

Pendekatan Aktiviti Main Peranan Meningkatkan Kemahiran Regulasi Emosi Kanak-Kanak Prasekolah

(The Role-Playing Activity Approach Enhances Emotional Regulation Skills in Preschool Children)

Sufiahana Mahzan @ Mohd Zin^{1*} , Faridah Mydin Kutty²

¹Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600 Bangi, Selangor, Malaysia
Email: P130229@siswa.ukm.edu.my

²Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600 Bangi, Selangor, Malaysia
Email: drfaridah@ukm.edu.my

CORRESPONDING

AUTHOR (*):

Sufiahana Mahzan @ Mohd Zin
(P130229@siswa.ukm.edu.my)

KATA KUNCI:

Aktiviti main peranan
Kemahiran regulasi emosi
Kanak-kanak Prasekolah

KEYWORDS:

Role-play activity
Emotional regulation
Preschool children

CITATION:

Sufiahana Mahzan @ Mohd Zin, & Faridah Mydin Kutty. (2025). Pendekatan Aktiviti Main Peranan Meningkatkan Kemahiran Regulasi Emosi Kanak-Kanak Prasekolah. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 10(2), e003289. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v10i2.3289>

ABSTRAK

Kemahiran regulasi emosi mempunyai peranan yang penting dalam perkembangan kanak-kanak kerana memberi pengaruh kepada tangga laku kanak-kanak. Kajian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh pendekatan aktiviti main peranan dalam meningkatkan kemahiran regulasi emosi kanak-kanak Prasekolah. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan reka bentuk kajian tindakan, kajian yang melibatkan lima orang kanak-kanak Prasekolah berumur enam tahun di sebuah prasekolah daerah Melaka Tengah. Peserta kajian ini dipilih dengan kaedah persampelan bertujuan di mana kanak-kanak yang mengalami kesukaran untuk meregulasi emosi melalui pemerhatian aktiviti di dalam kelas. Instrumen yang digunakan dalam kajian ini merupakan senarai semak pemerhatian yang diadaptasi daripada *Social Interaction Checklist for PreK*, temu bual berstruktur dan analisis hasil kerja murid. Dapatan kajian menunjukkan bahawa terdapat peningkatan positif kemahiran regulasi emosi kanak-kanak selepas menjalankan aktiviti main peranan. Kajian ini selari dengan kajian terdahulu yang menunjukkan terdapat perubahan sosioemosi yang signifikan sebaik sahaja selepas aktiviti main peranan dijalankan. Implikasi kajian ini boleh digunakan guru-guru untuk merancang pengajaran yang lebih membantu kanak-kanak meregulasi emosi mereka sekaligus mengelakkan masalah tingkah laku serta menggalakkan penglibatan aktif kanak-kanak di dalam kelas dengan aktiviti yang menyeronokkan dan bermakna. Kajian lanjut di masa hadapan disarankan untuk mengkaji aktiviti-aktiviti permainan lain yang mungkin mempengaruhi kemahiran regulasi emosi kanak-kanak.

ABSTRACT

Emotional regulation skills play a crucial role in children's development as they significantly influence their

behaviours. This study aims to explore the impact of role-play activities on improving emotional regulation skills among preschoolers. Using a qualitative approach with an action research design, the study involved five six-year-old preschoolers from a preschool in the Melaka Tengah district. Participants were selected through purposive sampling, focusing on children who exhibited difficulties in regulating their emotions as observed during classroom activities. The instruments used in this study included an observation checklist adapted from the Social Interaction Checklist for PreK, structured interviews, and analysis of students' work. The findings revealed a positive improvement in children's emotional regulation skills after engaging in role-play activities. These results align with previous studies showing significant socio-emotional changes immediately after implementing role-play activities. This study implies that teachers can plan lessons that better support children's emotional regulation, helping to prevent behavioural issues and promote active engagement in a fun and meaningful classroom activities. Future research should examine other play-based activities that may influence children's emotional regulation skills.

Sumbangan/Keaslian: Sumbangan utama kajian ini ialah mengembangkan pemahaman tentang regulasi emosi kanak-kanak dalam konteks pendidikan awal kanak-kanak dan bagaimana aktiviti main peranan boleh digunakan secara sistematik dalam kurikulum prasekolah..

1. Pengenalan

Kemahiran regulasi emosi adalah keupayaan individu untuk mengenal pasti, memahami dan menguruskan emosi mereka secara berkesan. Bagi kanak-kanak Prasekolah, kemahiran ini adalah asas kepada perkembangan sosial, akademik dan emosi mereka di masa hadapan. Sebahagian besar daripada kanak-kanak Prasekolah menghadapi kesukaran untuk mengawal emosi seperti marah, sedih atau takut disebabkan kurang kebolehan untuk meregulasi emosi mereka. Kesukaran kanak-kanak untuk mengurus dan mengawal perkembangan emosi mereka antara punca berlakunya kegagalan dalam bidang akademik (Bide & Mohd Majzub, 2017) dan pembentukan tingkahlaku agresif (Roll, Koglin, & Petermann, 2012). Oleh itu, kemahiran meregulasi emosi ini perlu diajar dan dikembangkan pada kanak-kanak untuk membantu mereka menangani kemarahan dan emosi lain.

Terdapat pelbagai cara boleh dilakukan untuk membantu kanak-kanak meregulasi emosi mereka seperti latihan pernafasan, penggunaan muzik, senaman fizikal dan bermain. Bermain merupakan satu alat pembelajaran semulajadi yang mampu memberi pembelajaran yang mendalam melalui integrasi nilai-nilai intelektual, fizikal, moral, spiritual dan emosi. Ini kerana bermain mempunyai elemen hiburan, maka kanak-kanak mampu melatih kemahiran regulasi emosi di dalam persekitaran diri, perasaan, fikiran dan latar belakang mereka. Kanak-kanak mampu mengekspresikan emosinya dengan baik melalui permainan dengan melatih sifat toleransi, mengawal diri dan menyatakan sifat amarah dan tidak berpuas hati akan sesuatu perkara.

Konsep regulasi emosi memberi pengaruh kepada banyak aspek perkembangan dan pembelajaran murid tanpa mengira latar belakang. Beberapa aspek kajian berhubung dengan regulasi emosi contohnya kajian regulasi emosi dan hubungannya dengan penglibatan aktiviti di sekolah (Norhafizah & Shahlan Surat, 2023), tingkah laku delinkuen (Fatin Adha, Mohammad Rahim, & Norruzeyati Che, 2020), resiliensi (Harjuna, Rafiq, & Rinaldi, 2022) serta hubungan regulasi emosi dengan aktiviti fizikal dan tidur di kalangan kanak-kanak (D'Cruz, Downing, Sciberras, et al., 2024). Walau bagaimanapun, kajian mengenai permainan sebagai alat regulasi emosi agak terbatas seperti kajian yang dibuat oleh Foley (2017), Oktavyati Dewi dan Jannah (2019) serta Mohammad, Osman, dan Abdul Aziz (2021). Kajian-kajian tersebut menunjukkan bahawa terdapat hubungan yang positif di antara aktiviti bermain dalam membantu murid-murid Prasekolah meningkatkan kemahiran regulasi emosi mereka. Pendekatan aktiviti main peranan ini memberi peluang kepada kanak-kanak untuk memahami emosi melalui cara yang menyeronokkan dan membantu mereka mempraktikkan cara mengurus emosi dalam situasi sosial yang selamat.

Di Malaysia, meskipun kurikulum prasekolah menekankan kepentingan pembangunan sosioemosi, kaedah pengajaran tradisional kurang memberi penekanan kepada pendekatan yang melibatkan pengalaman bermain. Aktiviti bermain sambil belajar terbukti berkesan dalam membentuk perkembangan emosi kanak-kanak Prasekolah (Peng Chew & Fikri Ismail, 2020). Aktiviti main peranan telah dikenal pasti sebagai salah satu kaedah yang berpotensi membantu kanak-kanak memahami dan menguruskan emosi melalui simulasi situasi sosial. Impak yang boleh dilihat apabila kanak-kanak mampu meregulasi emosi dengan baik adalah menerusi peningkatan akademik, penglibatan aktif dalam kelas atau sekolah dan masalah disiplin yang rendah (Norhafizah & Shahlan, 2023).

Selaras dengan pernyataan masalah, kajian ini dijalankan untuk melihat keberkesanan pendekatan aktiviti main peranan dalam membantu meningkatkan kemahiran regulasi emosi kanak-kanak Prasekolah.

1.2. Objektif Kajian

Objektif kajian ini adalah untuk mengenal pasti aktiviti main peranan membantu meningkatkan kemahiran regulasi emosi kanak-kanak Prasekolah serta mengkaji pengaruh aktiviti main peranan dalam meningkatkan kemahiran regulasi emosi kanak-kanak Prasekolah. Kajian yang dijalankan menjawab persoalan sama ada aktiviti main peranan mempengaruhi kemampuan kanak-kanak Prasekolah dalam mengenal pasti dan memahami emosi mereka dan persepsi kanak-kanak terhadap pendekatan aktiviti main peranan dalam meningkatkan kemahiran regulasi emosi mereka.

2. Sorotan Literatur

2.1. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan yang tinggi dalam mengendalikan emosi akan membolehkan individu untuk menghadapi ketegangan dalam kehidupannya (Gross, 1998).

Gross (1998) mendefinisikan regulasi emosi sebagai cara individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, bila mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi juga dapat diertikan sebagai kemampuan untuk menilai dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertindak laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi (Thompson, 2001).

Model Proses Regulasi Emosi (*Process Model of Emotion Regulation*) yang diperkenalkan oleh Gross (1998) secara sistematik menjelaskan cara individu menguruskan emosi mereka.

2.1.1. Kesedaran Emosi

Kesedaran emosi merujuk kepada keupayaan seseorang untuk mengenal pasti, memahami dan menyedari emosi yang dirasakan dalam diri sendiri dan orang lain. Ia merupakan komponen penting dalam perkembangan kecerdasan emosi yang mempengaruhi bagaimana individu mengawal emosi, berkomunikasi dengan orang lain dan membuat keputusan (Beh, 2003). Langkah pertama dalam kesedaran emosi ialah keupayaan seseorang untuk mengenal pasti emosi yang dialami dan mengetahui sebab emosi tersebut timbul dalam situasi tertentu. Apabila mereka dapat mengenal pasti dan memahami emosi yang dialami, mereka lebih mudah untuk menjelaskan bagaimana emosi tersebut berubah dari satu keadaan ke keadaan lain seperti perasaan gembira berubah menjadi kecewa apabila sesuatu yang diharapkan tidak dicapai. Kesedaran emosi juga merangkumi keupayaan seseorang untuk menyedari dan memahami emosi yang dirasakan oleh orang lain. Kesedaran emosi dapat membantu individu untuk mengurus tekanan dan cabaran hidup, membina hubungan yang positif dan dapat menyelesaikan masalah dengan baik.

2.1.2. Penilaian Kognitif

Penilaian kognitif menekankan keupayaan individu untuk mentafsir semula atau menilai kembali situasi yang mencetuskan emosi untuk mengubah kesan emosi tersebut secara positif. Ia merupakan mekanisme adaptif untuk mengurus emosi dan membantu individu untuk mengurangkan emosi negatif. Menurut kajian oleh Gross (2002), penilaian kognitif dilihat bagaimana cara seseorang mengubah perspektif mereka terhadap sesuatu situasi yang mencabar, bukan sebagai ancaman serta cara mereka memandang sesuatu situasi dari sudut pandang yang lebih positif untuk mengurangkan kesan emosi negatif. Kemahiran ini memerlukan individu menggunakan logik dan rasional untuk menilai situasi dan mengawal emosi sebelum menjadi tidak terkawal.

2.1.3. Penilaian Respons

Penilaian respons merujuk kepada usaha untuk mengawal cara emosi yang telah dialami itu diluahkan secara luaran, sama ada melalui tindakan, bahasa tubuh, atau ekspresi wajah. Penilaian respons boleh bersifat positif atau negatif, bergantung kepada keadaan yang digunakan. Contohnya seseorang boleh mengawal tindakan mereka sama ada menahan diri daripada menjerit apabila marah atau memilih untuk berbincang secara rasional. Strategi ini juga melibatkan cara seseorang mengawal ekspresi wajah untuk menyembunyikan emosi sebenar atau menyesuaikannya dengan situasi sosial (Ekman, 1993). Ia merupakan tahap akhir dalam kemahiran regulasi emosi untuk mengawal bagaimana emosi mereka diluahkan kepada orang lain atau diri sendiri. Strategi yang

digunakan dalam penilaian respons ini merupakan kunci dan memberi kesan besar dalam kehidupan harian.

2.2. Regulasi Emosi Kanak-kanak

Menurut Denham (1986), kanak-kanak seawal umur 3 tahun boleh mengenalpasti emosi asas dan mempamerkan kefahaman mengenai situasi tertentu berdasarkan perasaan yang tertentu. Contohnya, berasa gembira apabila menerima hadiah. Emosi memainkan peranan yang sangat penting dalam perkembangan kanak-kanak kerana mempunyai pengaruh yang besar kepada tingkah laku. Pada usia Prasekolah, kanak-kanak belajar menguasai dan mengekspresikan emosi. Mereka mula memahami konsep emosi yang lebih kompleks seperti sifat cemburu, rasa bangga, sedih, kehilangan dan rasa ingin dihargai tetapi masih mempunyai kesulitan untuk mentafsir emosi orang lain dan memerlukan bimbingan untuk mengawal dan mengarahkan ekspresi emosi tersebut. Saarni (1984) melaporkan kanak-kanak prasekolah (umur 6-7 tahun) tidak berjaya menyembunyikan perasaan sebenar mereka kerana mereka tidak mampu memahami bagaimana emosi mereka boleh mempengaruhi orang lain.

Pada usia prasekolah, regulasi emosi merupakan aspek penting dalam perkembangan sosial dan kognitif kanak-kanak (Zuddas, 2012). Hasil penelitian menunjukkan bahawa anak yang mampu meregulasi emosi memiliki kecerdasan intelektual seperti berupaya menyelesaikan masalah berbanding kanak-kanak yang mengalami satu emosi secara terus menerus. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahawa ketidakmampuan kanak-kanak untuk meregulasi emosi merupakan faktor risiko penting dalam pembentukan tingkah laku agresif (Roll, Koglin, & Petermann, 2012). Tingkah laku kanak-kanak pada usia ini kebiasaannya menunjukkan rasa marah dengan menghentak kaki, memukul, menendang; menunjukkan perasaan takut dengan perilaku *flight, fight or freeze* iaitu melarikan diri dengan menghindari situasi atau keadaan, mempertahankan diri dalam situasi berbahaya tersebut atau tidak mampu untuk melawan atau mempertahankan diri.

Kemampuan kanak-kanak untuk meregulasi emosi mereka akan meningkat seiring dengan meningkatnya kemampuan mereka berbahasa (Cole, Michel, & Teti, 1994) di mana bahasa memainkan peranan untuk memudahkan kanak-kanak untuk memahami, mengutarakan, merefleksikan dan mengatur emosi pada diri mereka (Brownell & Kopp, 2010).

2.3. Aktiviti Main Peranan

Aktiviti main peranan merupakan pendekatan belajar yang melibatkan individu memainkan peranan tertentu dalam situasi rekaan atau simulasi. Aktiviti ini sering digunakan untuk membangunkan kemahiran sosial, kesedaran emosi dan pemahaman tentang peranan dan tanggungjawab dalam situasi tertentu. Menurut Vygotsky (1978), main peranan membantu kanak-kanak belajar melalui interaksi sosial, yang mempercepatkan perkembangan mereka dalam Zone of Proximal Development (ZPD). Ini kerana aktiviti main peranan biasanya menggunakan situasi yang direka untuk mencerminkan persekitaran dunia nyata dan memberi ruang kepada kanak-kanak untuk mengekspresikan diri mereka secara bebas. Ia melibatkan pemikiran kritis, empati dan imaginasi untuk memahami peranan dan situasi yang dimainkan. Bruner (1966) menekankan bahawa main peranan melibatkan pembelajaran secara pengalaman, di mana pelajar berinteraksi dengan bahan pembelajaran melalui situasi simulasi yang relevan. Aktiviti main peranan adalah alat yang berkuasa dalam meningkatkan

perkembangan emosi, sosial dan kognitif dan disokong oleh tokoh-tokoh seperti [Vygotsky \(1978\)](#), [Piaget \(1962\)](#) dan [Bruner \(1966\)](#). Mereka menyatakan bahawa aktiviti main peranan dapat memberikan kanak-kanak peluang untuk memahami dunia dan diri mereka sendiri dengan cara yang kreatif dan bermakna.

2.4. Aktiviti Main Peranan Membantu Meningkatkan Kemahiran Regulasi Emosi

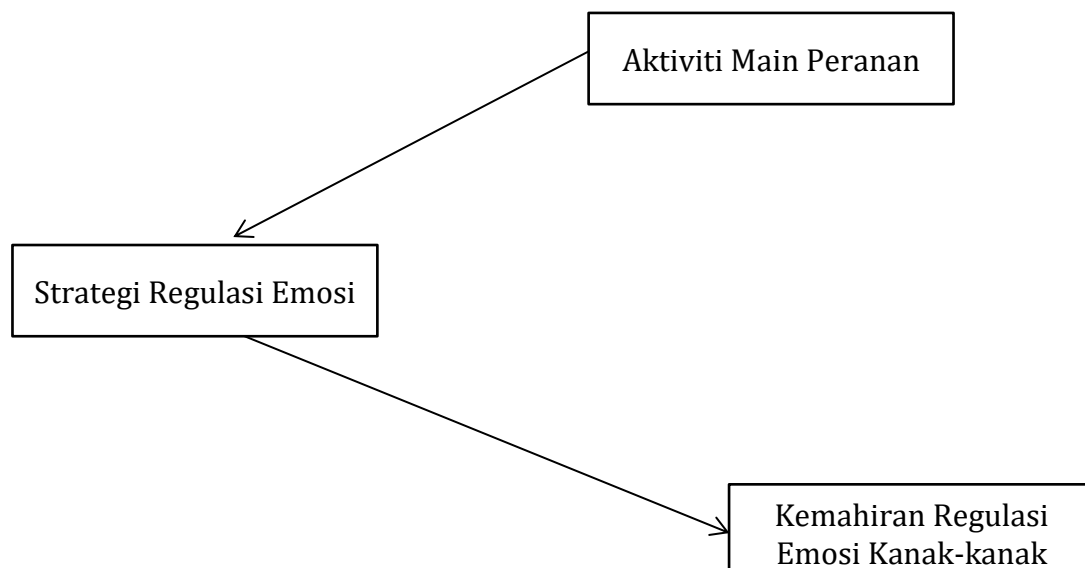
Aktiviti main peranan merupakan pendekatan pedagogi yang semakin mendapat perhatian dalam konteks pendidikan awal kanak-kanak di Malaysia. Pendekatan ini bukan sahaja menyediakan pengalaman pembelajaran yang menyeronokkan, tetapi juga berkesan dalam membantu kanak-kanak mengurus emosi mereka. Kajian oleh [Mohammad et al. \(2021\)](#) menunjukkan bahawa aktiviti main peranan sebagai strategi untuk mengajar kanak-kanak cara mengawal tingkah laku impulsif dan memupuk keupayaan mereka berempati dengan orang lain. Dalam konteks Malaysia, pendekatan ini sesuai dengan nilai budaya tempatan yang menekankan kerjasama dan empati, menjadikannya alat yang berkesan untuk membentuk kemahiran sosial dan emosi sejak usia muda. Hasil kajian ini menunjukkan peningkatan yang ketara dalam kemahiran regulasi emosi kanak-kanak yang terlibat, terutama dalam menangani situasi tekanan atau ketegangan emosi.

Walau bagaimanapun, cabaran dihadapi dalam pelaksanaan aktiviti main peranan di prasekolah Malaysia. Antaranya termasuklah kekangan masa dan sumber serta kurangnya latihan untuk guru merancang dan melaksanakan aktiviti ini secara efektif. Oleh itu, penyelidikan yang lebih luas diperlukan untuk membangunkan panduan dan modul latihan yang disesuaikan dengan konteks tempatan. Pendekatan ini bukan sahaja dapat meningkatkan kesejahteraan emosi kanak-kanak, tetapi juga menyumbang kepada pembangunan modal insan yang lebih seimbang dan mampan di Malaysia.

2.5. Kerangka Konseptual Kajian

[Rajah 1](#) menunjukkan kesemua pemboleh ubah menjadi asas kajian ini yang memfokuskan aktiviti main peranan dapat membantu meningkatkan kemahiran regulasi emosi kanak-kanak Prasekolah.

Rajah 1 : Kerangka Konseptual Kajian



Kerangka konseptual kajian dengan memfokuskan kepada analisis naratif dengan menggunakan jurnal refleksi kanak-kanak dengan memerhatikan perubahan dari sebelum, semasa dan selepas aktiviti main peranan untuk melihat cara mereka menggambarkan emosi (Clandinin & Connelly, 2000). Analisis kajian ini mengumpulkan data daripada temubual berstruktur dengan kanak-kanak yang terlibat, pemerhatian dan dokumen seperti lukisan kanak-kanak (Creswell & Poth, 2018; Miles et al., 2014). Kerangka ini dapat menyumbang kepada kajian ini dengan memberi maklumat kepada guru-guru dan ibu bapa tentang aktiviti main peranan meningkatkan kemahiran regulasi emosi kanak-kanak Prasekolah. Kedua-dua pemboleh ubah ini diuji melalui kajian tindakan pra dan pasca yang dijalankan untuk menjawab persoalan kajian. Kerangka konseptual kajian adalah ditunjukkan dalam rajah di bawah bagi menyatakan secara langsung berhubungan dengan keseluruhan kajian yang akan dijalankan.

3. Metod Kajian

3.1. Reka Bentuk Kajian

Reka bentuk kajian yang digunakan dalam kajian ini ialah pendekatan kualitatif dengan reka bentuk kajian tindakan. Pendekatan kualitatif digunakan bagi tujuan memahami situasi dan mendapatkan tafsiran yang lebih jelas tanpa dimanipulasikan (Merriam, 2009). Selain itu juga, penyelidikan berbentuk kualitatif ini digunakan untuk penyelidikan yang tidak mungkin terjawab dalam penyelidikan kuantitatif. Reka bentuk kajian tindakan dipilih dalam kajian ini kerana ia paling sesuai dan sangat praktikal disebabkan kajian tindakan ini membantu pengkaji meneroka masalah dan isu sesuatu perkara tersebut (Creswell, 2014). Kajian tindakan ini juga mempunyai banyak manfaat kerana ia dilaksanakan untuk mencapai sesuatu matlamat dan hasil kepada sesuatu yang dilihat (Koshy, 2005). Model kajian tindakan yang digunakan adalah diadaptasi dari Kemmis dan Mc Taggart (1988) yang menyarankan empat peringkat bagi kajian tindakan tersebut. Kitaran kajian tindakan model ini bermula dengan mereflek, merancang tindakan dan memerhati. Kitaran pertama dilakukan dan kemudian jika terdapat masalah, maka kitaran kedua akan dilakukan sehingga mencapai objektif kajian.

3.2. Populasi dan Sampel

Populasi merujuk kepada keseluruhan responden dengan ciri khas yang dikaji (Arikunto, 2002; Creswell, 2012), manakala sampel adalah sebahagian populasi yang mewakili keseluruhan kumpulan (Creswell, 2012). Kajian tindakan juga merupakan kajian kualitatif (Finch, 2003). Peserta kajian kualitatif yang dipilih oleh pengkaji adalah kecil dan pemilihan secara bertujuan supaya pengkaji dapat memahami perkara yang dikaji (Merriam, 2009). Pengkaji menggunakan kaedah persampelan bertujuan untuk memilih subjek kajian. Dalam kajian ini, populasi terdiri daripada kanak-kanak Prasekolah KPM di daerah Melaka Tengah. Seramai lima orang kanak-kanak daripada sebuah prasekolah KPM dipilih dalam kajian ini. Untuk kajian ini, peserta kajian yang dipilih ialah kanak-kanak yang mengalami kesukaran untuk meregulasi emosi dipilih oleh guru melalui pemerhatian di dalam kelas.

Pemilihan tempat kajian juga menjadi faktor utama untuk memperolehi data kajian. Terdapat empat kriteria yang telah dicadangkan untuk memilih lokasi kajian iaitu (i) tempat yang mudah diakses, (ii) kaya dengan maklumat yang ingin diperolehi, (iii) kualiti dan kredibiliti terjamin, dan (iv) hubungan yang erat antara pengkaji dengan subjek kajian (Marshall & Rossman, 2011). Dalam kajian ini, sebuah kelas Prasekolah KPM telah

dipilih sebagai lokasi kajian kerana prasekolah ini mempunyai subjek kajian yang dikehendaki.

3.3. Instrumen

Instrumen kajian merupakan komponen penting dalam merancang kaedah pengumpulan data untuk menjawab soalan kajian (Hamid, 2013). Kajian ini melibatkan data kualitatif yang akan diperolehi melalui kaedah pemerhatian melalui penglibatan terhadap kanak-kanak, senarai semak pemerhatian dan melihat kepada hasil kerja kanak-kanak bagi menjawab persoalan kajian. Creswell (2012) menyebut bahawa pemerhatian memberikan pemahaman mendalam tentang konteks sesuatu fenomena. Patton (2015) turut menyarankan bahawa pemerhatian langsung adalah penting untuk memahami konteks sosial atau fizikal di mana sesuatu tingkah laku berlaku. Oleh itu, pemerhatian merupakan kaedah pengumpulan data yang sesuai dan utama dalam kajian kualitatif. Instrumen soal selidik pemerhatian untuk kajian ini diadaptasi daripada *Social Skills Checklist for PreK/Elementary* yang digunakan secara meluas untuk menilai kemahiran sosial kanak-kanak Prasekolah dan rendah (Jadual 1). Walaupun fokus instrumen ini pada keterampilan sosial, instrumen ini mengamati bagaimana interaksi sosial dalam permainan memberi impak pada regulasi emosi.

Jadual 1: Persoalan dan Instrumen Kajian

Persoalan Kajian	Instrumen Kajian
Persoalan 1 : Apakah aktiviti main peranan mempengaruhi kemampuan kanak-kanak Prasekolah mengenal pasti dan memahami emosi mereka?	Pemerhatian melalui penglibatan (Senarai semak, jurnal, rakaman video) Analisis dokumen tugasan latihan kanak-kanak
Persoalan 2 : Apakah persepsi kanak-kanak terhadap pendekatan aktiviti main peranan dalam meningkatkan kemahiran regulasi emosi mereka?	Pemerhatian melalui penglibatan (senarai semak, jurnal, rakaman video) Analisis dokumen tugasan latihan kanak-kanak

3.4. Kesahan dan kebolehpercayaan

Kesahan dan kebolehpercayaan adalah dua elemen yang sangat penting bagi menentukan kesesuaian dan kebolegunaan sesuatu instrumen (Kamarul Azmi, 2012). Keberkesanan sesuatu kajian tersebut adalah dari kesahan data daripada kajian kualitatif itu sendiri. Dalam penyelidikan kualitatif, kesahan data boleh dinyatakan sebagai sejauhmana ketepatan satu gambaran yang diperihalkan mewakili fenomena yang dikaji (Miles & Huberman, 2009). Dalam kajian tindakan ini, kesahan dan kebolehpercayaan data adalah dikumpul melalui kaedah triangulasi. Melalui pemerhatian dengan penglibatan kanak-kanak, senarai semak dan juga analisis dokumen hasil kerja kanak-kanak yang diperolehi daripada aktiviti main peranan. Triangulasi kaedah adalah satu teknik yang menggunakan dua atau lebih kaedah dalam pengutipan data untuk mengkaji tingkah laku manusia (Talib, 2013).

3.5. Analisis

Data dikumpul dan dianalisis secara kualitatif dengan pemerhatian melalui penglibatan, senarai semak dan juga tugasan hasil kerja kanak-kanak untuk kajian tindakan dijalankan kepada lima orang kanak-kanak tersebut. Laporan tentang pemerhatian tingkah laku kanak-kanak dianalisis dalam senarai semak semasa aktiviti main peranan dijalankan.

Data kualitatif yang berbentuk rakaman gambar, dan rakaman video memudahkan pengkaji untuk mengimbas Kembali dalam proses penghasilan kerja kanak-kanak dan tingkah laku mereka. Dalam kajian kualitatif, penganalisan data dijalankan secara serentak dengan proses pengumpulan bagi membolehkan data-data dikumpulkan secara menyeluruh dan berkesan (Merriam, 2009). Oleh itu, pengkaji berusaha membuat penganalisan data secepat mungkin selepas pungutan data pemerhatian dijalankan. Hal ini turut membantu pengkaji membuat penganalisan dengan lebih tepat kerana pengkaji mampu mengingat semula sesi aktiviti main peranan bersama peserta kajian disamping bantuan rakaman video.

4. Hasil Kajian

Teknik persampelan bertujuan digunakan untuk kajian ini kerana teknik ini berupaya memperoleh data dengan banyak dengan beberapa kriteria telah ditetapkan (Creswell, 2012). Hal ini kerana pengkaji telah meminta kebenaran kepada ibu bapa kanak-kanak dan pihak sekolah sepanjang tempoh proses pengumpulan data dijalankan. Pihak sekolah dan ibu bapa kanak-kanak bersetuju untuk proses pengumpulan data dan meletakkan syarat supaya identiti sebenar peserta kajian dirahsiakan. Untuk mengumpulkan data permulaan, kelima-lima peserta kajian yang telah dipilih oleh guru menjalani saringan untuk mengenal dan memahami emosi melalui cerita yang disampaikan oleh pengkaji. Keputusan skor perkembangan emosi bagi lima orang kanak-kanak tersebut adalah seperti di Jadual 2.

Jadual 2: Keputusan aktiviti saringan bagi peserta kajian

Bil	Perkara/ Subjek Kajian	PK1	PK2	PK3	PK4	PK5
1.	Mengenal dan memahami emosi	7/8	6/8	7/8	7/8	8/8
2.	Regulasi Kendiri	5/7	4/7	5/7	5/7	6/7
3.	Fleksibiliti	2/3	1/3	2/3	2/3	3/3
4.	Penyelesaian Masalah	2/4	1/4	2/4	3/4	4/4

Setelah mendapat keputusan saringan ini, intervensi untuk meningkatkan kemahiran regulasi emosi kanak-kanak dijalankan melalui aktiviti main peranan yang telah dirancang. Peserta kajian telah diperhatikan dengan jelas dan teliti dari segi perkembangan emosi beserta perubahan tingkah laku dan minat dalam pelaksanaan aktiviti main peranan semasa dalam sesi pengajaran dan pembelajaran. Pemerhatian ini juga dijalankan secara langsung semasa aktiviti kajian dijalankan dan sesi pembelajaran bersama kanak-kanak telah dirakam dan direkodkan serta dicatat pada catatan perjumpaan bersama kanak-kanak tersebut.

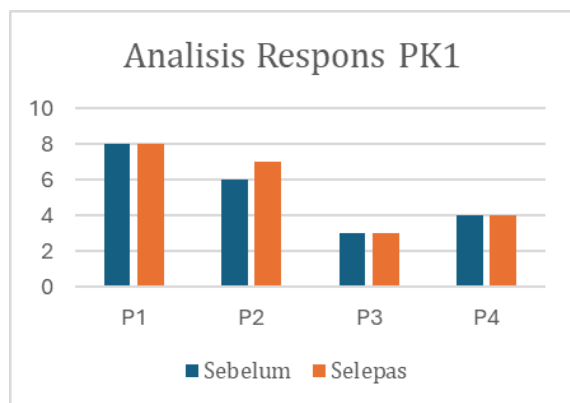
Bagi pengumpulan data, pengkaji telah bersoal jawab dengan kanak-kanak semasa aktiviti dijalankan. Borang senarai semak pemerhatian yang telah dijalankan juga telah diisi untuk dianalisis. Hasil pemerhatian daripada kajian sebenar ini mendapati bahawa pendekatan aktiviti main peranan ini dapat meningkatkan kemahiran kanak-kanak mengenai regulasi emosi. Kelima-lima kanak-kanak ini menunjukkan minat dalam pengajaran dan pembelajaran menggunakan pendekatan aktiviti main peranan. Hal ini ditunjukkan berdasarkan senarai semak melalui pemerhatian terhadap kanak-kanak.

Kajian ini menganalisis kemahiran regulasi emosi sendiri dalam kalangan kanak-kanak Prasekolah melalui pendekatan aktiviti main peranan. Kelima-lima peserta kajian dapat melakukan regulasi emosi sendiri dengan baik selepas menjalankan aktiviti main

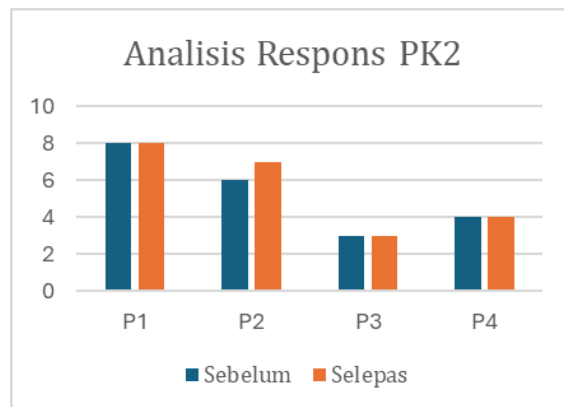
peranan. Analisis data berfokus kepada tiga komponen utama regulasi emosi sendiri iaitu kesedaran emosi, penilaian kognitif dan pengurusan respons.

Jadual 3: Analisis Respons Kajian sebenar kanak-kanak terhadap Aktiviti Main Peranan untuk meningkatkan Kemahiran Regulasi Emosi kanak-kanak

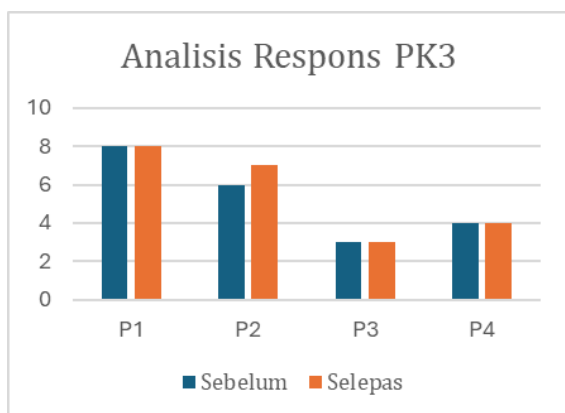
Bil	Perkara/ Subjek Kajian	PK1	PK2	PK3	PK4	PK5
1.	Mengenal dan memahami emosi	8/8	7/8	8/8	8/8	8/8
2.	Regulasi Kendiri	7/7	6/7	6/7	7/7	7/7
3.	Fleksibiliti	3/3	2/3	3/3	3/3	3/3
4.	Penyelesaian Masalah	3/4	3/4	4/4	4/4	4/4



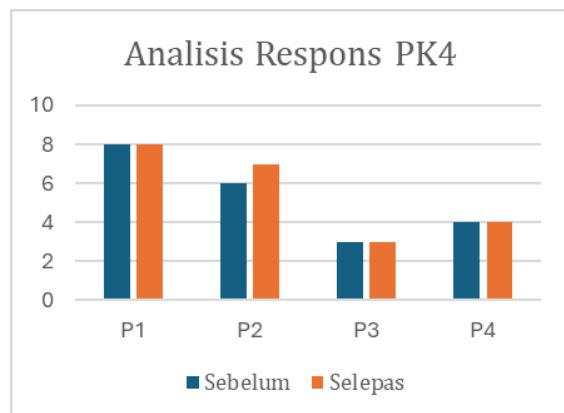
Graf 1: Analisis Respons Peserta Kajian 1



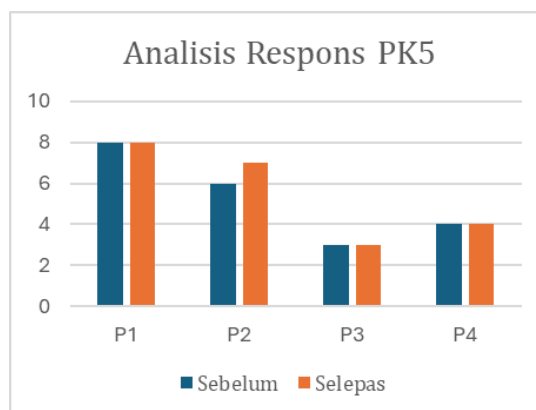
Graf 2: Analisis Respons Peserta Kajian 2



Graf 3: Analisis Respons Peserta Kajian 3



Graf 4: Analisis Respons Peserta Kajian 4



Graf 5: Analisis Respons Peserta Kajian 1

4.1. Kesedaran emosi

Kesedaran emosi merujuk kepada kebolehan kanak-kanak mengenali dan memahami emosi yang dialami oleh diri atau rakan. Pengenalpastian emosi semasa aktiviti main peranan adalah dengan cara kanak-kanak dapat menyebut atau menggambarkan emosi seperti gembira, sedih, marah dan takut.

Kesemua peserta kajian, PK1 hingga PK5 mempunyai kesedaran emosi yang baik. Ini dibuktikan apabila mereka mengucapkan ayat seperti

...Tak. Saya kena terimalah saya kalah. Saya kena cuba lagi... [PK1]

... Saya rasa marahlah. Mana boleh rosakkan mainan orang... [PK4]

... Tak elok. Nanti dia pula sedih... [PK5]

Selain itu, PK2 juga menunjukkan isyarat tubuh yang berkait dengan emosi. Semasa pengkaji menemubual mereka, PK2 boleh menunjukkan mimik muka marah dan takut yang sesuai apabila mengulas cerita mengenai kawan merosakkan mainan yang telah dibina. PK3 juga dapat melakonkan cara bagaimana dia boleh menunjukkan rasa marahnya apabila kawan merosakkan mainannya dengan ayat seperti:

..." Hei, tak baiklah rosakkan mainan saya. Nanti saya bagitahu cikgu".
[PK3]

Ini menunjukkan PK2 dan PK3 sudah mempunyai kebolehan untuk mengenali emosi melalui bahasa badan dan ekspresi muka.

Berdasarkan pemerhatian pengkaji, semua peserta kajian telah boleh mengenal emosi asas yang dipelajari di dalam kelas sebelum ini di dalam aktiviti main peranan. Peserta kajian telah didedahkan dengan empat emosi asas iaitu marah, sedih, takut dan gembira. Peserta dapat mengenal pasti emosi asas dengan baik dan jelas. Semasa pemerhatian dijalankan, peserta kajian ini nampak lebih yakin dan mengenal emosi tersebut dengan yakin.

Ketika sesi pembelajaran menggunakan aktiviti main peranan ini dijalankan, pengkaji membuat pemerhatian bahawa aktiviti ini dapat meningkatkan kemahiran regulasi emosi kanak-kanak Prasekolah. Ini dibuktikan dengan terdapat perkembangan kemahiran regulasi emosi peserta kajian dalam bentuk perubahan mimik muka yang lebih ketara, bahasa tubuh dan kemahiran menceritakan semula peristiwa yang berlaku.

4.2. Penilaian kognitif

Penilaian kognitif merujuk kepada cara seseorang membuat tafsiran atau memproses situasi tertentu untuk memahami dan mengawal emosi mereka. Ini merujuk kepada bagaimana kanak-kanak ini menukar cara berfikir tentang situasi untuk mengubah emosi yang timbul. Ini dapat membantu kanak-kanak mengalihkan perhatian mereka daripada aspek negatif sesuatu situasi kepada perkara yang lebih positif atau neutral. Apabila peserta kajian ditemu bual mengenai aktiviti main peranan yang telah dijalankan, antara peningkatan penilaian kognitif dalam kemahiran regulasi emosi yang dilihat ialah peserta kajian mengucapkan ayat seperti:

...Tak apa. Saya kawan dengan orang lain... [PK3]

...Saya tak kasi dia main mainan saya lagi... [PK4]

Penilaian kognitif yang ditunjukkan oleh kelima-lima kanak-kanak ini membantu mereka memahami emosi mereka. Ini antara strategi yang dapat membantu mereka mengendalikan masalah yang timbul dan menggalakkan mereka menyelesaikan masalah dengan lebih baik

4.3. Penilaian respons

Penilaian respons merupakan kemahiran regulasi emosi sendiri yang penting dapat dilihat pada perkembangan emosi kanak-kanak. Ini merujuk kepada bagaimana kanak-kanak berupaya untuk mengurus emosi mereka atau mengubah tingkah laku dan ekspresi emosi setelah emosi dicetuskan dengan cara yang sesuai. Melalui pendekatan aktiviti main peranan ini, peserta kajian dapat memberikan respons yang baik dan sesuai dengan situasi.

Berdasarkan pemerhatian sepanjang kajian dijalankan, peserta kajian pada mulanya kelihatan agresif dengan cara mereka mengekspresikan emosi mereka. Setelah beberapa kali pengulangan aktiviti main peranan dengan menggunakan boneka, kanak-kanak ini dapat cuba menyelesaikan konflik dengan cara yang lebih positif.

Antara respons yang diberikan oleh peserta kajian mengenai situasi yang berlaku seperti dalam cerita yang disampaikan, berikut adalah antara respons yang diberikan.

...Kalau kawan rosakkan barang-barang saya, saya dah tahu nak buat macam mana... [PK3]

...Kalau dia minta maaf, saya kasi dia main mainan saya semula... [PK4]

Berdasarkan pemerhatian dan temu bual yang dijalankan, perkara ini menunjukkan mereka mempunyai idea untuk menyelesaikan konflik dan masalah yang timbul akibat daripada perbuatan yang berlaku. Kelima-lima peserta kajian memilih untuk mengekspresikan emosi mereka secara terkawal atau menahan diri mereka daripada meluahkan perasaan atau perbuatan yang implusif dan agresif. Ini mengubah tingkah laku mereka daripada mempunyai perasaan yang negatif kepada yang lebih positif dengan mengambil langkah menenangkan diri dan melawan perasaan yang tidak baik itu. Bottom of Form Mereka juga mengambil Langkah untuk mendapatkan bantuan atau sokongan daripada pihak lain bagi mengelakkan mereka daripada bertindak agresif dan mengatasi emosi yang negatif. Langkah-langkah yang diambil mereka dapat membantu mereka melakukan sesuatu tindakan yang bakal memberi kesan buruk kepada diri dan orang lain.

Melalui kajian ini, didapati pendekatan aktiviti main peranan berupaya meningkatkan kemahiran regulasi emosi kanak-kanak Prasekolah. Keberkesanan pendekatan aktiviti main peranan ini tidak dinafikan dalam perkembangan kemahiran sosial kanak-kanak. Namun, kajian mengenai pengaruh aktiviti main peranan dalam meningkatkan kemahiran regulasi emosi kanak-kanak masih terhad. Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa terdapat peningkatan positif dalam kemahiran regulasi emosi kanak-kanak dari segi kesedaran emosi, penilaian kognitif dan respons mereka. Ini bertepatan dengan kajian oleh [Mohammad et al. \(2021\)](#) yang menyatakan rata-rata peserta kajian menunjukkan perubahan sosioemosi yang signifikan sebaik sahaja aktiviti main peranan selesai dijalankan.

Penggunaan boneka dalam aktiviti main peranan sebagai model bimbingan tingkah laku membolehkan guru atau rakan menunjukkan tingkah laku regulasi emosi yang sesuai,

seperti bagaimana menyatakan perasaan atau mengurus kekecewaan. Kanak-kanak belajar dengan memerhati dan meniru tingkah laku tersebut dan membolehkan mereka membangunkan kemahiran emosi secara berperingkat. Dengan itu, kanak-kanak dapat melatih emosi mereka dan menyelesaikan konflik dalam persekitaran yang selamat dan menyenangkan. Hal ini disokong melalui kajian [Hasan dan Zaini \(2021\)](#) yang menyatakan aktiviti main peranan dapat membantu perkembangan sosio-emosi kanak-kanak, termasuk dalam mengurus emosi dan menyelesaikan konflik.

Pendekatan aktiviti main peranan dengan melibatkan simulasi situasi dalam kehidupan sebenar membantu kanak-kanak memahami dunia di sekeliling mereka. Melalui aktiviti main peranan, kanak-kanak diberi peluang untuk mengalami simulasi situasi pengalaman harian untuk menghadapi pelbagai konflik dan cabaran dalam kehidupan. Dengan itu, mereka dapat belajar kemahiran sosial yang lebih kompleks dan menyelesaikan masalah secara praktikal. Hasil kajian [Hasan dan Zaini \(2021\)](#) menunjukkan bahawa melalui amalan aktiviti main peranan, kemahiran sosial seperti bekerjasama, berkomunikasi, persahabatan dan berkongsi peralatan dengan rakan dapat dipertingkatkan dalam kalangan kanak-kanak. Mereka juga dapat belajar untuk mengurus emosi berdasarkan simulasi situasi yang terlibat. Dengan mensimulasikan kehidupan sebenar, kanak-kanak dapat mengenal pasti, memahami dan menguruskan emosi mereka dengan cara yang konstruktif. Kemahiran ini menyumbang kepada perkembangan emosi, sosial dan kognitif yang lebih kukuh.

Selain itu, aktiviti main peranan ini boleh dikembangkan lagi dalam bentuk yang lain. Kajian ini menggunakan boneka sebagai alat perantaraan untuk kanak-kanak meregulasi emosi mereka. Aktiviti main peranan lain seperti permainan drama kreatif, penggunaan penceritaan multimedia dan teater bayangan juga berupaya untuk meningkatkan kemahiran regulasi emosi kanak-kanak. Ini kerana ciri-ciri asas pendekatan aktiviti main peranan seperti menyenangkan, mudah digunakan dan mampu merangsang interaksi kanak-kanak juga boleh didapati pada aktiviti main peranan yang lain. Ciri-ciri ini merupakan pendekatan yang berkesan dalam meningkatkan pelbagai kemahiran, termasuk komunikasi, kemahiran sosial dan penguasaan bahasa dalam kalangan kanak-kanak. Ini selari dengan kajian yang dibuat [Ahmad Afandi Yusri, Zainal dan Ismail \(2024\)](#) yang mendapati bahawa permainan drama dapat merangsang perkembangan sosio-emosi dari segi empati, keyakinan diri dan persahabatan kanak-kanak Prasekolah.

Implikasi pendekatan aktiviti main peranan dapat meningkatkan kemahiran regulasi emosi kanak-kanak dalam konteks Prasekolah, apabila kanak-kanak belajar melalui pengalaman langsung, proses pembelajaran mereka menjadi lebih menyenangkan dan bermakna. Dengan itu, mereka lebih bermotivasi untuk mengambil bahagian secara aktif dalam aktiviti pembelajaran. Apabila guru menggunakan pendekatan aktiviti main peranan ini membantu guru mengenal pasti dan memahami keperluan emosi kanak-kanak sekaligus menyesuaikan pengajaran mengikut keperluan individu. Apabila guru-guru dapat mengenal pasti punca tingkah laku bermasalah berpunca daripada ketidakupayaan kanak-kanak mengenal, memahami dan mengawal emosi mereka, guru-guru dapat merangka strategi intervensi yang sesuai untuk mereka. Dengan itu, suasana pembelajaran di dalam kelas menjadi lebih harmoni dan tersusun.

Kekurangan dan kelemahan kajian ini boleh diatasi melalui kajian lanjutan pada masa akan datang oleh pengkaji seterusnya. Cadangan bagi kajian lanjutan yang boleh dilaksanakan pada masa akan datang seperti kajian yang serupa juga boleh dijalankan tetapi dengan bilangan kanak-kanak yang lebih ramai dan dilihat dari sudut lain untuk

dikaji seperti pendekatan aktiviti belajar sambil bermain yang lain seperti permainan fizikal, penggunaan elemen muzik dan kreativiti atau permainan digital. Selain itu, kajian ini boleh diperluaskan skop regulasi emosi dengan memahami perkembangan regulasi emosi dalam jangka masa yang lebih panjang. Kajian seperti ini boleh mengenal pasti bagaimana kemahiran regulasi emosi berkembang daripada peringkat prasekolah ke peringkat sekolah rendah.

5. Kesimpulan

Secara keseluruhannya, pendekatan aktiviti main peranan merupakan strategi yang sangat berkesan dalam meningkatkan kemahiran regulasi emosi kanak-kanak Prasekolah. Mereka dapat meneroka emosi mereka dalam persekitaran yang selamat dan menyenangkan, malah membolehkan mereka memahami perasaan sendiri dan orang lain. Aktiviti ini memberikan peluang kepada kanak-kanak bersimulasi dengan situasi yang menyerupai kehidupan sebenar; untuk menyelesaikan konflik dan cabaran emosi. Proses ini secara tidak langsung membantu membina kemahiran kawalan diri, memupuk sifat empati dan daya tindak yang lebih matang terhadap pelbagai situasi kehidupan.

Pendekatan ini juga menyokong perkembangan holistik kanak-kanak dengan mengintegrasikan elemen kognitif, sosial, dan emosi dalam pembelajaran mereka. Kanak-kanak bukan sahaja belajar untuk mengenal pasti dan mengurus emosi, tetapi mengembangkan kemahiran komunikasi, kemahiran berbahasa, pemikiran kritis kreatif dan kerjasama melalui interaksi dengan rakan sebaya. Dengan bimbingan yang diberikan oleh guru yang peka dan sensitif terhadap perubahan emosi dan tingkah laku, aktiviti main peranan ini dapat disesuaikan mengikut tahap perkembangan dan keperluan individu kanak-kanak sekaligus menjadikannya alat pedagogi yang fleksibel dan berkesan.

Kelulusan Etika dan Persetujuan untuk Menyertai Kajian (*Ethics Approval and Consent to Participate*)

Penulis mematuhi garis panduan etika penyelidikan yang ditetapkan oleh KPM. Semua prosedur yang melibatkan murid, guru dan sekolah telah dijalankan mengikut piawaian etika yang ditetapkan oleh KPM. Penulis telah mendapatkan kelulusan daripada KPM dan JPN Melaka untuk menjalankan kajian ini di Prasekolah KPM. Persetujuan untuk menyertai kajian ini turut diperoleh daripada semua pihak pentadbir sekolah.

Penghargaan (*Acknowledgement*)

Penulis ingin merakamkan penghargaan kepada semua pihak yang telah memberi sokongan dan kerjasama sepanjang kajian ini dijalankan. Ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia atas bimbingan dan kemudahan yang disediakan untuk merealisasikan kajian ini.

Kewangan (*Funding*)

Kajian ini tidak menerima sebarang pembiayaan dan kos penerbitan adalah atas tanggungan sepenuhnya oleh penulis sendiri.

Konflik Kepentingan (*Conflict of Interest*)

Berdasarkan kajian ini, penulis mengisytiharkan tiada sebarang konflik kepentingan berhubungan dengan penyelidikan, penulisan, atau penerbitan artikel ini.

Rujukan

- Ahmad Afandi Yusri, Zainal, M. Z., & Ismail, I. M. (2024). Pembelajaran berasaskan permainan dalam pengajaran dan pembelajaran Bahasa Melayu: Suatu tinjauan literatur. *International Journal of the Malay World and Civilisation*, 12(1), 15–26. <https://doi.org/10.17576/jatma-2024-1201-02>
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Revised ed.). Rineka Cipta
- Beh, H. Y. (2003). *Emotional intelligence and leadership effectiveness of managers in manufacturing firms* (Tesis Sarjana, Universiti Sains Malaysia). Universiti Sains Malaysia
- Bide, L., & Mohd Majzub, R. (2017). Kesan pendidikan prasekolah dalam kesediaan sosioemosi kanak-kanak di Tahun 1. *Seminar Penyelidikan Pendidikan 2017*, 1881–1892.
- Brownell, C. A., & Kopp, C. B. (Eds.). (2010). *Socioemotional development in the toddler years: Transitions and transformations*. Guilford Press.
- Bruner, J. S. (1966). *Toward a theory of instruction*. Harvard University Press
- Clandinin, D. J., & Connelly, F. M. (2000). *Narrative inquiry: Experience and story in qualitative research*. Jossey-Bass
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 73–100. <https://doi.org/10.2307/1166139>
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Pearson.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE
- Denham, S. A. (1986). Social cognition, prosocial behavior, and emotion in preschoolers: Contextual validation. *Child Development*, 57(1), 194–201. <https://doi.org/10.2307/1130651>
- D'Cruz, A. F. L., Downing, K. L., Sciberras, E., et al. (2024). Are physical activity and sleep associated with emotional self-regulation in toddlers? A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 24, 61. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17588-27>
- Ekman, P. (1993). Facial expression and emotion. *American Psychologist*, 48(4), 384–392. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.48.4.384>
- Fatin Adha Murad, Mohammad Rahim Kamaluddin, & Norruzeyati Che Mohd Nasir. (2020). Hubungan kesukaran meregulasi emosi dan tingkah laku delinkuen dalam kalangan remaja: Perapatan kepada komuniti sebagai perantara. *Akademika*, 90(2), 3–16.
- Finch, J. (2003). *Action research: Using research for professional development*. Routledge
- Foley, G. M. (2017). Play as regulation: Promoting self-regulation through play. *Topics in Language Disorders*, 37(3), 241–258.
- Gross, J. J., & John, O. P. (1998). Mapping the domain of emotional expressivity: Multi-method evidence for a hierarchical model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 170–191.

- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- 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*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-27). The Guilford Press.
- Harjuna, R., Rafiq, & Rinaldi. (2022). Kontribusi regulasi emosi terhadap resiliensi mahasiswa dengan rentang usia remaja pasca kematian orangtua. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 6(1), 29-44. <https://doi.org/10.30762/happiness.v6i1.480>
- Hamid, R. (2013). *Metodologi penyelidikan dalam pendidikan: Amalan dan analisis kajian*. Penerbit Universiti Malaya.
- Hasan, N. D., & Zaini, S. H. (2021). Application of social skills to children through role-playing activities. *Jurnal Pendidikan Awal Kanak-Kanak Kebangsaan*, 10(1), 25-40. <https://doi.org/10.37134/jpak.vol10.1.3.2021>
- Kamarul Azmi, J. (2012). *Asas penyelidikan dalam pendidikan*. Penerbit Universiti Pendidikan Sultan Idris
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). *The action research planner* (3rd ed.). Deakin University Press.
- Koshy, V. (2005). *Action research for improving practice: A practical guide*. SAGE Publications
- Marshall, C., & Rossman, G. B. (2011). *Designing qualitative research* (5th ed.). SAGE
- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative research: A guide to design and implementation*. Jossey-Bass.
- Mohammad, S. A., Osman, Z., & Abdul Aziz, A. N. (2021). Perkembangan sosioemosi kanak-kanak melalui aktiviti main peranan dalam pengajaran dan pembelajaran di peringkat prasekolah: Children's socioemotional development through role play activity in teaching and learning at preschool level. *Jurnal Pendidikan Awal Kanak-Kanak Kebangsaan*, 10(2), 47–60. <https://doi.org/10.37134/jpak.vol10.2.5.2021>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2009). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). SAGE
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE.
- Norhafizah Maarof, & Shahlan Surat. (2023). Hubungan antara regulasi emosi dan penglibatan murid di dalam kelas. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 8(7), 1-11
- Oktavyati Dewi, D., & Jannah, M. (2019). Perbedaan Strategi Regulasi Emosi Antara Atlet Cabang Olahraga Permainan, Akurasi Dan Beladiri. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v6i2.28852>
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice* (4th ed.). SAGE.
- Peng Chew, F., & Fikri Ismail, M. (2020). Pelaksanaan pendekatan bermain dalam pengajaran dan pembelajaran Bahasa Melayu murid prasekolah: The implementation of play approach in teaching and learning of Malay language for preschool students. *Jurnal Pendidikan Awal Kanak-Kanak Kebangsaan*, 9(1), 14–25. <https://doi.org/10.37134/jpak.vol9.1.2.2020>
- Piaget, J. (1962). *Play, dreams, and imitation in childhood*. Norton.

- Roll, J., Koglin, U., & Petermann, F. (2012). Emotion regulation and childhood aggression: Longitudinal associations. *Child Psychiatry & Human Development*, 43(6), 909-923. <https://doi.org/10.1007/s10578-012-0303-4>
- Saarni, C. (1984). An observational study of children's attempts to monitor their expressive behavior. *Child Development*, 55(4), 1504-1513. <https://doi.org/10.2307/1130010>
- Thompson, R. A. (2001). Emotion regulation: Themes and directions. *Child Development*, 71(1), 5-18. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00160>
- Talib, O. (2013). *Asas penulisan tesis, penyelidikan & statistik*. Universiti Putra Malaysia Press.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press
- Zakiah, M. J., Aswati Hamzah, & Ramlah Hamzah. (2016). Faedah bermain dalam perkembangan kanak-kanak prasekolah (4-6 tahun). *Jurnal Pendidikan Awal Kanak-Kanak Kebangsaan*, 5, 1-15.
- Zuddas, A. (2012). A crucial role for basic emotion awareness in the development of emotion regulation? *European Child & Adolescent Psychiatry*, 21, 297-299. <https://doi.org/10.1007/s00787-012-0283-8>