

## Penerapan *Role-Playing* (Bermain Peran) untuk Mengatasi *Anger Expression* pada Anak Usia Sekolah Dasar

Febila Dara Safitri<sup>1✉</sup> & Ima Ni'mah Chudari<sup>2</sup>

<sup>1✉</sup>Universitas Pendidikan Indonesia, febila.dara@gmail.com, Orcid ID: [0000-0002-5209-8252](https://orcid.org/0000-0002-5209-8252)

<sup>2</sup>Universitas Pendidikan Indonesia, nimahchudari2@gmail.com, Orcid ID: [0000-0001-7799-7441](https://orcid.org/0000-0001-7799-7441)

### Article Info

#### History Articles

Received:

Mar 2021

Accepted:

Mar 2021

Published:

Mar 2021

### Abstract

Anger expression or angry expression is one of the emotions that covers a person at a time. Especially this happens to children who are very difficult to overcome. Expressions of anger in children often occur in class, for example, such as fighting with friends, bothering friends who are studying, grabbing other people's things, and so on. This can create unexpected expressions such as anger, annoyance, fear, disappointment, and so on. Therefore, an alternative is required to overcome anger expression one of which is role-playing. The theory used is that the negative impact of emotions is to interfere with motor skills and interfere with mental activities. The role-playing is a form of learning activity in which children are actively involved in playing certain roles. This study researchers used a qualitative approach and methods of research used literature studies. The answer to problem's formulation, researchers employ data collection techniques of literature and meta-analysis to address the problem and discussion in chart and descriptive form. Based on library results done by researchers, it could be concluded that the expected child's expression of anger could be the student could reflect on events that would trigger emotions, such as not disturbing their friends who are seriously studying, asking for permission when borrowing items, staying calm during learning take place. As well as the literature found that role-playing is one of the games that has a good influence on dealing with children's emotions. So that role playing is used as an alternative to overcome angry expressions.

### Keywords:

Role-Playing, Anger Expressions, Children's Emotional Expressions

### How to cite:

Safitri. D. F. & Chudari. I. N ((2021). Penerapan *role -playing* (bermain peran) untuk mengatasi *anger expression* pada anak usia sekolah dasar. *Didaktika*, 1(1), 128-138.

---

## Info Artikel

### Riwayat Artikel

Dikirim:

Mar 2021

Diterima:

Mar 2021

Diterbitkan:

Mar 2021

## Abstrak

*Anger expression* atau ekspresi marah adalah salah satu perasaan yang mencangkup seseorang pada suatu waktu. Terutama hal tersebut terjadi pada anak yang sangat sulit untuk mengatasinya. Ekspresi marah pada anak sering terjadi di dalam kelas misalnya seperti bertengkar dengan temannya, mengganggu teman yang sedang belajar, merebut barang orang lain dan lain sebagainya. Hal tersebut dapat membuat ekspresi yang tidak di harapkan seperti marah, kesal, takut, kecewa dan sebagainya. Oleh karena itu, diperlukannya alternatif untuk mengatasi *anger expression* salah satunya yaitu dengan *role playing*. Teori yang digunakan yaitu dampak negatif yang dapat mengakibatkan menggagu keterampilan motorik serta menggagu aktivitas mental yaitu emosi. Suatu bentuk kegiatan belajar yang mana anak berperan aktif dalam memainkan peran tertentu disebut *role playing* atau bermain peran. Di dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dan metode penelitiannya menggunakan studi literatur. Untuk menjawab rumusan masalah, peneliti menggunakan teknik pengumpulan datannya yaitu kajian literatur dan meta-analisis untuk menjawab rumusan masalah, beserta pembahasannya dalam bentuk tabel dan deskriptif. Berdasarkan hasil pustaka yang sudah peneliti kerjakan, bisa disimpulkan bahwa ekspresi marah pada anak yang diharapkan adalah siswa dapat merenungkan kejadian-kejaidian yang akan memicu reaksi emosi, seperti tidak menggagu temannya yang sedang serius belajar, meminta izin ketika meminjam barang, selalu senang bila pembelajaran sedang berlangsung. Dan dari literatur yang diketahui yaitu bermain peran adalah salah satu permainan yang memiliki pengaruh baik dalam mengatasi emosi anak. Sehingga bermain peran digunakan sebagai alternatif untuk mengatasi ekspresi marah.

---

## Kata Kunci:

Bermain Peran, Ekspresi Marah, Ekspresi Emosi pada Anak

## Cara mengutip:

Safitri. D. F. & Chudari. I. N ((2021). Penerapan *role -playing* (bermain peran) untuk mengatasi *anger expression* pada anak usia sekolah dasar. *Didaktika*, 1(1), 128-138.

## PENDAHULUAN

Sejak lahir hidup manusia telah dibekali akan kemampuan untuk merasakan bermacam berbagai emosi. Ekspresi emosi dapat kita kenali sejak kita dari balita sampai dewasa, baik itu pria maupun wanita. Ekspresi emosi ketika diluapkan akan sangat kuat, adapula yang sangat samar, sehingga ekspresinya tidak terlihat. Wujud mengekspresikan emosi ialah berupa marah, khawatir, iri hati, cemburu, gembira serta takut.

Emosi mampu dibedakan menjadi dua yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif merupakan bahasa emosi yang mencangkup seseorang pada suatu waktu beragam perasaan yang diinginkan oleh masing-masing individu yaitu seperti senang, gembira, tertawa dan lain-lain. Sedangkan marah, kecewa, iri hati, takut, cemas dan lain sebagainya merupakan emosi negatif, perasaan yang tidak diharapkan oleh manusia. Apabila perasaan tersebut muncul dan tidak memahami bagaimana cara mengekspresikan kemarahannya maka yang akan ditunjukkannya dengan cara yang dapat merugikan dan menyakitkan dirinya sendiri.

Menurut survey yang telah dilakukan oleh Dahlan (dalam Mashar 2015) ditemukannya bahwa generasi sekarang lebih banyak mengalami kesukaran emosi dan sosial dari generasi sebelumnya. Generasi saat ini cenderung kesepian, pemurung, mudah cemas, gugup, intuitif dan agresif. Maka dari hal tersebut bahwa anak-anak memiliki berbagai macam bentuk emosi akan tetapi tidak tahu bagaimana cara mengekspresikannya.

Dari berbagai masalah yang dialami oleh anak tersebut maka perlu segera diatasi. Dengan cara melakukan intervensi saat proses konseling adalah salah satu cara untuk mengatasi masalah tersebut. Sebelum diterapkannya pada saat intervensi oleh konselor yaitu perlu memperhatikan terlebih dahulu karakteristik pada anak, salah satunya yaitu anak masih dalam fase senang bermain. Maka, oleh karena itu intervensi yang digunakannya yaitu dengan bermain peran atau role playing.

Suryani (2015) Bermain peran ialah metode yang efektif untuk perkembangan dimana seseorang berperan menjadi watak orang lain serta mencoba merenungkan sosok yang diperankannya sesuai dengan perspektif sendiri. Bermain peran adalah salah satu pelajaran yang kita dapatkan secara alami terhadap watak manusia yang nyata serta mampu diterapkan pada anak untuk memahami perasaan mereka serta membentuk sikap terhadap nilai-nilai. Salah satu agar anak dapat berkembang pada imajinasi mereka serta penghayatan dalam peran yang dibawakannya yaitu dengan bermain peran. Dengan bermain peran, anak bisa merasakan sesuatu di dalam kejadian tersebut dengan memakai emosional yang dibawakan dengan cerita.

Berdasarkan uraian maka peneliti mengharapkan dengan bermain peran ini dapat memfasilitasi siswa untuk mengoptimalkan dalam mengatasi emosi negatif salah satunya yaitu ekspresi marah atau *anger expression*. Kaitannya *anger expression* pada anak sekolah dasar dengan melakukan kegiatan bermain peran ini yaitu dapat digunakan untuk meningkatkan kontrol diri siswa serta menjadikan permainan sebagai media untuk melatih emosi mereka dengan tepat. Dengan demikian siswa diharapkan mampu mengontrol sifat emosinya dan dapat memaksimalkan kemampuannya dalam belajar serta meningkatkan prestasinya.

Di dalam penelitian ini memiliki tujuan yang diharapkan oleh peneliti, diantaranya yaitu :

1. Mendeskripsikan penerapan role playing untuk mengatasi *anger expression* pada anak usia sekolah dasar.
2. Mendeskripsikan hasil setelah diterapkannya role playing dalam mengatasi *anger expression* pada anak usia sekolah dasar.

Teori yang digunakan pada penelitian ini yaitu oleh Labudasari (2019) menjelaskan tentang perkembangan emosi pada anak yang mempunyai bentuk ekspresi emosi yang berbeda-beda, khususnya yaitu pada emosi negatif. Hal tersebut dapat mengganggu pada keterampilan motorik dan mental pada anak. Jannah & Sukiman (2018) mengatakan bahwa memainkan peran-peran tertentu pada saat kegiatan pembelajaran yaitu dengan bermain peran.

Dengan demikian tujuan dari peneliti yaitu untuk memberikan solusi kepada guru agar mempunyai alternatif dalam menangani anak yang mengalami *anger expression* dengan memaksimalkan pemanfaatan permainan peran yang berhubungan dengan kognitif anak serta menggunakan berbagai media/alat permainan agar anak mampu mengekspresikan emosi marahnya dengan positif atau konstruktif.

## **METODOLOGI**

Pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan data penelitian yang bersifat apa adanya, dan hasilnya mementingkan makna. Pada pendekatan ini memakai pendekatan kualitatif sehingga instrumen yang dipakai yaitu peneliti itu sendiri. Metode yang dipakai pada penelitian ini yaitu menggunakan metode penelitian studi literatur atau studi kepustakaan. Studi literatur ialah penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan cara meneliti dan memahami buku-buku serta dokumen atau sumber tertulis lainnya yang relevan dan mendukung terhadap permasalahan yang diteliti untuk dikumpulkan dan dimanfaatkan.

Menurut Danial dalam Handriani (2019) mengatakan bahwa penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan cara mengumpulkan beberapa data dari buku-buku atau majalah yang sesuai dengan masalah dan tujuan dalam penelitiannya disebut dengan studi literatur.

Dengan demikian teknik pengumpulan yang dilakukan peneliti yaitu kajian literatur dan meta-analisis. Hal ini peneliti mengkaji suatu pustaka yang mendukung pada masalah khusus yang sedang diteliti. Sedangkan meta-analisis sendiri yaitu menggabungkan sebuah temuan dari beberapa literatur untuk menemukan pola hubungan pada penelitian tersebut sehingga mampu memberikan dasar untuk pengembangan teori.

Ada tiga langkah dalam pengumpulan data menurut Miles & Huberman (dalam Sugiyono 2015), yaitu :

### **1. Reduksi Data (*Data Reduction*)**

Apabila data dari lapangan sudah cukup banyak, maka data tersebut harus dicatat dengan teliti dan terperinci. Apabila peneliti semakin lama dalam penelitian dilapangannya, maka jumlah data yang dikumpulkan akan semakin banyak dan rumit dalam mengolah datanya. Dengan demikian apabila data sudah cukup, peneliti segera melakukannya analisis data melalui reduksi data dengan cara merangkum data, memilah hal penting serta membuat data yang tidak diperlukakn. Data analisis adalah data yang sudah dikumpulkan dari teknik pengumpulan data berupa buku, artikel, skripsi, jurnal serta penelitian yang relevan lainnya.

Dengan demikian peneliti mengerjakan analisis data dengan mereduksi data atau merangkum masalah penting yang akan diteliti sesuai dengan tujuan masalah penelitian.

### **2. Penyajian Data (*Data Display*)**

Dengan Menyajikan data, maka dapat memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang sudah dipahami. Oleh karena itu setiap data harus dipahami dan tidak terlepas dari konteks. Penyajian data digunakan sebagai bahan untuk menjelaskan dan mengambil simpulan dalam penelitian atau dalam bentuk untuk menjawab permasalahan yang diteliti.

### **3. Verifikasi (*Verification*)**

Pada tahap verifikasi yaitu tahap mengambil kesimpulan dan mem-verifikasi data. Kesimpulan awal yang diajukan masih bersifat sementara, dan bisa berubah apabila tidak ditemukan bukti-bukti

yang kuat dan mendukung pada tahapan pengumpulan data selanjutnya. Dengan demikian, dengan bertambahnya data perlu dilakukannya verifikasi agar memperoleh data yang objektif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Temuan

**Tabel 1.** Meta -Analisis

No.	Judul	Penulis	Tahun	Temuan	Ket
1.	500 Cara Membenahi Perilaku Anak	Kusumastuti	2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hati-hati berkelahi : Melarang anak berkelahi dengan temannya. Dan menegaskan kepada anak untuk tidak meludah, tidak menggigit, tidak menendang, tidak memukul, atau tidak menyakiti temannya, tidak memaki temannya dan sebagainya yang dapat menyakiti temannya.</li> <li>• Tukar tugas Libatkan anak untuk mencari solusi, sehingga anak tidak cepat kesal jika ada sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hlm 31</li> <li>• Hlm 36</li> </ul>
2.	Metode Bermain Peran Inklusi Gender Pada Anak Usia Dini	Rina Roudhotul Jannah, M.Pd & Dr. Sukiman, M.Pd	2018	Karakteristik dalam bermain peran diantaranya: bermain peran merupakan sesuatu yang menyenangkan, memiliki nilai positif, bersifat spontan dan bebas, melibatkan peran aktif pada anak, pemecahan masalah,	Hlm 83

				belajar bahasa, perkembangan sosial dan sebagainya.	
3.	Metode Pengembangan Sosial Emosional	Ali Nugraha & Yeni Rachmawati	2014	Strategi pengembangan emosi : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kemampuan untuk mengenali emosi diri</li> <li>• Kemampuan untuk mengelola dan mengekspresikan emosi secara tepat</li> <li>• Kemampuan untuk memotivasi diri</li> <li>• Kemampuan untuk memahami perasaan orang lain <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kemampuan untuk membina hubungan dengan orang lain</li> </ul> </li> </ul>	Hlm. 8.4
4.	Mengelola & Mengembangkan Kecerdasan Sosial dan Emosi Anak Usia Dini	Novan Ardy Wiyani, M.Pd.I	2017	Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan sosial dan emosi anak usia dini <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faktor Hereditas</li> <li>• Faktor Lingkungan</li> <li>• Faktor Unsur</li> </ul>	Hlm. 43

Berdasarkan tabel meta-analisis diatas, dapat dikatakan bahwasannya diperlukannya alternatif untuk mengatasi emosi pada anak yaitu salah satunya dengan bermain peran. Sama halnya dengan individu lain, anak berkembang dengan cara tertentu. Hal tersebut disebabkan perkembangan merupakan suatu proses perubahan yang kompleks dengan mengaitkan berbagai faktor yang saling berpengaruh satu sama lain.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi anak, berikut strategi-strategi dalam pengembangan emosi anak menurut Nugraha & Rachmawati (2014) :

1. Kemampuan dalam membina hubungan dengan orang lain
2. Kemampuan untuk memotivasi diri
3. Kemampuan untuk memahami perasaan orang lain
4. Kemampuan untuk mengenali emosi diri
5. Kemampuan untuk mengelola dan mengekspresikan emosi secara tepat

Salah satu solusi untuk mengatasi emosi pada anak yaitu dengan bermain peran. Karena bermain peran ini mampu memahami keinginan dari anak, dan ketika memainkan peran orang lain anak dapat mengerti, memahami dan juga dapat menghargai orang lain.

Menurut Jannah & Sukiman (2018) mengatakan bahwa di dalam bermain peran mempunyai beberapa karakteristik, yaitu : sesuatu hal yang menyenangkan, mempunyai nilai positif, ketika bermain anak bersifat spontan dan bebas memilih karakter yang mereka mau,

belajar berbahasa dan masih banyak nilai-nilai positif yang akan di dapat apabila bermain peran menjadi salah satu alternatif untuk mengenalkan berbagai macam peran seseorang. Bermain peran juga merupakan kegiatan yang nyata, karena hal tersebut anak boleh berimajinasi sesuai dengan apa yang ia inginkan, seperti cita-cita mereka dimasa depan atau membayangkan kembali masa lalu mereka yang terekam oleh memori.

Sesuai dengan pendapat Jannah & Sukiman (2018) mengatakakan bahwa pada penelitian sebelumnya role playing mampu meningkatkan perasaan orang lain, mengekspresikan perasaan diri sendiri, berempati terhadap orang lain dan mengendalikan emosi. Dengan demikian guru dapat menerapkan bermain peran ini dalam proses pembelajaran berlangsung, dan dengan di terapkannya bermain peran ini dapat membuat suasanakelas lebih kondusif saat pembelajaran.

Peneliti juga mengumpulkan berupa penelitian yang relevan dari jurnal dan skripsi yang terdahulu, sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nur'aini (2019) dalam penelitiannya yang berjudul "*Penggunaan Metode Bermain Peran untuk Mengembangkan Kemampuan Sosial Emosional Anak Usia Dini Kelompok B di Radhatul Athfal Ismaria Al-Quranniyah Rajabasa Bandar Lampung*".
2. Penelitian yang dilakukan oleh Erwin Khoirul Kusnul Qotimah (2017) dalam penelitiannya yang berjudul "*Strategi Bermain Peran dan Bercerita untuk Mengembangkan Ekspresi Emosi Anak Usia Dini Kelompok A di RA Masyitoh Nglondong Kec. Parakan Kab. Temanggung Tahun Pelajaran 2016/2017*".
3. Penelitian yang dilakukan oleh Rima Irmayanti (2017) dalam penelitiannya yang berjudul "*Teknik Bermain Peran untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa SD*".

## **Pembahasan**

Mengekspresikan emosi adalah salah satu hal yang baik dilakukan, baik itu emosi positif atau negatif, asalkan dilakukan dengan tepat. Apabila hal tersebut dilakukan dengan tidak tepat maka ada hal-hal yang akan terjadi yang tidak diinginkan. Dengan perilaku tersebut peserta didik tidak menyadari bahwa yang ia lakukan akan berdampak kepada orang lain.

Seperti yang sudah dilakukan pada penenelitiannya oleh Irmayanti (2017) observasi yang telah dilakukannya mempunyai sebuah gambaran yaitu terdapat seorang peserta didik yang mempunyai perasaan sangat sulit sekali untuk memaafkan kesalahan orang lain, sehingga ia menimbulkan rasa kesal kepada temannya dengan berkepanjangan.

Diatas merupakan salah satu contoh dari mengekspresikan emosi. Masih banyak yang dapat kita temukan di lapangan salah satunya seperti kesal, berkata kasar kepada temannya dan lain-lain.

### **1. Mendeskripsikan penerapan *role-playing* untuk mengatasi *anger expression* pada anak usia sekolah dasar**

Menurut Rima Irmayanti (2017) dalam penelitiannya ini terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelas kontrol dan kelas eksperimen. Kelas eksperimen pada kategori tinggi berjumlah 15 orang, 8 orang kategori sedang dan 1 orang kategori rendah. Sedangkan kelas kontrol berada pada kategori tinggi sebanyak 13 orang dan 6 orang pada kategori sedang.

Bermain peran adalah teknik intervensi yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling (peneliti) pada siswa SD kelas V agar siswa mampu mengatur emosinya. Hal tersebut ditempuh melalui tujuh tahap:

- a. *Pre-test*
- b. Hasil *pre-test*

- c. Siklus I
- d. Siklus II
- e. Siklus III
- f. Evaluasi
- g. *Post-test*

Disetiap siklusnya mempunyai enam kegiatan, diantaranya yaitu:

- a. Memilih peran
- b. Menyerahkan skenario kepada pemeran
- c. Membagikan lembar pengamatan kepada penonton
- d. Kegiatan inti
- e. Membahas kegiatan inti (*role playing*) yang telah dilaksanakan
- f. Mengumpulkan lembar pengamatan dari penonton

Tindakan yang dilakukan oleh peneliti yaitu program pengembangan ekspresi emosi dengan bermain peran dan bercerita. Di dalam pelaksanaannya terdapat tiga siklus, disetiap siklusnya memiliki empat tahap, yaitu :

- a. *Planning*, menyusun rencana tindakan
- b. *Acting*, menerapkan rancangan dengan melakukan tindakan kelas
- c. *Observing*, melakukan pengamatan dilakukan bersamaan saat tindakan kelas
- d. *Reflecting*, melakukan kegiatan evaluasi, yang hasilnya dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk melakukan tindakan pada siklus selanjutnya.

Di dalam kegiatan bermain peran dilakukan secara langsung oleh siswa, di dalam peran tersebut ada anak, papa, mama, guru. Contohnya seperti ibu memberikan hadiah kepada Andi, maka sikap kita harus senang apabila diberi hadiah oleh ibu atau guru jika di sekolahan. Atau ketika anak diberi peran marah, maka anak pun mampu mengekspresikan marah. Dengan hal tersebut anak akan menjadi lebih mengerti cara mengekspresikan emosi yang berbeda-beda.

Menurut Nur'aini (2019) pada penelitiannya yang dijadikan subjek yaitu guru kelas B dan siswa kelompok B dengan peserta didik yang berjumlah 20 siswa. Penerapan pembelajarannya dilaksanakan pada 18 Maret 2018 hingga 18 April 2018, hal ini dikembangkan oleh peneliti dan dikolaborasi dengan guru kelas.

Kegiatan yang dilakukannya yaitu :

- a. Untuk mencapai kegiatan yang diinginkan guru menentukan tema
- b. Guru merancang skenario yang akan dimainkan
- c. Guru memberikan arahan kepada siswa untuk aturan saat bermain peran
- d. Guru juga menyediakan alat/media untuk digunakan siswa
- e. Guru menjelaskan alat/media tersebut
- f. Guru memberikan tugas pada siswa sesuai sama peran yang dimainkannya.
- g. Guru mendampingi langsung siswa saat melakukan kegiatan bermain peran.
- h. Guru serta siswa melakukan diskusi mengenai nilai moral yang terkandung pada saat bermain peran.

## **2. Menguraikan hasil penerapan *role-playing* untuk mengatasi *anger expression***

Menurut Rima Irmayanti (2017), regulasi emosi siswa dilihat dari lima aspek yaitu :

- a. *Situation selection* (pemilihan situasi)



- b. *Situation modification* (merubah dampak emosi yang ditimbulkan)
- c. *Attentional deployment* (cara individu mengarahkan perhatiannya yang mempengaruhi emosi yang dirasakan)
- d. *Cognitive change* (perubahan sikap)
- e. *Response modulation* (respon psikis atau perilaku emosi tertentu muncul)

Hasil regulasi dari kelas eksperimen dengan jumlah 24 siswa yaitu:

- a. *Situation selection* : kategori sedang sebanyak 16 orang (66,67%)
- b. *Situation modification*: kategori tinggi sebanyak 11 orang (45,83%)
- c. *Attentional deployment*: kategori sedang 11 orang (45,83%)
- d. *Cognitive change*: kategori tinggi sebanyak 16 orang (66,67%)
- e. *Response modulation*: kategori tinggi sebanyak 12 orang (50%)

Hasil regulasi dari kelas kontrol dengan jumlah 19 siswa yaitu:

- a. *Situation selection* : kategori tinggi sebanyak 12 orang (63,16%)
- b. *Situation modification*: kategori tinggi sebanyak 12 orang (63,16%)
- c. *Attentional deployment*: kategori sedang 9 orang (47,37%)
- d. *Cognitive change*: kategori sedang sebanyak 12 orang (63,16%)
- e. *Response modulation*: kategori tinggi sebanyak 8 orang (42,11%)

Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa pada kelompok eksperimen pada aspek *situation selection* dan *attentional deployment* ada pada kategori sedang yang artinya siswa cukup menentukan situasi yang bisa menimbulkan emosi positif dan mengalihkan dari situasi yang tidak diinginkan. Sementara itu pada aspek *situation modification*, *cognitive change*, dan *response modulation* berada pada kategori tinggi, yang artinya siswa mampu mengusahakan situasi negatif dengan positif. Sedangkan hasil kelas kontrol pada aspek *situation selection*, *situation modification* dan *response modulation* pada kategori sedang. Dan pada aspek *situation modification* dan *attentional deployment* berada pada kategori tinggi. Dari lima aspek tersebut merupakan lima regulasi emosi yang bisa dikatakan bahwa kemampuan seseorang untuk menyadari, mengatur pikiran dan perilakunya dalam emosi positif maupun negatif. Oleh karena itu peneliti mengatakan bahwa untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa sekolah dasar yang sangat efektif yaitu dengan bermain peran.

Menurut Qotimah (2017) hasil belajar pra siklus atau penugasan perkembangan ekspresi emosi mencapai 29%, indikator yang ditetapkan yaitu 75%. Maka tahap pra siklus perkembangan ekspresi emosi belum mencapai indikator artinya pembelajaran pra siklus belum berhasil. Pada siklus I terdapat 3 anak yang mencapai indikator namun terdapat 19 peserta didik yang belum berhasil mencapai angka keberhasilan. Sehingga bisa dikatakan hasil belum tercapai. Presentase pada siklus I yaitu 44%. Pada siklus II terdapat 8 anak yang mencapai indikator tetapi ada 14 peserta didik yang belum berhasil mencapai angka keberhasilan. Sehingga dapat dikatakan hasil belum maksimal. Presentase pada siklus II yaitu 60%. Pada siklus III presentase keberhasilan setiap anak sudah melebihi batas indikator keberhasilan. Sehingga hasil sudah maksimal dan tidak memerlukan perbaikan. Presentase pada siklus III yaitu 89%. Dari tiga siklus tersebut bisa disimpulkan bahwa strategi bermain peran dan bercerita akan berhasil apabila penyajiannya harus menyesuaikan dengan kebutuhan siswa saat proses pembelajaran berlangsung.

Menurut Nur'aini (2019), hasil setelah dilakukannya *treatment* dari tanggal 18 Maret 2018 hingga 18 April 2018 yang berjumlah 20 siswa yaitu :

- a. Anak mampu bersikap kooperatif bersama teman

Perkembangan yang sudah dilakukan oleh siswa sebanyak 12 sedangkan 4 siswa memiliki peningkatan sesuai dengan pencapaian dan 8 siswa sudah menginjak perkembang terlihat pada saat kegiatan berlangsung.

b. Anak mampu menunjukkan rasa empati

Perkembangan yang sudah dilakukan oleh siswa sebanyak 14 sedangkan 13 siswa memiliki peningkatan sesuai keinginan dan 3 siswa menginjak perkembang terlihat pada saat kegiatan berlangsung.

c. Anak mampu menunjukkan sikap toleran

Perkembangan yang sudah dilakukan oleh siswa sebanyak 9 sedangkan 5 siswa memiliki peningkatan sesuai keinginan dan 6 siswa menginjak perkembang terlihat pada saat kegiatan berlangsung.

Dari hasil diatas menurut Nur'aini (2019) dalam peningkatan kemampuan sosial emosional anak sudah cukup baik, mempunyai rasa empati serta kerjasama dengan baik, menumbuhkan ke harmonisan dan juga mampu mencerna sifat orang lain dengan menggunakan permainan bermain peran. Dari penelitian yang relevan diatas dapat disimpulkan bahwa di setiap tahapan-tahapan dan aspek-aspek yang berbeda akan tetapi memiliki tujuan yang sama yaitu menerapakan role playing untuk mengatasi emosi pada anak.

Anak merupakan individu yang sangat unik dan mempunyai karakteristik tersendiri sesuai dengan tahapan usianya. Maka dari itu upaya-upaya dalam mengatasi ekspresi emosi yaitu dilakukannya melalui belajar dan bermain. Bermain yang dimaksud yaitu dengan bermain peran, dengan bermain peran anak dapat melakukan kegiatan yang menyenangkan, anak juga dapat beresplorasi dan juga anak dapat menyampaikan perasaannya melalui ekspresi. Dengan demikian bahwa setelah diterapkannya bermain peran anak dapat mengatasi ekspresi emosinya dan bermain peran juga terbukti efektif dipakai saat kegiatan belajar mengajar.

## **KESIMPULAN**

Dari hasil kajian literatur yang telah peneliti kumpulkan dari berbagai sumber, dapat disimpulkan bahwa untuk mengatasi *anger expression* pada anak dengan penerapan *role playing* atau bermain peran sangat efektif. Karena dari penerapan bermain peran ini siswa dapat menunjukkan situasi yang mampu menimbulkan emosi positif, mengubah perhatian dari situasi negatif menjadi positif dan merespon emosi secara positif. Bermain peran juga mampu mengembangkan kemampuan sosial emosional anak yang bertujuan untuk mencapai setiap indikator kecerdasan interpersonal, diantaranya sikap ingin berbagi, sikap mandiri, membantu dan menolong temannya. Bermain peran yang digunakan dalam pembelajaran akan membuahkan hasil yang sesuai dengan harapan. Seperti halnya dari ketiga teknik bermain peran pada penelitian diatas sama-sama mengatasi anak dalam mengontrol ekspresi emosi. Dengan permasalahan yang sama belum tentu cara yang sama akan berhasil. Maka untuk menerapkan bermain peran untuk mengatasi ekspresi emosi harus melihat aspek pendukung. Misalnya kondisi kelas ataupun kesanggupan gurunya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Handriani, D. J. (2019). *Proses Adaptasi Ikatan Mahasiswa Fakfak Di Kota Bandung*. Disertasi Doktor. Bandung: Universitas Komputer Indonesia.

- Irmayanti, R. (2017). Teknik bermain peran untuk meningkatkan regulasi emosi siswa SD. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 1(2), 1-9.
- Jannah, R. R., & Sukiman. (2018). *Metode Bermain Peran Inklusif Gender Pada Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Penerbit Gava Media.
- Kusumastuti. (2020). *Cara Membenahi Perilaku Anak*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Labudasari, E. (2019). *Perkembangan Emosi Pada Anak Sekolah Dasar*.
- Mashar, R. (2015). *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya*. Jakarta: Kharisma Putra Utama.
- Nugraha, A., & Rachmawati, Y. (2014). *Metode Pengembangan Sosial Emosional*. Tangerang Selatan: Penerbit Universitas Terbuka.
- Nur'aini. (2019). *Penggunaan Metode Bermain Peran Untuk Mengembangkan Kemampuan Sosial Emosional Anak Usia Dini Kelompok B di Raudhatul Athfal Ismaria Al-Qur'anniyah Raja Basa Bandar Lampung*. Skripsi. Lampung: UIN Raden Intan Lampung.
- Qotimah, E. K. (2017). *Strategi Bermain Peran dan Bercerita Untuk Mengatasi Mengembangkan Ekspresi Emosi Anak Usia Dini Kelompok A di RA Masyithoh Nglondong Kec. Parakan Kab. temanggung Tahun Pelajaran 2016/2017*. Skripsi. Salatiga: IAIN Salatiga.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryani, L. (2015). *Metode Pengembangan Perilaku dan Kemampuan Dasar Anak Usia Dini*. Tangerang Selatan, Banten: Penerbit Universitas Terbuka.
- Wiyani, N. A. (2017). *Mengelola & Mengembangkan Kecerdasan Sosial & Emosi Anak Usia Dini*. Jakarta: Ar-Ruzz Media.