psr. V Medan Estate

E-mail : masganti@uinsu.ac.id

Abstrak

Kemampuan mengelola emosi perlu dikembangkan sejak usia dini sebagai bekal anak untuk dapat berinteraksi dengan baik dengan lingkungannya. Namun sangat disayangkan pengembangan kemampuan emosi kurang mendapat perhatian, sebab guru lebih fokus pada pengembangan akademik anak. Penelitian ini bertujuan mengembangkan kemampuan mengelola emosi anak usia dini dengan menggunakan metode bermain peran. Penelitian ini menggunakan desain penelitian tindakan kelas di Raudhatul Athfal Ar-Rahman. 15 orang anak usia 5-6 tahun telah dijadikan sampel penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada kemampuan mengelola emosi anak setelah dilaksanakan pembelajaran dengan metode bermain peran. Penelitian tentang penggunaan metode bermain peran dalam mengembangkan berbagai kemampuan anak perlu dibahas di masa depan.

Kata Kunci: Kemampuan Mengelola Emosi, Bermain Peran, Anak usia dini

1. Pendahuluan

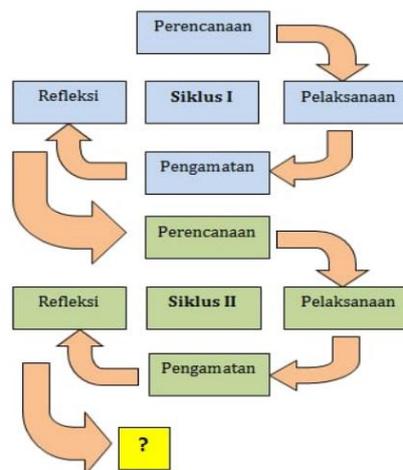
Kemampuan mengelola emosi sangat diperlakukan bagi kesejahteraan hidup seseorang (Rojo, 2017), termasuk pada anak usia dini. Guru berperan penting dalam mengembangkan kemampuan anak mengelola emosi melalui pembelajaran bermain di sekolah (Ashiabi, 2007; Fitriani, 2020). Namun sayangnya mayoritas guru lebih fokus dalam mencapai target akademik sekolah dibandingkan mengembangkan kemampuan mengelola emosi anak. Akibatnya pengembangan kemampuan mengelola emosi pada anak cenderung terabaikan. Kemampuan ini berkembang secara alam dan tanpa stimulasi. Hal ini didukung bukti bahwa salah satu dari delapan masalah PAUD masih fokus pada pembelajaran baca-tulis-hitung (calistung) yang bernuansa akademik (Dienda Saputri et al., 2022).

Berbagai penelitian membahas tentang berbagai upaya dalam meningkatkan kemampuan emosi anak, misalnya penelitian meningkatkan kemampuan emosi anak dengan model pembelajaran keterampilan coping untuk mengatasi munculnya emosi negatif pada anak dengan metode eksperimen (Muthmainah, 2022) dan menggunakan metode bermain drama dengan penelitian eksperimen (Goldstein & Lerner, 2018).

Penelitian tentang pengelolaan emosi yang dilakukan orang tua melalui strategi sosialisasi emosi positif orang juga telah dilakukan dalam penelitian eksperimen (Rothenberg et al., 2019). Di sisi lain metode bermain telah banyak digunakan untuk mengembangkan sosial kecerdasan emosional anak usia dengan metode penelitian tindakan kelas (Lahiya et al., 2022). Namun penelitian tentang pengembangan kemampuan pengelolaan emosi secara khusus dengan bermain peran masih sedikit dilakukan. Penelitian ini ingin mengungkapkan penggunaan bermain peran dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi anak usia 5-6 tahun dengan metode penelitian tindakan kelas.

2. Metode

Desain penelitian yang digunakan mengacu pada model penelitian tindakan kelas dari Arikunto (Arikunto & Suhardjono, 2015), yang dilakukan dua siklus dengan empat tahapan yaitu: 1) perencanaan, 2) pelaksanaan, 3) pengamatan, dan 4) refleksi. Model atau desain penelitian ini digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1: Alur Penelitian Tindakan Kelas

Subjek penelitian siswa Raudhatul Rahman AR-RAHMAN Medan sebanyak 20 orang, 10 orang siswa laki-laki dan 10 orang siswa perempuan. Subjek ini dipilih karena berdasarkan hasil observasi awal mereka memiliki kemampuan mengelola emosi yang masih rendah. Variabel mengelola emosi diri yang digunakan mengacu pada teori yang ditawarkan oleh (Thompson et al., 2008) dan dikembangkan menjadi 10 indikator yaitu: 1) mampu menunjukkan rasa kebahagiaan pada diri sendiri; 2) mampu menunjukkan perasaan sedih pada diri sendiri; 3) mampu menunjukkan rasa takut pada diri sendiri; 4) mampu menunjukkan rasa marah pada diri sendiri; 5) mampu bertindak sesuai dengan keadaan; 6) mampu menunjukkan rasa sabar menunggu giliran ketika bermain bersama teman; 7) mampu mengekspresikan emosi yang dirasakan; 8) mampu berperilaku

positif ketika bermain; 9) mampu menghadapi persoalan; dan 10) mampu menyelesaikan permasalahan pada diri. Pengumpulan data kemampuan mengelola emosi menggunakan lembar observasi dengan penilaian 1-4 dengan nilai maksimal 40. Target penelitian nilai rata-rata kelas minimal 30 (75%).

Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif ke analisis kualitatif. Deskripsi kuantitatif digunakan untuk menganalisis data yang berbentuk angka. Tujuan deskripsi kualitatif adalah untuk mendeskripsikan hasil observasi penulis dan kerjasama dengan guru kelas terhadap kemampuan pengendalian emosi, yang tujuannya untuk mengetahui peningkatan kemampuan mengelola emosi melalui metode bermain peran.

3. Hasil dan Diskusi

Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Anak dengan Metode Bermain Peran Pada Anak Usia 5-6 Tahun

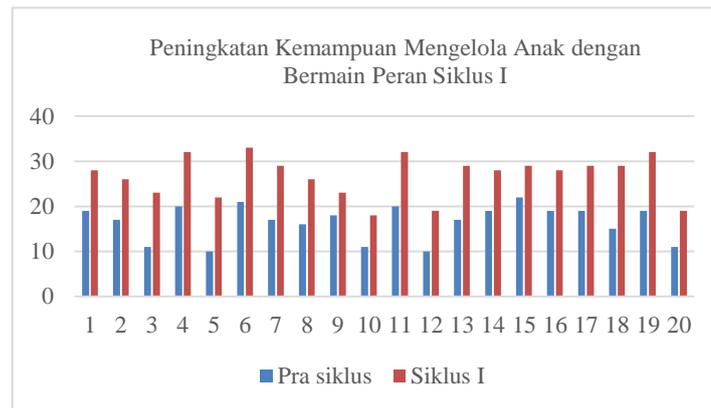
Sebelum dilakukan tidak kemampuan mengelola emosi anak masih rendah. Nilai rata-rata kemampuan mengelola emosi anak 16,55 (41%) dari nilai maksimal 40. 4 (empat) orang anak (20%) memiliki kemampuan mengelola emosi mulai berkembang dan 16 orang anak (80%) belum berkembang. Untuk mengembangkan kemampuan mengelola emosi anak pada siklus I dilaksanakan bermain peran mikro. Permainan yang digunakan permainan dokter-dokteran. Anak diberikan kesempatan mengekspresikan dirinya secara individual dalam permainan ini. Untuk keperluan bermain disediakan media permainan seperti boneka, jarum suntik, obat mainan, dan buku resep. Anak bebas berimajinasi dengan media permainan tersebut. Peneliti hanya memberikan instruksi bahwa semua anak bebas bermain dengan alat permainan tersedia sesuai dengan pengalaman mereka terkait dengan kunjungan ke dokter.



Gambar 2. Anak Bermain Peran Mikro

Setelah dilakukan bermain mikro pada siklus I terjadi peningkatan kemampuan mengelola emosi anak dengan nilai rata-rata 26,7 (66,75%) dari nilai maksimal 40. 4

(empat) orang anak (20%) berkembang sesuai harapan, 13 orang anak (65%) mulai berkembang, dan 3 orang anak (15%) belum berkembang. Namun peningkatan ini masih belum mencapai target yaitu nilai rata-rata minimal 30 (75%) dari nilai maksimal 40. Peningkatan kemampuan mengelola emosi dari pada siklus I sebagai berikut:



Grafik 1: Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Anak Pada siklus I

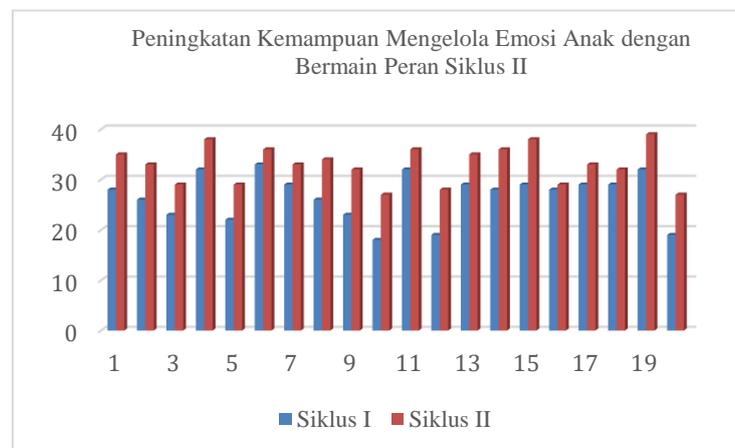
Target penelitian belum tercapai sebab masih banyak anak yang belum berekspresi dalam permainan. Mereka hanya menonton temannya bermain. Secara teoritik bermain peran soliter memiliki keunggulan untuk mengembangkan imajinasi tetapi belum ditemukan bukti yang kuat dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi (White et al., 2021). Di sisi lain bermain soliter lebih menarik bagi anak jika terkait eksplorasi alam dan matematika dan permainan yang bersifat non verbal (Zippert et al., 2019).

Memperhatikan berbagai hasil penelitian di atas, maka peneliti melakukan perubahan bermain pada siklus dua yaitu bermain peran bersama-sama (makro). Permainan yang digunakan yaitu bermain pasar-pasaran. Sebelum permainan dimulai, peneliti menceritakan sebuah pasar yang terdapat para pedagang yang menjual berbagai macam buah-buahan. Kemudian anak diminta memilih peran. Anak telah memilih peran sebagai pembeli dan penjual. Anak-anak yang hendak membeli buah dengan antri dan proses tawar menawar. Pembeli pun sabar menunggu giliran agar dilayani oleh pedagang, terlihat ada beberapa pembeli yang menawar harga buah tersebut dengan baik. Pada kegiatan ini terlihat anak bersungguh-sungguh dalam memainkan perannya, walaupun masih ada 3 (tiga) anak yang asyik mengobrol dan 3 (tiga) anak yang hanya diam saja ketika kegiatan bermain peran berlangsung.



Gambar 3. Anak Bermain Peran Mikro

Setelah dilakukan bermain peran bersama-sama (makro) pada siklus II terjadi peningkatan kemampuan mengelola emosi anak dengan nilai rata-rata 32,95 (82,38%) dari nilai maksimal 40. 9 (sembilan) orang anak (45%) berkembang sangat baik, 5 orang anak (25%) berkembang sesuai harapan, dan 6 (enam) orang anak (30%) mulai berkembang. Namun peningkatan ini sudah mencapai target yaitu nilai rata-rata minimal 30 (75%) dari nilai maksimal 40. Peningkatan kemampuan mengelola emosi dari pada siklus II sebagai berikut:



Grafik 2: Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Anak Pada siklus II

Kemampuan mengelola emosi anak dapat ditingkatkan dengan bermain peran dalam konteks yang luas, sebab emosi selalu muncul dan butuh pengelolaan ketika terjadi interaksi dengan orang lain. Interaksi yang menyenangkan dapat mendorong anak mengelola emosi secara baik, sementara anak-anak yang mengalami interaksi buruk di dalam keluarga memiliki kemampuan mengelola emosi yang rendah dan selalu memunculkan emosi negatif (Gruhn & Compas, 2020). Bermain peran merupakan kegiatan yang menyenangkan bagi anak sebab mereka dapat menirukan secara bebas peran-peran yang mereka lihat dalam kehidupan sehari-hari yang terkadang tidak boleh mereka lakukan. Oleh sebab itu di dalam disain bermain peran dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi anak yaitu menggunakan perancah emosional dengan



menciptakan iklim emosional yang sehat sebelum anak bermain, mengatur tingkat kegembiraan siswa, 3) menjaga minat anak dalam pembelajaran di kelas (Park et al., 2020).

Kegembiraan anak dalam belajar melalui bermain sangat perlu diperhatikan guru. Rasulullah Muhammad Saw. pernah membiarkan cucunya menjadikan kuda tunggangan untuk memberikan kegembiraan pada mereka dalam bermain. Rasulullah tidak memarahi mereka bahkan menyatakan bahwa dirinya adalah kuda-kudaan atau unta-untaan yang terbaik bagi kedua cucunya (Al-Khurasani, 2009). Kata-kata yang diucapkan anak dalam bermain dapat mengekspresikan keinginan, kebutuhan, dan imajinasinya. Dalam bermain peran anak bebas berekspresi senang atau marah dan ini dibutuhkan dalam latihan mengelola emosi. Dalam bermain peran anak belajar berinteraksi untuk saling menghormati dan menghargai (Sit, 2012). Agar dapat menghormati dan menghargai seorang anak pada waktu yang bersamaan berlatih mengelola emosi sendiri.

4. Simpulan

Penelitian membuktikan bahwa bermain peran dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi anak usia 5-6 yang dilaksanakan secara mikro atau makro. Namun bermain peran makro lebih maksimal dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi anak usia dini. Bermain peran makro diyakini memberikan ruang luas bagi anak usia dini untuk berinteraksi. Dalam interaksi anak berlatih mengelola emosinya, agar interaksi berjalan lancar. Jika anak mudah terpancing emosi maka interaksi dalam bermain akan mengalami kendala atau terhenti. Latihan pengelolaan emosi dalam bermain peran makro merupakan pembelajaran pengelolaan emosi yang terjadi secara alami.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan terkait perbedaan kemampuan mengelola emosi pada anak usia 5-6 tahun setelah bermain peran antara anak laki-laki dan anak perempuan, suara anak tentang minat mereka bermain peran, keterampilan guru dalam mendisain bermain peran, perbedaan latar belakang keluarga, perbedaan budaya, atau keyakinan orang tua tentang pentingnya kemampuan mengelola emosi anak diajarkan di sekolah. Sampel penelitian ini juga masih sangat terbatas. Instrumen yang digunakan belum divalidasi secara luas. Penelitian terkait berbagai faktor yang membantu anak dalam mengelola emosinya melalui kegiatan bermain masih perlu dieksplorasi pada penelitian-penelitian yang akan datang.

5. Daftar Rujukan

Al-Khurasani, A. A. A. bin S. bin A. bin S. bin B. (2009). *Sunan An-Nasa'i*. Lidwa Pusaka i-Software - Kitab 9 Imam Hadist,.



- Arikunto, S., & Suhardjono, S. (2015). *Penelitian Tindakan Kelas*. Bumi Aksara.
- Ashiabi, G. S. (2007). Play in the Preschool Classroom: Its Socioemotional Significance and the Teacher's Role in Play. *Early Childhood Education Journal*, 35(2), 199–207. <https://doi.org/10.1007/s10643-007-0165-8>
- Dienda Saputri, S. W., Haidlor, M., Khoirani, A. N., Prasetyawati, R., Minasadiyah, P., & Ashari, R. P. (2022). Eksplorasi Permasalahan PAUD di Kabupaten Jember. *JECER (journal Of Early Childhood Education And Research)*, 3(2), 53. <https://doi.org/10.19184/jecer.v3i2.36627>
- Fitriani, C. (2020). Peran Guru Dalam Manajemen Kelas untuk Peningkatan Kecerdasan Emosional. *Joyful Learning Journal*, 9(4), 198–204. <https://doi.org/10.15294/jlj.v9i4.39864>
- Goldstein, T. R., & Lerner, M. D. (2018). Dramatic pretend play games uniquely improve emotional control in young children. *Developmental Science*, 21(4), e12603. <https://doi.org/10.1111/desc.12603>
- Gruhn, M. A., & Compas, B. E. (2020). Effects of maltreatment on coping and emotion regulation in childhood and adolescence: A meta-analytic review. *Child Abuse & Neglect*, 103, 104446. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104446>
- Lahiya, A., Hasini, L., Mamonto, T., Mamonto, M. F., & Mokodenseho, S. (2022). Improving Early Childhood Social-Emotional Intelligence through Role-Playing Methods In Group B. *Bulletin of Early Childhood*, 1(2), 93. <https://doi.org/10.51278/bec.v1i2.643>
- Muthmainah, M. (2022). Efektivitas Model Pembelajaran Keterampilan Koping Anak (MPK2A) untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Negatif Anak Usia 4-6 Tahun. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 15(1). <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v15i1.47439>
- Park, M.-H., Tiwari, A., & Neumann, J. W. (2020). Emotional scaffolding in early childhood education. *Educational Studies*, 46(5), 570–589. <https://doi.org/10.1080/03055698.2019.1620692>
- Rojo, A. (2017). The Role of Emotions. In *The Handbook of Translation and Cognition* (hal. 369–385). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119241485.ch20>
- Rothenberg, W. A., Weinstein, A., Dandes, E. A., & Jent, J. F. (2019). Improving Child Emotion Regulation: Effects of Parent–Child Interaction-therapy and Emotion Socialization Strategies. *Journal of Child and Family Studies*, 28(3), 720–731. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1302-2>
- Sit, M. (2012). Peningkatan Kompetensi Sosial Anak Usia Dini Dengan Metode Bermain Peran. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 18(1), 98–106.
- Thompson, R. A., Meyer, S., & Jochem, R. (2008). Emotion Regulation. In *Encyclopedia of Infant and Early Childhood Development* (hal. 431–441). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-012370877-9.00055-4>



White, R. E., Thibodeau-Nielsen, R. B., Palermo, F., & Mikulski, A. M. (2021). Engagement in social pretend play predicts preschoolers' executive function gains across the school year. *Early Childhood Research Quarterly*, *56*, 103–113. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2021.03.005>

Zippert, E. L., Eason, S. H., Marshall, S., & Ramani, G. B. (2019). Preschool children's math exploration during play with peers. *Journal of Applied Developmental Psychology*, *65*, 101072. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2019.101072>