

TEKNIK BERMAIN PERAN UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI SISWA SD

Rima Irmayanti*

*) STKIP Siliwangi Bandung

✉ (e-mail) rimal6o5@gmail.com

Abstract: This study raised from emotional problems in elementary students, where emotions their felt can not to be regulated. This seen from the behavior that their shown directly on someone who they did'nt like, such as: make fun of friend which led to fights and other behavior as a result of the negative emotions that they feel. Thus the necessary interventions that can assist students in managing their emotions, one way is by role-playing techniques. This study aims to obtain empirical facts about the effectiveness of role-playing techniques to improving emotion regulation elementary students. The quasi-experiment method is used in this reseach. Emotion regulation questionnaire was used to obtain research data. The study population was a fifth grade elementary school students of Laboratorium Percontohan UPI Bandung of the academic year 2014/2015. The results of this study indicate that the fifth grade elementary school children majority can regulate their emotion. Emotion regulation is consist of five aspects: situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change, and response modulation. The students data pre-post test of emotion regulation were analyzed with quantitaive data. The results showed that students of emotion regulation after role-playing technique was implemented statistically changes better, which is a significant difference between the scores of pre and post test who obtained by students in the experimental group. In addition, compared to the control group, the experimental group has a significant change after the implementation of role-playing techniques.

Keyword: Emotion Regulation, Elementary Student, Role-Playing Techniques

Rekomendasi Citasi: Irmayanti, Rima. (2017). Teknik Bermain Peran untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 1 (2): pp. 1-9

Article History: Received on 05/06/2017; Revised on 08/08/2017; Accepted on 25/08/2017; Published Online: 27/08/2017. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2017 Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research

Pendahuluan

Masa akhir kanak-kanak dimulai saat anak masuk kelas satu SD. Permulaan masuk kelas satu merupakan peristiwa penting bagi kehidupan setiap anak karena hal ini berakibat pada perubahan sikap, nilai dan perilaku mereka. Anak-anak usia SD pada umumnya berusia 6 s.d. 13 tahun. Oleh karena itu, Santrock (2007, hlm. 18)

menyebutkan masa anak-anak ini sebagai masa usia sekolah dasar.

Pada anak usia sekolah dasar, tidak sedikit permasalahan yang muncul. Sebagian besar dari permasalahan tersebut sering berpengaruh terhadap perasaan mereka. Perasaan ini muncul akibat dari adanya penolakan atau penerimaan seseorang terhadap suatu kejadian yang pada akhirnya menimbulkan respon berupa perilaku yang

menjauh atau sebaliknya. Menurut Patty (Hartinah, 2010, hlm. 37), emosi merupakan reaksi individu terhadap suatu perubahan pada situasi yang *sekonyong-konyong* sehingga tidak dapat bertindak dengan suatu tujuan tertentu. Reaksi tersebut berupa terkejut, takut, sedih, marah, atau gembira terhadap kejadian orang atau objek di luar individu. Gejala emosi yang lain adalah rasa takut, cinta, sedih dan duka cita, ingin tahu.

Pengekspresian emosi, baik negatif ataupun positif, merupakan hal yang sehat dan konstruktif asalkan dilakukan dengan tepat. Apabila pengekspresian emosi tersebut tidak dilakukan dengan tepat yang terjadi justru menimbulkan masalah yang tidak diinginkan. Akhir-akhir ini berita mengenai tindak kekerasan yang dilakukan oleh anak sekolah dasar sering muncul di beberapa media online, koran, maupun televisi. Beberapa laporan berisi mengenai perkelahian antar siswa yang disebabkan oleh rasa sakit hati atau tidak suka terhadap satu sama lain. **TEMPO.CO, Depok** ,—memberitakan bahwa anak usia 9 tahun (RS), terkapar di Rumah Sakit Hasanah Graha Afiah, Depok, Jawa Barat karena dikeroyok tiga teman sekelasnya setelah sebelumnya terjadi peristiwa saling ejek di antara mereka saat bermain (Tirta, 2013). Sedangkan indopos.com melaporkan bahwa seorang siswa kelas lima SDN 09 Pagi bernama Renggo Khadafi meninggal dunia setelah mendapat perawatan akibat penganiayaan yang dilakukan oleh kakak kelasnya (Kurniawan, 2014).

Berita terbaru terkait tindak kekerasan siswa sekolah dasar terjadi di Bukit Tinggi, seperti yang telah dilaporkan dalam Republika online- di mana sebelumnya telah tersebar video penganiayaan yang dilakukan oleh empat orang siswa laki-laki dan satu orang siswa perempuan terhadap satu siswa perempuan dan ironisnya peristiwa ini terjadi di mushala saat pelajaran agama (Sudiaman, 2014). Tempat yang dapat dikatakan aman dan biasanya dapat mengingatkan orang yang berada di dalamnya untuk selalu ingat pada yang maha kuasa ternyata tidak cukup membuat mereka berhenti melakukan perbuatan tidak terpuji.

Studi pendahuluan terhadap regulasi emosi siswa kelas V SD Laboratorium Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2014/2015 melalui observasi, diperoleh gambaran bahwa terdapat siswa yang merasa sulit untuk memaafkan kesalahan orang lain sehingga menimbulkan perasaan negatif yang berkepanjangan, saat kesal pada teman mereka cenderung untuk bermusuhan, dan siswa juga kurang dapat menyadari bahwa emosi negatif yang dirasakannya dapat berdampak terhadap perilakunya pada orang lain.

Mengenai hal ini, Yayasan Kesejahteraan Anak Indonesia (YKAI) melakukan suatu penelitian yang hasilnya memperlihatkan bahwa 5% dari anak-anak yang tinggal di Palu melakukan perilaku agresif ketika terjadi suatu peristiwa konflik, misalnya anak marah dan tidak mau meminta maaf ketika melakukan kesalahan. Selain itu 21,6% dari anak-anak tersebut akan melakukan perilaku agresif jika ada temannya yang membuat marah karena menganggap bahwa perilaku agresif adalah hal yang wajar dan biasa (YKAI, 2010).

Beberapa perilaku tersebut, disinyalir muncul sebagai akibat dari kurangnya kemampuan siswa untuk dapat mengatur emosinya dengan baik, sehingga perasaan-perasaan tidak menyenangkan yang mereka rasakan terhadap orang lain diinterpretasikan dengan cara yang tidak tepat, salah satunya yakni bertindak keras atau kasar terhadap seseorang dengan cara yang tidak wajar.

Oleh karena itu diperlukan pengaturan emosi yang baik agar peristiwa-peristiwa tidak diinginkan tersebut tidak terjadi. Salah satunya yakni dengan memberikan keterampilan regulasi emosi. Menurut Santrock (2007, hlm. 101), salah satu keterampilan yang penting dimiliki individu adalah bagaimana mengatur dan mengontrol emosi dan perilaku diri sendiri. Sehingga keterampilan meregulasi emosi ini perlu dilatihkan pada anak-anak agar mereka dapat lebih terbuka dan toleransi terhadap reaksi emosi yang timbul, baik reaksi emosi yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan sehingga tingkah laku yang ditunjukkan dapat diterima orang sekitarnya.

Keterampilan dalam meregulasi emosi ini dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya yaitu melalui permainan. Bagi anak utamanya, permainan merupakan salah satu cara yang menyenangkan. Permainan atau bermain merupakan kegiatan yang memberikan kesenangan dan perasaan positif bagi anak (Hurlock, 1980, hlm. 45). Beberapa ahli menemukan bahwa bermain mempunyai manfaat yang besar bagi perkembangan anak. Erikson (Lieberman & Slade, 1997, hlm. 66) mengatakan bahwa bermain dapat mengurangi kecemasan. Bermain memiliki fungsi dalam aspek fisik, motorik kasar dan halus, perkembangan sosial, emosi dan kepribadian, kognisi, ketajaman penginderaan, dan mengasah keterampilan. Menurut Semiawan (2008, hlm. 20), di dalam semua permainan itu seseorang dapat menyatakan rasa benci, takut, dan gangguan emosional.

Permainan yang dipilih dalam penelitian ini menggunakan teknik bermain peran (*role-playing*). *Role-playing* sangat efektif untuk memfasilitasi siswa dalam mempelajari nilai-nilai. Hal ini berdasarkan asumsi bahwa: (a) kehidupan nyata dapat dihadirkan dan dianalogikan ke dalam skenario permainan peran; (b) *role-playing* dapat menggambarkan perasaan otentik siswa, baik yang hanya dipikirkan maupun yang diekspresikan, (c) emosi dan ide-ide yang muncul dalam permainan peran dapat digiring menuju sebuah kesadaran, yang selanjutnya akan memberikan arah menuju perubahan, dan (d) proses psikologis yang tidak kasat mata yang terkait dengan sikap, nilai, dan sistem keyakinan dapat digiring menuju sebuah kesadaran melalui pemeranan spontan dan diikuti analisis (Joyce & Weil, 2009, hlm. 329).

Dengan memperhatikan beberapa tinjauan teori dan fenomena yang ada maka rumusan penelitian dijabarkan menjadi beberapa pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah gambaran awal regulasi emosi siswa kelompok eksperimen sebelum dilaksanakannya teknik bermain peran?
2. Bagaimanakah gambaran awal regulasi emosi siswa kelompok kontrol?

3. Bagaimanakah gambaran akhir regulasi emosi siswa kelompok eksperimen setelah dilaksanakannya teknik bermain peran?
4. Bagaimanakah gambaran akhir regulasi emosi siswa kelompok kontrol?
5. Apakah teknik bermain peran efektif untuk meningkatkan regulasi emosi siswa?

Metodologi Penelitian

Sampel Penelitian

Sampel penelitian ini adalah siswa kelas V SD Laboratorium Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2014/2015, yang terdiri dari dua kelas dan berjumlah 46 orang siswa.

Instrumen Penelitian

Regulasi emosi siswa SD diungkap dengan menggunakan angket regulasi emosi. Pengembangan angket ini ditempuh melalui beberapa tahap, yakni: rumusan definisi operasional, penyusunan kisi-kisi dan butir pernyataan, serta *judgement* ahli.

Prosedur Penelitian

Teknik bermain peran (*Role-playing*) dalam penelitian ini adalah teknik intervensi yang dilaksanakan oleh guru bimbingan dan konseling (peneliti) kepada siswa SD kelas V agar siswa dapat mengatur emosinya, yang ditempuh melalui tujuh tahapan yakni: (1) *Role-playing* I, pada tahap ini dilakukan pelaksanaan pre tes; (2) *Role-playing* II, pada tahap ini terdapat dua kegiatan yang ditempuh oleh para siswa, yaitu; penjelasan hasil regulasi emosi yang dicapai para siswa, kontrak belajar sekaligus pemaparan tentang berbagai kegiatan yang akan dilaksanakan; (3) *Role-playing* III, pada tahap ini terdapat enam kegiatan yang ditempuh oleh para siswa yaitu; memilih pemeran, menyerahkan skenario I kepada para pemeran, membagikan lembar pengamatan kepada penonton, menjalankan *role-playing*, membahas kegiatan *role-playing* yang telah dilaksanakan, dan mengumpulkan lembar pengamatan dari para penonton; (4) *Role-playing* IV, pada tahap ini terdapat enam kegiatan yang ditempuh oleh para siswa

yaitu; memilih pemeran, menyerahkan skenario II kepada para pemeran, membagikan lembar pengamatan kepada penonton, menjalankan *role-playing*, membahas kegiatan *role-playing* yang telah dilaksanakan, dan mengumpulkan lembar pengamatan dari para penonton; (5) *Role-playing* V, pada tahap ini terdapat enam kegiatan yang ditempuh oleh para siswa yaitu; memilih pemeran, menyerahkan skenario III kepada para pemeran, membagikan lembar pengamatan kepada penonton, menjalankan *role-playing*, membahas kegiatan *role-playing* yang telah dilaksanakan, dan mengumpulkan lembar pengamatan dari para penonton, (6) *Role-playing* VI, pada tahap ini kegiatan yang ditempuh adalah diskusi mengenai hal-hal yang sudah diamati para penonton dan peran yang dimainkan oleh para pemeran, serta dihubungkan dengan kehidupan di dunia nyata; (7) *Role-playing* VII, pada tahap ini dilakukan pelaksanaan pos tes.

Hasil Penelitian

1. Secara umum siswa kelas V SD Laboratorium UPI Bandung pada kelompok eksperimen berada pada kategori tinggi yakni sebanyak 15 orang (62,50%), 8 orang (33,33%) berada pada kategori sedang, dan 1 (4,17%) orang siswa berada pada kategori rendah.
2. Secara umum siswa kelas V SD Laboratorium UPI Bandung pada kelompok kontrol berada pada kategori tinggi yakni sebanyak 13 orang (54,17%), dan 6 orang (25%) berada pada kategori sedang.
3. Secara umum siswa pada kelompok eksperimen pada aspek pemilihan situasi berada pada kategori sedang yakni, sebanyak 16 orang (66,67 %) dari 24 orang. Artinya, siswa pada kelompok eksperimen cukup dapat menentukan situasi yang dapat menimbulkan emosi positif dalam dirinya.
4. Secara umum siswa pada kelompok kontrol pada aspek pemilihan situasi berada pada kategori tinggi yakni, sebanyak 12 orang (63,16 %) dari 19 orang. Artinya, siswa pada kelompok eksperimen dapat menentukan situasi yang dapat menimbulkan emosi positif dalam dirinya.
5. Secara umum kelompok eksperimen pada aspek modifikasi situasi berada pada kategori tinggi yakni, sebanyak 11 orang (45,83%) dari 24 orang. Artinya, siswa pada kelompok eksperimen dapat mengusahakan berbagai tindakan yang dapat menimbulkan emosi positif dalam dirinya.
6. Secara umum kelompok kontrol pada aspek modifikasi situasi berada pada kategori tinggi yakni, sebanyak 12 orang (63,16%) dari 19 orang. Artinya, siswa pada kelompok kontrol dapat mengusahakan berbagai tindakan yang dapat menimbulkan emosi positif dalam dirinya.
7. Secara umum kelompok eksperimen pada aspek *attentional deployment* berada pada kategori sedang yakni, sebanyak 11 orang (45,83%) dari 24 orang. Persentase ini menunjukkan bahwa secara umum siswa pada kelompok eksperimen dapat mengalihkan perhatian dari situasi yang tidak diinginkan untuk mengelola emosinya.
8. Secara umum kelompok kontrol pada aspek *attentional deployment* berada pada kategori sedang yakni, sebanyak 9 orang (47,37%) dari 19 orang. Persentase ini menunjukkan bahwa secara umum siswa pada kelompok kontrol dapat mengalihkan perhatian dari situasi yang tidak diinginkan untuk mengelola emosinya.
9. Secara umum siswa kelompok eksperimen pada aspek perubahan kognitif berada pada kategori tinggi yakni, sebanyak 16 orang (66,67%) dari 24 orang. Artinya siswa dapat memaknai situasi negatif yang sedang dialaminya secara positif.
10. Secara umum siswa kelompok kontrol pada aspek perubahan kognitif berada pada kategori sedang yakni, sebanyak 12 orang (63,16%) dari 19 orang. Artinya siswa cukup dapat memaknai situasi negatif yang sedang dialaminya secara positif.
11. Secara umum kelompok eksperimen pada aspek *response modulation* berada pada kategori tinggi yakni, sebanyak 12 orang (50 %) dari 24 orang. Artinya siswa dapat merespon berbagai emosi yang dirasakannya dengan perilaku positif.

12. Secara umum kelompok kontrol pada aspek *response modulation* berada pada kategori tinggi yakni, sebanyak 8 orang (42,11 %) dari 19 orang. Artinya siswa dapat merespon berbagai emosi yang dirasakannya dengan perilaku positif.

Pembahasan

Pada penelitian ini, regulasi emosi siswa diwakili oleh lima aspek yaitu: *situation selection* (Pemilihan situasi yang dapat memunculkan emosi yang diinginkan), *situation modification* (Usaha-usaha yang dilakukan dalam rangka merubah dampak emosi yang ditimbulkan dari situasi tertentu), *attentional deployment* (Cara individu mengarahkan perhatiannya terhadap situasi tertentu dalam rangka mempengaruhi emosi yang dirasakan), *cognitive change* (Perubahan makna dari situasi tertentu yang dapat menimbulkan dampak emosional), dan *response modulation* (Respon secara psikis, atau perilaku terhadap emosi tertentu yang muncul).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada aspek pemilihan situasi, dan *attentional deployment* kelompok eksperimen berada pada kategori sedang. Artinya siswa cukup dapat: menentukan situasi yang dapat menimbulkan emosi positif, dan mengalihkan perhatian dari situasi yang tidak diinginkan.

Sedangkan pada aspek modifikasi situasi, perubahan kognitif, respons modulasi berada pada kategori tinggi. Artinya, siswa dapat: mengusahakan berbagai tindakan yang dapat menimbulkan emosi positif, dan memaknai situasi negatif dengan positif, dan merespon emosi secara positif.

Sedangkan, pada kelompok kontrol aspek yang berada pada kategori sedang yaitu: pemilihan situasi, modifikasi situasi, dan modulasi respon. Artinya siswa dapat: mengusahakan berbagai tindakan yang dapat menimbulkan emosi positif, menentukan situasi yang dapat menimbulkan emosi positif, dan mengalihkan perhatian dari situasi yang tidak diinginkan.

Menurut Gross & John (2003, hlm. 348), regulasi emosi sebagai proses berpikir yang dipengaruhi oleh emosi individu,

bagaimana individu mengalami dan mengungkapkan emosinya. Sehingga dapat dikatakan bahwa pikiran dan perilaku individu sangat dipengaruhi oleh emosi individu tersebut. Maka wajar, apabila pada aspek modulasi respon yang meliputi berbagai usaha yang dilakukan agar dapat menimbulkan emosi positif, dan aspek modulasi respon yang berkaitan dengan merespon emosi berada pada kategori tinggi. Karena hal tersebut dipengaruhi oleh pikiran dan perilaku individu.

Dalam perkembangan emosi anak di usia sekolah dasar, pemahaman terhadap berbagai emosi mulai mengalami peningkatan. Sehingga mereka mampu: menginternalisasi (*self-generated*) dan mengintegrasikan berbagai emosi yang dirasakan dengan tanggung jawab personal; memahami bahwa mungkin saja seseorang mengalami lebih dari satu emosi dalam situasi tertentu; lebih mempertimbangkan kejadian-kejadian yang menyebabkan reaksi emosi tertentu; untuk menekan atau menutupi reaksi emosional yang negatif; mengalihkan perasaan tertentu, seperti mengalihkan atensi atau pikiran ketika mengalami emosi tertentu (Santrock, 2007, hlm. 17). Penjelasan ini mendukung hasil temuan penelitian yang menunjukkan bahwa siswa sekolah dasar dapat meregulasi emosinya pada setiap aspek sehingga berada pada kategori tinggi, dan sedang.

Lebih lanjut, Reivich dan Shatte (2002, hlm. 20), mengemukakan dua hal penting yang terkait dengan regulasi emosi, yaitu ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*). Individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini, dapat membantu meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stres.

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kemampuan seseorang untuk menyadari dan mengatur pikiran dan perilakunya dalam emosi yang berbeda, baik emosi yang positif maupun negatif merupakan ciri dari regulasi emosi. Dalam penelitian ini, ciri regulasi emosi tersebut tercermin dalam lima aspek yang telah diungkap.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa teknik bermain peran efektif untuk meningkatkan regulasi emosi siswa SD. Menurut Joyce & Weil (2009, hlm. 329), *role-playing* ini sangat efektif untuk memfasilitasi siswa dalam mempelajari nilai-nilai.

Keefektifan teknik bermain peran juga terlihat dari ungkapan siswa yang menyebutkan bahwa kegiatan yang dilakukan menyenangkan dan mereka dapat pula mengetahui cara yang tepat dalam mengatasi emosi ketika berada dalam kondisi yang tidak diinginkan. Selain itu, perubahan perilaku dan respon emosi siswa selama proses pelaksanaan intervensi juga dapat dijadikan indikator efektifnya teknik bermain peran untuk meningkatkan regulasi emosi siswa.

Hasil wawancara dengan wali kelas V kelompok eksperimen, mengungkapkan bahwa saat ini emosi siswa terlihat cukup dapat terkontrol dengan baik dibandingkan dengan informasi yang beliau dapatkan dari wali kelas IV. Namun, perubahan ini juga merupakan andil dari wali kelas yang senantiasa memantau para siswanya, terutama dalam hal pengontrolan emosi.

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa teknik bermain peran terbukti efektif untuk meningkatkan regulasi emosi siswa kelas V SD Laboratorium Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2014/2015 pada aspek pemilihan situasi (*situation selection*), modifikasi situasi (*situation modification*); dan pengalihan perhatian (*attentional deployment*); dan menaikkan jumlah tingkatan regulasi emosi siswa. Hasil penelitian ini turut mendukung hasil penelitian Afrianto yang menyebutkan bahwa salah satu strategi regulasi emosi yang sering digunakan oleh siswa kelas V SD adalah *attentional deployment*.

Kesimpulan dan Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian tentang keefektifan teknik bermain peran untuk meningkatkan regulasi emosi yang dilaksanakan di SD Laboratorium UPI Bandung terhadap siswa kelas V Tahun Ajaran 2014/2015, berisi tentang gambaran

regulasi emosi siswa, rumusan teknik bermain peran, dan gambaran keefektifan teknik bermain peran untuk meningkatkan regulasi emosi siswa. Berikut kesimpulan dari ketiga hal tersebut.

Secara umum, gambaran regulasi emosi siswa kelas V SD Laboratorium UPI Bandung Tahun Ajaran 2014/2015 berada pada kategori tinggi. Artinya, siswa cukup dapat: menentukan situasi yang dapat menimbulkan emosi positif, mengusahakan berbagai tindakan yang dapat menimbulkan emosi positif, mengalihkan perhatian dari situasi yang tidak diinginkan, memaknai situasi negatif dengan positif, dan merespon emosi secara positif.

Teknik bermain peran dirumuskan berdasarkan gambaran regulasi emosi siswa kelas V SD Laboratorium UPI Bandung Tahun Ajaran 2014/2015, yang berada pada kategori sedang pada setiap aspeknya.

Teknik bermain peran terbukti efektif untuk meningkatkan regulasi emosi siswa kelas V SD Laboratorium UPI Bandung Tahun Ajaran 2014/2015, tetapi tidak signifikan pada aspek perubahan kognitif dan *response modulation*.

Rekomendasi

Beberapa rekomendasi yang diajukan berdasarkan temuan penelitian ditujukan kepada pihak-pihak, yaitu: (1) Guru Pembimbing di Sekolah; (2) Peneliti Selanjutnya.

1. Guru Pembimbing di Sekolah

Dengan gambaran regulasi emosi siswa yang telah dijelaskan di pembahasan, penting bagi guru pembimbing untuk memberikan intervensi yang dapat meningkatkan pengaturan emosi siswa .

Oleh sebab itu, teknik bermain peran yang peneliti ujicobakan dalam penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan guru pembimbing di sekolah sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan regulasi emosi siswa di SD.

Adapun tahapan-tahapan yang dapat ditempuh oleh guru pembimbing di SD, yaitu: mengukur tingkat regulasi emosi siswa dengan menggunakan angket regulasi

emosi; memaparkan hasil pencapaian regulasi emosi siswa secara umum, dan penjelasan mengenai regulasi emosi dan bermain peran, kemudian dilanjutkan dengan kontrak belajar (jumlah pertemuan yang akan ditempuh); pelaksanaan pemeranan I; pelaksanaan pemeranan II; pelaksanaan pemeranan III; kemudian review mengenai kegiatan pemeranan yang sudah dilaksanakan sebanyak tiga kali, yang selanjutnya didiskusikan; tahapan akhir, dilakukan dengan menyebar kembali angket regulasi emosi untuk melihat perubahan tingkat ketercapaian siswa.

2. Peneliti Selanjutnya

Pelaksanaan penelitian ini masih terbatas, baik dari segi pengembangan teknik intervensi, maupun pelaksanaannya. Untuk memperoleh temuan baru, upaya yang dapat dilakukan peneliti selanjutnya antara lain sebagai berikut.

- a. Pada penelitian ini, regulasi emosi siswa SD pada aspek perubahan kognitif dan *response modulation* tidak mengalami perubahan secara signifikan setelah diberikan intervensi berupa teknik bermain peran. Untuk selanjutnya, jika akan mengadakan penelitian serupa maka lebih dianjurkan untuk melakukan pengembangan teknik bermain peran untuk meningkatkan kedua aspek tersebut.
- b. Jika sampel penelitian sama yaitu siswa SD, maka diperlukan bantuan dari pihak lain seperti guru BK di SD bersangkutan atau asisten peneliti agar pelaksanaan teknik bermain peran dapat berjalan secara lebih efektif.
- c. Pelaksanaan teknik bermain peran hendaknya diujicobakan kepada guru BK SD di sekolah agar dapat diketahui kesulitan atau hambatan yang ditemukan dalam penggunaan teknik bermain peran yang disusun peneliti oleh guru BK di lapangan.

3. Pihak Sekolah

Dengan ditemukannya tingkat pencapaian yang rendah dalam regulasi emosi beberapa siswa, maka pihak sekolah hendaknya dapat memasukkan unsur

pemahaman emosi dalam struktur materi kurikulum agar dalam setiap materi pembelajaran para guru dapat turut serta melakukan usaha preventif terhadap disregulasi emosi siswa.

4. Orangtua

Keluarga, utamanya orangtua memiliki peran penting dalam rangka mengajarkan keterampilan regulasi emosi pada anak. Oleh karenanya, dengan ditemukannya tingkat pencapaian regulasi emosi siswa yang ada pada tingkat rendah dan sedang, diharapkan orangtua dapat lebih memperhatikan emosi anak baik di rumah maupun lingkungan bermainnya. Terutama ketika mereka sedang berada pada kondisi emosi yang negatif, agar anak dapat diajarkan cara mengatur emosinya.

Selain itu, peran orangtua dalam memberikan contoh pengekspresian dan pengungkapan emosi dengan cara yang baik sangat diperlukan, karena apapun yang dilakukan oleh orangtua akan ditiru dan direkam oleh anak. Utamanya orangtua perlu memberikan contoh saat mengekspresikan dan mengungkapkan emosi negatif atau ketika tidak suka terhadap sesuatu hal.

5. Media

Media sebagai salah satu sarana informasi yang penting dalam kehidupan masyarakat saat ini, diharapkan dapat lebih mengutakan informasi yang positif terkait dengan emosi khususnya di sekolah dasar dan mengurangi informasi negatif. Agar media turut serta dalam usaha pengaturan siswa di sekolah dasar, yakni dengan menyajikan tayangan, tulisan, dan kabar yang terkait dengan perilaku dan respon positif terhadap kondisi atau situasi yang tidak diinginkan.

Referensi

- Afrianto, Z. (2012). *Strategi regulasi emosi pada anak kelas V SD*. Tersedia di. <http://journal.uad.ac.iid/index.php/EMPATHY/article/view/1575>. [Diakses pada tanggal 5 januari 2014]

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Campbell, D.T, & Julian C. S. (1963). *Experimental and quasi-experimental design for research*. USA.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan terjemahannya*. Jakarta: PT Syaamil Cipta Media.
- Desmita. (2012). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Fried, Leanne. (2011). Teaching teacher about emotion regulation in classroom. *Australian journal of teacher education*: Vol.36: Iss. 3, Article 2. Available at: <http://ro.ecu.edu.au/ajte/vol36/iss3/2>.
- Garber, J. & Dodge, A. K. (1991). *The development of emotion regulation and dysregulation*. New York: Cambridge University Press.
- Gross, J.J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press.
- Gross, J.J. & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology* by the American Psychological Association, Inc. Vol. 85, No. 2, 348 – 362.
- Ginting, R. (2013). *Efektivitas bimbingan melalui teknik role playing untuk menanggulangi perilaku bullying siswa*. Tesis UPI Bandung. Tidak diterbitkan.
- Hartinah, S. (2010). *Pengembangan peserta didik*. Bandung: Refika Aditama.
- Hude, Darwis. (2006). Emosi: penjelajahan religio-psikologis tentang emosi manusia di dalam al-Qur'an. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. (1980). Alih Bahasa: Istiwidayanti & Soedjarwo. (1996). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kurniawan, A. (2014). *Makam renggo dibongkar oleh pihak kepolisian*. Tersedia di <http://www.indopos.co.id/2014/05/makam-renggo-dibongkar-oleh-pihak-kepolisian.html> [Di Akses 5 Mei 2014]
- Joyce, B. & Weil, M. (2009). Terjemahan Achmad F. & Ateilla M. *Models of teaching: model-model pengajaran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Koole, S.L. et al. (2009). *The self-regulation of emotion*. New York: Guilford Press.
- Lieberman, A.F. & Slade, A. (1997). The second year of life. Ed: Joseph D. N. (1997). *Handbook of child and adolescence psychiatry*. New York: John Wiley & Sons.
- Mulyasa, E. (2003). *Kurikulum berbasis kompetensi. konsep; karakteristik dan implementasi*. Bandung : P.T. Remaja Rosdakarya.
- Nuraini. (2013). *Efektivitas teknik role-play untuk mengembangkan self-esteem peserta didik*. Tesis UPI Bandung. Tidak diterbitkan.
- Nurihsan, A.J. & Mubiar. (2011). *Dinamika perkembangan anak dan remaja*. Bandung: Refika Aditama.
- Pidekso, A. (2009). *Panduan praktis spss 17 untuk pengolahan data statistik*. Yogyakarta: ANDI.
- Rakhmat, C. & Solehuddin, M. (2006). *Pengukuran dan penilaian hasil belajar*. Bandung: Andira.
- Reivich, K & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skill for overcoming life's inevitable obstacle*. New York: Random House, Inc.
- Riduwan. (2010). *Belajar mudah penelitian untuk guru, karyawan dan peneliti pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Sudiaman, M. (2014). *Awalnya siswa SD itu mengaku memukuli karena iseng*. Tersedia di <http://www.republika.co.id/berita/nasional/daerah/14/10/12/ndbsmg-inilah-kronologi-kasus-bully-anak-sd-di-bukittinggi> (di akses pada tanggal 19 Oktober 2014)
- Sudjana. (1992). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito
- Santoso, S. (2000). *Panduan lengkap menguasai statistik dengan spss 17*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Santrock, J.W. (2007). Alih Bahasa: Shinto A., Sherly S., (2010): *Life span development: perkembangan masa hidup*. Jakarta: Erlangga.

- Semiawan, C.R. (2008). *Belajar dan pembelajaran prasekolah dan sekolah dasar*. Jakarta: PT Indeks.
- Shaftel, F.R. & Shaftel, G. (1967). *Role-playing for social values: decision making in social studies*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Sukmadinata, N.S. (2008). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Rosda.
- Tirta, I. (2013). *Dikeroyok teman kelas siswa sd masuk rumah sakit*. Tersedia di: <http://www.tempo.co/read/news/2013/08/29/064508554/Dikeroyok-Teman-Kelas-Siswa-SD-Masuk-Rumah-Sakit> [Diakses 24 Maret 2014].
- Wahab, A.A. (2009). *Metode dan model-model mengajar ilmu pengetahuan sosial (IPS)*. Bandung: Alfabeta.
- YKAI. (2010). *Anak agresif untuk membalas, ada anggapan konflik yang biasa*. Tersedia di: www.YKAI.net. [Diakses 24 Maret 2014].
- Yusuf, S. (2011). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: Rosda Karya.