



Role Play Sebagai Stimulasi Prefrontal Cortex untuk Regulasi Emosi dan Keterampilan Sosial Anak Usia 5 Tahun

Riana Indreswari¹, Frisilia Sandrina², Alsa Sabrianti³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Universitas Islam Negeri Fatmawati
Sukarno Bengkulu

E-mail: rianaindreswari48@gmail.com¹, sandrinafrissilia@gmail.com²,
alsasabrianti123@gmail.com³

Article Info

Article history:

Received September 29, 2025

Revised September 30, 2025

Accepted Desember 01, 2025

Keywords:

Role Play; Prefrontal Cortex;
Emotional Regulation; Social
Skills; Early Childhood

ABSTRACT

The social and emotional development of early childhood forms an important foundation for the formation of personality and interaction skills in later life. One approach that can be used to support this development is through role-play activities that allow children to learn from direct experience in meaningful social situations. This study aims to describe the role of role-play activities as a prefrontal cortex stimulation strategy in supporting emotional regulation and social skills in early childhood. This study used a qualitative approach with observation, interview, and documentation techniques on the implementation of role-play activities in early childhood learning environments. The results showed that role-play activities contribute to improving children's ability to manage emotions, develop empathy, and build social skills such as cooperation, communication, and the ability to take turns. In addition, these activities also provide space for children to express feelings, understand social roles around them, and strengthen self-confidence in interactions. Therefore, role-play activities can be a contextual, humanistic, and relevant learning strategy to support the social-emotional development of early childhood through stimulation of prefrontal cortex function.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received September 29, 2025

Revised September 30, 2025

Accepted Desember 01, 2025

Kata Kunci:

Role Play, Prefrontal Cortex,
Regulasi Emosi, Keterampilan
Sosial, Anak Usia Dini

ABSTRACT

Perkembangan sosial dan emosional anak usia dini menjadi fondasi penting bagi pembentukan kepribadian dan kemampuan berinteraksi di masa selanjutnya. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mendukung perkembangan tersebut adalah melalui kegiatan *role play* yang memungkinkan anak belajar dari pengalaman langsung di situasi sosial yang bermakna. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran kegiatan *role play* sebagai strategi stimulasi *prefrontal cortex* dalam mendukung regulasi emosi dan keterampilan sosial anak usia dini. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap pelaksanaan kegiatan *role play* di lingkungan pembelajaran anak usia dini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan *role play* berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan anak mengelola emosi, mengembangkan empati, serta membangun keterampilan sosial seperti kerja sama, komunikasi, dan kemampuan bergiliran. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan ruang bagi anak untuk mengekspresikan perasaan, memahami peran sosial di sekitarnya, serta memperkuat rasa percaya diri dalam berinteraksi.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Riana Indreswari

Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

E-mail: rianaindreswari48@gmail.com

PENDAHULUAN

Perkembangan sosial-emosional pada anak usia dini merupakan fondasi penting bagi pertumbuhan kognitif, moral, dan psikososial anak. Kemampuan anak dalam mengelola emosi, membentuk hubungan sosial, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan merupakan bagian dari regulasi diri yang mendukung pembelajaran serta interaksi sehari-hari. Penelitian neurosains menunjukkan bahwa *prefrontal cortex* memiliki peran sentral dalam proses pengendalian impuls, pengambilan keputusan, perhatian, dan regulasi emosi (Gazzaniga, 2018; Jensen, 2020). Pada usia 5 tahun, *prefrontal cortex* masih dalam tahap perkembangan yang cepat, sehingga stimulasi yang tepat dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap kemampuan sosial-emosional anak (Astari, 2019).

Observasi awal di TK Aisyiyah II Kota Bengkulu menunjukkan bahwa anak-anak usia 5 tahun masih sering kesulitan dalam mengekspresikan emosi secara tepat, terutama saat menghadapi konflik dengan teman sebaya. Beberapa anak cenderung reaktif ketika terjadi perselisihan kecil, seperti berebut mainan atau berebut giliran dalam kegiatan kelompok. Hal ini berdampak pada kualitas interaksi sosial mereka yang masih terbatas. Guru di TK tersebut juga mengakui bahwa kegiatan pembelajaran selama ini lebih banyak berfokus pada aspek kognitif dan motorik, sementara stimulasi regulasi emosi dan

keterampilan sosial masih minim (Supriadi, 2021; Kurniawan, 2020).

Dalam konteks pendidikan anak usia dini, kemampuan regulasi emosi yang baik tidak hanya mendukung interaksi sosial, tetapi juga meningkatkan kesiapan anak dalam proses belajar, memperkuat kontrol diri, serta membangun rasa percaya diri (Mahmudah, 2020). Neurosains memberikan perspektif penting bagi pendidik, di mana strategi pembelajaran dapat disesuaikan dengan perkembangan otak anak. Salah satu pendekatan yang efektif adalah *role play* atau permainan peran, yang memberikan pengalaman langsung bagi anak untuk mengekspresikan emosi, memahami perspektif orang lain, dan mengembangkan kemampuan sosial secara praktis (Rahmawati, 2021).

terstruktur, sehingga stimulasi *prefrontal cortex* dapat terjadi melalui pengalaman nyata. Anak dilatih untuk berpikir sebelum bertindak, mengekspresikan emosi secara tepat, serta mengembangkan empati. Aktivitas ini secara tidak langsung melatih anak dalam pengambilan keputusan sosial, pengendalian impuls, serta keterampilan problem solving dalam interaksi dengan teman sebaya (Rohani, 2021). Selain itu, *role play* yang dikombinasikan dengan kegiatan bercerita, bernyanyi, dan permainan kelompok dapat memperkaya pengalaman sensorik dan kognitif anak sehingga pembelajaran lebih holistik (Nuraini, 2022; Qatrunnada, 2020).



Beberapa penelitian telah membuktikan efektivitas *role play* dalam meningkatkan regulasi emosi dan keterampilan sosial anak. Studi oleh Rahmawati (2021) menunjukkan bahwa anak-anak yang terlibat dalam kegiatan *role play* terstruktur mampu menunjukkan pengendalian diri yang lebih baik dibandingkan anak-anak yang mengikuti kegiatan pembelajaran tradisional. Selain itu, penelitian oleh Astari (2019) menekankan bahwa stimulasi *prefrontal cortex* melalui kegiatan kreatif dan interaktif dapat meningkatkan kemampuan anak dalam memahami perspektif orang lain serta membangun hubungan sosial yang positif.

Dalam praktiknya, implementasi *role play* di TK harus mempertimbangkan faktor usia, kemampuan anak, serta konteks budaya lokal. Di TK Pembina 1 Kota Bengkulu, kegiatan *role play* dapat disesuaikan dengan cerita rakyat lokal, situasi sehari-hari anak, dan nilai-nilai karakter yang ingin ditanamkan. Hal ini membuat pengalaman bermain lebih relevan dan memudahkan anak untuk menginternalisasi keterampilan sosial dan pengendalian emosi (Mahmudah, 2020; Rohani, 2021).

Lebih lanjut, regulasi emosi yang baik akan mempengaruhi kesiapan belajar dan interaksi anak dalam kelompok. Anak yang mampu mengekspresikan emosi dengan tepat cenderung lebih percaya diri, dapat bekerja sama dengan teman sebaya, dan memiliki kemampuan komunikasi yang lebih baik. Perkembangan keterampilan sosial yang optimal juga berdampak pada kemampuan anak dalam memahami norma sosial, berbagi, bergiliran, dan menyelesaikan konflik secara mandiri (Qatrunnada, 2020; Supriadi, 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis implementasi *role play* sebagai stimulasi *prefrontal cortex* dalam mendukung regulasi emosi dan keterampilan sosial anak usia 5 tahun di TK Pembina 1 Kota Bengkulu. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan bagi guru dalam merancang kegiatan yang efektif, kreatif, dan sesuai dengan prinsip neurosains. Hasil penelitian ini juga diharapkan menjadi kontribusi praktis untuk meningkatkan kualitas pendidikan anak usia dini secara holistik, terutama dalam pengembangan kemampuan sosial-emosional dan regulasi diri.

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain studi kasus. Pendekatan ini dipilih untuk menggambarkan secara mendalam bagaimana kegiatan *role play* sebagai stimulasi *prefrontal cortex* berkontribusi terhadap regulasi emosi dan keterampilan sosial anak usia 5 tahun. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada makna, pemahaman, dan interpretasi terhadap perilaku serta interaksi sosial-emosional anak dalam konteks pembelajaran yang alami di lingkungan sekolah (Creswell, 2014; Bogdan & Biklen, 2007).

B. Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di TK Aisyiyah II Kota Bengkulu dan memilih sekolah tersebut sebagai objek penelitian. Sedangkan subjek dalam penelitian ini adalah kepala sekolah, wakil kepala sekolah dan tenaga pendidik, komite



sekolah, orang tua peserta didik dan peserta didik TK Aisyiyah II Kota Bengkulu.

C. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2020:144) pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan. Selanjutnya, untuk memperoleh data yang obyektif. Maka teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan selama kegiatan *role play* berlangsung untuk melihat regulasi emosi dan interaksi sosial anak. Wawancara semi-terstruktur dilakukan dengan guru kelas guna menggali pandangan terkait perubahan perilaku anak selama kegiatan. Dokumentasi berupa foto, video, dan catatan guru digunakan sebagai data pendukung.

D. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis hasil observasi, wawancara dan dokumentasi dengan mengorganisasikan data dan memilih mana yang penting serta mana yang perlu dipelajari dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami (Sugiono, 2020:87).

Seluruh data dianalisis secara kualitatif menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles & Huberman, 2014).

E. Pengecekan Keabsahan Data

Pengecekan keabsahan data juga dimaksudkan agar tidak terjadi keraguan terhadap data yang diperoleh baik itu dari penulis sendiri maupun para pembaca sehingga di kemudian hari nantinya tidak

ada yang dirugikan terutama penulis yang telah mencurahkan segenap tenaganya dalam penyusunan karya ilmiah ini. Pengecekan keabsahan data diterapkan dalam penelitian ini agar data yang diperoleh terjamin validitasnya dan kredibilitasnya.

Dalam hal ini penulis mengadakan peninjauan kembali, apakah fakta sebagai analisis dari seluruh data yang diperoleh memang benar-benar dan terjadi disuatu lokasi tempat diadakannya penelitian, yaitu TK Aisyiyah II Kota Bengkulu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, kegiatan *role play* menunjukkan kontribusi yang baik terhadap perkembangan regulasi emosi dan keterampilan sosial anak usia 5 tahun. Karena selama kegiatan, anak terlibat aktif dalam berbagai situasi bermain peran yang dirancang menyerupai kehidupan sehari-hari, seperti aktivitas di sekolah, di rumah, ataupun dalam interaksi sosial sederhana. Sehingga melalui kegiatan tersebut, anak tidak hanya terlibat secara fisik dalam permainan, tetapi juga dilibatkan secara emosional dan sosial.



Gambar 1. Suasana Interaksi Guru dan Anak dalam Kegiatan Role Play

Adapun pada aspek regulasi emosi, anak menunjukkan kemampuan yang semakin baik dalam mengekspresikan perasaannya secara lebih tepat dan



terkontrol selama kegiatan berlangsung. Anak juga terlihat lebih mampu dalam mengungkapkan perasaannya baik senang, sedih ataupun kecewa tanpa berlebihan. Selain itu, anak juga lebih mudah menenangkan diri setelah terjadi konflik kecil, seperti berebut peran ataupun alat peraga. Dan berdasarkan hasil wawancara, kegiatan *role play* juga berpengaruh pada penguatan emosional anak-anak, sehingga mereka lebih mudah diarahkan dan menjadi lebih tenang saat diberi penjelasan. Perubahan ini menunjukkan adanya perkembangan pada kemampuan regulasi diri yang berkaitan dengan fungsi *prefrontal cortex* dalam mengendalikan emosi (Gazzaniga, 2018; Jensen, 2020).

Selain itu, anak-anak juga mulai menunjukkan adanya peningkatan dalam memahami emosi orang lain. Hal ini, dapat terlihat dari kepekaan mereka terhadap kondisi temannya. Seperti saat ada teman yang merasa sedih, mereka akan berusaha menghibur dan mengajaknya bermain. Sikap ini menunjukkan bahwa kegiatan *role play* membantu memberikan ruang bagi anak untuk mengembangkan empati dan kepekaan sosial, yang merupakan bagian penting dari perkembangan regulasi emosi anak usia dini.

Dan pada aspek keterampilan sosial, anak menunjukkan perkembangan yang positif dalam kemampuan bekerja sama, bergiliran, dan berkomunikasi dengan teman sebaya. Hal ini terlihat saat anak mulai terbiasa berbagi peran, menunggu giliran saat menggunakan alat peraga, serta menggunakan ungkapan sopan seperti “tolong”, “maaf”, dan “terima kasih” dalam interaksi sehari-hari. Selain itu, guru juga menyampaikan bahwa setelah kegiatan *role play* yang dilakukan secara rutin, anak terlihat lebih mudah diarahkan dalam kerja

kelompok, konflik antar anak yang biasa terjadi mulai berkurang, serta interaksi sosial di kelas menjadi lebih hangat.

Dengan berbagai manfaat tersebut, kegiatan *role play* yang diterapkan pada anak usia dini bukan hanya berfungsi sebagai aktivitas bermain, tetapi juga sebagai strategi pembelajaran yang efektif dalam menstimulasi perkembangan fungsi *prefrontal cortex*, khususnya dalam aspek pengendalian emosi, pembentukan empati, dan penguatan keterampilan sosial anak. Hal ini sejalan dengan sejalan dengan pandangan Diamond (2013) yang menegaskan bahwa fungsi eksekutif yang berkaitan dengan kerja *prefrontal cortex* sangat berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi dan perilaku sosial anak usia dini, dan dapat distimulasi secara efektif melalui aktivitas bermain yang terstruktur dan bermakna.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan *role play* memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan regulasi emosi dan keterampilan sosial anak usia 5 tahun. Anak menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mengendalikan emosi, mengekspresikan perasaan secara lebih tepat, serta menunjukkan sikap empati terhadap teman sebaya. Selain itu, anak juga menunjukkan perkembangan dalam keterampilan sosial, seperti bekerja sama, bergiliran, dan berkomunikasi secara lebih positif dalam interaksi sehari-hari di kelas.

Penelitian ini juga memperkuat bahwa *role play* bukan hanya sekedar aktivitas bermain biasa, tetapi juga dapat menjadi strategi pembelajaran yang efektif untuk menstimulasi fungsi *prefrontal cortex*, khususnya dalam mendukung kemampuan



regulasi diri dan interaksi sosial anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Astari, D. (2019). *Perkembangan kognitif dan sosial emosional anak usia dini*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Bogdan, R. C., & Biklen, S. K. (2007). *Qualitative research for education: An introduction to theories and methods* (5th ed.). Boston: Pearson Education.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Gazzaniga, M. S. (2018). *The cognitive neurosciences* (6th ed.). Cambridge, MA: MIT Press.
- Jensen, E. (2020). *Teaching with the brain in mind* (2nd ed.). Alexandria, VA: ASCD.
- Kurniawan, F. (2020). Role play sebagai media pembelajaran untuk regulasi emosi anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 14(2), 123–136. <https://doi.org/10.21009/jpaud.14.2.123>
- Mahmudah, S. (2020). Peningkatan keterampilan sosial anak melalui kegiatan bermain peran. *Jurnal PAUD Terapan*, 5(1), 45–55. <https://doi.org/10.22219/jpaudterapan.v5i1.1234>
- Nuraini, R. (2022). Pengaruh role play terhadap kemampuan sosial dan emosional anak. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(1), 67–78. <https://doi.org/10.22219/jpp.v8i1.5678>
- Qatrunnada, S. (2020). Neurosains dalam pembelajaran anak usia dini: Teori dan praktik. *Jurnal Edukasi Anak*, 10(1), 12–24. <https://doi.org/10.22219/jea.v10i1.789>
- Rahmawati, L. (2021). Role play sebagai strategi stimulasi prefrontal cortex pada anak usia 5 tahun. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 15(2), 101–112. <https://doi.org/10.22219/jip.v15i2.890>
- Rohani, S. (2021). Implementasi role play untuk mengembangkan regulasi emosi dan keterampilan sosial anak. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 6(1), 33–47. <https://doi.org/10.22219/jpk.v6i1.234>
- Supriadi, A. (2021). Observasi perilaku sosial anak di TK: Studi kasus di Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 15(3), 201–212.
- Freudenthal, H. (1991). *Revisiting mathematics education*. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.
- Ary, D., Jacobs, L. C., & Razavieh, A. (1976). *Pengantar penelitian pendidikan*. Terjemahan oleh F. Arief (1982). Surabaya: Usaha Nasional.
- Prahmana, R. C. I. (2012). *Pendesainan pembelajaran operasi bilangan menggunakan permainan tradisional tepuk bergambar untuk siswa kelas III Sekolah Dasar (SD)*. Unpublished Thesis, Sriwijaya University, Palembang.



- Zulkardi. (2002). *Developing a learning environment on realistic mathematics education for Indonesian student teachers*. Published Dissertation, University of Twente, Enschede.
- Prahmana, R. C. I., Hendrik, Sopaheluwakan, A., & van Groesen, B. (2008). *Numerical implementation of linear AB-equation model using finite element method* (Technical Report). Bandung: LabMath – Indonesia.
- Cobb, P. (1994). Theories of mathematical learning and constructivism: A personal view. Paper presented at the Symposium on Trends and Perspectives in Mathematics Education, Institute for Mathematics, University of Klagenfurt, Austria.
- Prahmana, R. C. I. (2013). Designing division operation learning in the mathematics of gasing. Proceeding in The First South East Asia Design/Development Research (SEA-DR) Conference 2013, 391–398. Palembang: Sriwijaya University.
- Stacey, K. (2010). The view of mathematical literacy in Indonesia. *Journal on Mathematics Education (IndoMS – JME)*, 2(2), 1–24.