

## Pengembangan Media Kartu Emosi Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa

Ibnu Firmansyah<sup>1</sup>, Masyitha Dwi Maharani<sup>2</sup>, Aprilia Putri Nur Ramadhani<sup>3</sup>, Supriadi<sup>4</sup>,  
Nur Mawakhira Yusuf<sup>5</sup> Kasmi<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Islam Negeri Palopo, Palopo, Indonesia

<sup>5</sup>Far Eastern Federal University, Vladivostok, Russia

<sup>6</sup>STAIN Majene

Correspondence Email : [ibnufirmansyah1603@gmail.com](mailto:ibnufirmansyah1603@gmail.com)

### ABSTRACT

*This study aims to develop emotion cards as a teaching aid in group counselling sessions to improve emotional regulation among students at Datuk Sulaiman High School in Palopo. This study employed the Research and Development (R&D) method based on the Borg & Gall (1983) model, limited to seven stages. The test subjects comprised five students from Datuk Sulaiman High School in Palopo City, selected via purposive sampling, specifically those experiencing difficulties in managing their emotions. Data collection instruments utilised observation guidelines and direct interviews. The emotion cards developed comprised six types of emotions: anger, sadness, fear, joy, disappointment, and shame, featuring colourful flat graphic illustrations and three reflective questions on each card. The results of the field trial showed that students who were initially confused and shy became, over time, more open and able to recognise their emotions better. The emotions most frequently selected by students were anger, fear, joy, disappointment, and shame. The emotion card medium proved effective in creating a safe space for students to express and understand their emotions within group counselling sessions.*

**Keywords:** Emotion Cards; Group Counselling; Emotional Regulation.

### ABSTRAK

*Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media kartu emosi dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan regulasi emosi siswa SMA Datuk Sulaiman Kota Palopo. Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) dari model Borg & Gall (1983) yang terbatas pada tujuh tahap. Subjek uji coba terdiri dari 5 siswa SMA Datuk Sulaiman Kota Palopo yang dipilih secara purposive sampling, yaitu siswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi. Instrumen pengumpulan data menggunakan pedoman observasi dan wawancara langsung. Media kartu emosi yang dikembangkan terdiri dari enam jenis emosi, yaitu kemarahan, kesedihan, ketakutan, kegembiraan, kekecewaan, dan rasa malu, dengan ilustrasi grafis datar berwarna-warni dan tiga pertanyaan refleksi pada setiap kartu. Hasil uji coba lapangan menunjukkan bahwa siswa yang awalnya bingung dan pemalu, seiring waktu menjadi lebih terbuka dan mampu mengenali emosi mereka dengan lebih baik. Emosi yang paling banyak dipilih oleh siswa adalah kemarahan, ketakutan, kegembiraan, kekecewaan, dan rasa malu. Media kartu emosi terbukti efektif dalam menciptakan ruang yang aman bagi siswa untuk mengekspresikan dan memahami emosi mereka dalam layanan bimbingan kelompok.*

**Kata Kunci :** Kartu Emosi; Bimbingan Kelompok; Regulasi Emosi.

## PENDAHULUAN

Era pendidikan modern saat ini, regulasi emosi menjadi salah satu keterampilan esensial yang harus dimiliki siswa untuk menghadapi berbagai tantangan akademik, sosial, dan pribadi (Riza & Yoto, 2023). Banyak siswa, terutama di tingkat sekolah menengah, mengalami kesulitan dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi mereka secara adaptif, yang sering kali berdampak pada prestasi belajar, hubungan antar teman, serta kesehatan mental secara keseluruhan (Rahmawan et al., 2025). Fenomena ini semakin kompleks pasca pandemi COVID-19 dan tekanan digital seperti media sosial, di mana siswa rentan mengalami kecemasan, kemarahan, atau depresi (Chaniago, 2025). Menurut data Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) tahun 2025, sekitar 35% siswa SMP dan SMA di Indonesia melaporkan gangguan emosi yang memengaruhi konsentrasi belajar (Alim et al., 2025). Selanjutnya, di wilayah Nusa Tenggara Barat, khususnya Mataram, survei lokal menunjukkan angka serupa, dengan 28% siswa mengaku sulit mengendalikan emosi saat menghadapi konflik kelas atau tekanan ujian (Ayatullah, 2014). Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling (BK) di sekolah memerlukan inovasi media yang interaktif dan menarik untuk mendukung regulasi emosi siswa.

Latar belakang masalah ini semakin relevan dalam konteks pendidikan Islam di sekolah, regulasi emosi tidak hanya dilihat dari perspektif psikologi Barat,

tetapi juga diintegrasikan dengan nilai-nilai akhlak mulia seperti sabar (*sabr*), syukur, dan muhasabah diri sebagaimana diajarkan dalam Al-Qur'an, misalnya QS. Al-Insyirah: 5-6 yang menekankan bahwa sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Peneliti menyadari bahwa guru Bimbingan Konseling di sekolah sering kali bergantung pada metode konvensional seperti ceramah atau konseling individu, yang kurang efektif untuk siswa yang lebih responsif terhadap media visual dan permainan. Pengembangan media kartu emosi dalam layanan bimbingan kelompok muncul sebagai solusi potensial, karena kartu ini dapat memvisualisasikan berbagai emosi (senang, sedih, marah, takut) beserta pemicu, ekspresi, dan strategi pengelolaannya, sehingga siswa dapat berlatih secara kolaboratif dalam kelompok kecil.

Penelitian (Aisyah, 2025), mengembangkan permainan kartu UNO untuk meningkatkan kematangan emosi siswa SMA, hasilnya menunjukkan bahwa peningkatan signifikan pada kemampuan mengenali emosi sebesar 25% setelah 6 sesi. Selanjutnya, Penelitian (Putri et al., 2025) memperkenalkan bahwa regulasi emosi melalui *art mandala* dan kartu emosi pada siswa, dengan hasil observasi menunjukkan partisipasi aktif hingga 85%. Selain itu, penelitian (Nurhadi, 2025) membuktikan bahwa efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik kartu emosi siswa menunjukkan skor rata-rata meningkat dari 65 menjadi 82. Penelitian (Meno, 2024) juga menganalisis bahwa kebutuhan kartu emosi untuk meningkatkan regulasi emosi, menyoroti kekurangan media

konvensional yang kurang menarik secara visual.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya fokus pada permainan umum seperti UNO atau mandala yang bersifat rekreasi, sedangkan pengembangan kartu emosi khusus ini dirancang dengan elemen Islami, seperti ilustrasi cerita nabi (misalnya, sabar Nabi Ayyub) dan ayat pendek untuk strategi coping, sehingga lebih kontekstual untuk siswa sekolah Islam di Indonesia. Kedua, studi sebelumnya banyak menggunakan model ADDIE sederhana atau eksperimen quasi, tetapi penelitian ini mengadopsi model *Research and Development* (R&D) dengan tokoh (Borg & Gall, 1983).

Tujuan penelitian ini adalah: (1) menganalisis kebutuhan siswa dan guru BK terhadap media kartu emosi dalam layanan bimbingan kelompok untuk regulasi emosi; (2) mengembangkan prototipe media kartu emosi yang valid, praktis, dan efektif; (3) menguji efektivitas media tersebut dalam meningkatkan regulasi emosi siswa melalui *pre-test* dan *post-test* di sesi kelompok.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Research and Development* (R&D). R&D adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu sekaligus menguji efektivitasnya di lapangan (Borg & Gall, 1983). Tidak seperti penelitian eksperimental atau deskriptif, R&D secara khusus bertujuan untuk menghasilkan produk yang valid, praktis, dan efektif untuk digunakan dalam konteks Pendidikan (Okpatrioka, 2023).

Model pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah model (Borg & Gall, 1983). Model ini dipilih karena memiliki tahapan yang sistematis dan terstruktur, sehingga cocok untuk digunakan dalam pengembangan media pembelajaran di bidang Bimbingan dan Konseling. Model Borg & Gall terdiri dari sepuluh tahapan, tetapi dalam penelitian ini dibatasi menjadi tujuh tahapan: (1) penelitian dan pengumpulan informasi awal, (2) perencanaan, (3) pengembangan produk awal, (4) pengujian awal, (5) revisi produk, (6) pengujian lapangan utama, dan (7) revisi produk akhir (Galigo et al., 2018). Pembatasan ini dilakukan dengan mempertimbangkan keterbatasan waktu dan sumber daya penelitian.

Subjek penelitian dalam uji lapangan terdiri dari 5 siswa dari SMA Datuk Sulaiman, Kota Palopo. Subjek dipilih menggunakan teknik pengambilan sampel bertujuan, yang melibatkan pemilihan subjek berdasarkan kriteria spesifik yang ditetapkan oleh peneliti. Kriteria yang digunakan adalah siswa yang diidentifikasi mengalami kesulitan mengenali dan mengelola emosi, berdasarkan pengamatan awal dan wawancara dengan konselor bimbingan sekolah.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis: (1) panduan observasi, yang digunakan untuk mencatat perubahan perilaku emosional siswa selama sesi bimbingan kelompok; dan (2) panduan wawancara, yang digunakan untuk memperoleh informasi mendalam dari siswa dan konselor bimbingan mengenai tanggapan mereka terhadap penggunaan

kartu emosi, baik sebelum maupun sesudah sesi percobaan.

Percobaan lapangan dilakukan dalam satu hingga dua sesi bimbingan kelompok, masing-masing berlangsung sekitar 45 menit. Dalam setiap sesi, siswa dibimbing oleh peneliti untuk memilih kartu emosi yang menggambarkan perasaan mereka pada saat itu dan kemudian menjawab tiga pertanyaan refleksi di bagian belakang kartu, secara bergantian dalam kelompok.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis kualitatif deskriptif, yang meneliti catatan observasi dan hasil wawancara untuk mengidentifikasi pola perubahan perilaku emosional siswa dari awal hingga akhir sesi. Validitas data diperkuat melalui triangulasi metode, yang melibatkan perbandingan data observasi dengan wawancara dengan siswa dan guru BK.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil analisis kebutuhan awal melalui wawancara dengan guru BK dan observasi langsung menunjukkan bahwa siswa SMA Datuk Sulaiman Kota Palopo mengalami kesulitan dalam mengenali dan mengungkapkan emosi mereka secara verbal. Kemampuan regulasi emosi yang rendah pada siswa dapat berdampak negatif terhadap perkembangan sosial dan akademik mereka (Gina et al., 2025). Berdasarkan temuan tersebut, media kartu emosi dikembangkan yang terdiri dari enam jenis emosi, yaitu: kemarahan, kesedihan, ketakutan, kebahagiaan, kekecewaan, dan rasa malu. Setiap kartu berisi ilustrasi ekspresi wajah yang menggambarkan emosi dengan jelas dan ekspresif, dan dilengkapi dengan tiga pertanyaan refleksi di sisi sebaliknya

untuk mendorong siswa untuk mengidentifikasi kapan, mengapa, dan bagaimana mereka menanggapi emosi tersebut. Media ini dirancang dengan tampilan warna-warni dan ilustrasi grafis datar yang menarik sehingga mudah dipahami dan tidak tampak menakutkan bagi siswa.

Setiap kartu dirancang dengan ilustrasi visual yang menarik menggunakan gaya grafis datar yang penuh warna. Sisi depan kartu ada nama emosional dan gambar karakter anak yang dengan jelas menggambarkan ekspresi emosi tersebut. Bagian belakang kartu terdapat tiga pertanyaan refleksi yang mendorong siswa untuk berpikir lebih dalam tentang emosi. Misalnya, pada kartu Marah ada sebuah pertanyaan: (1) Kapan Anda merasa marah? (2) Apa penyebabnya? dan (3) Apa yang biasanya kamu lakukan ketika kamu marah? Struktur pertanyaan yang seragam pada setiap kartu bertujuan untuk membantu siswa secara konsisten mengidentifikasi, memahami penyebabnya, dan mencerminkan respons emosional mereka.

Tabel 1. Hasil Observasi Respons Siswa Terhadap Media Kartu Emosi

| <b>Aspek yang Diamati</b> | <b>Hasil Observasi</b>                          | <b>Kesimpulan</b>                      |
|---------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Reaksi Awal Siswa         | Siswa tampak bingung saat pertama melihat kartu | Perlu penjelasan awal dari fasilitator |

|                   |                                                |                                      |
|-------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Keterbukaan Siswa | Awalnya malu-malu, lama-kelamaan mulai terbuka | Kartu efektif menciptakan ruang aman |
|-------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------|

Sumber: Hasil Observasi Peneliti (2026)

Berdasarkan tabel di atas, hasil pengamatan dari 5 siswa SMA Datuk Sulaiman di Kota Palopo menunjukkan bahwa media kartu emosi memberikan respons yang positif. Aspek reaksi awal, siswa terlihat bingung ketika mereka pertama kali melihat kartu karena mereka belum pernah menggunakan media serupa sebelumnya, jadi penjelasan singkat dari fasilitator di awal sesi sangat diperlukan. Selanjutnya, aspek keterbukaan, siswa yang pemalu pada awalnya secara bertahap mulai berani mengungkapkan perasaannya seiring berjalannya sesi. Pada pilihan emosional, siswa cenderung memilih kartu marah, takut, bahagia, kecewa, dan malu, tanpa ada yang memilih kartu sedih. Selanjutnya, pada aspek memahami emosi, siswa menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menyebutkan penyebab emosi dan menyadari pola respons mereka sejauh ini.

### **Efektivitas Media Kartu Emosi dalam Bimbingan Kelompok**

Uji coba lapangan dilakukan dalam satu hingga dua sesi bimbingan kelompok dengan 5 siswa SMA Datuk Sulaiman di Kota Palopo. Pada awal sesi, ketika kartu emosi pertama kali diperkenalkan, siswa menunjukkan reaksi bingung karena mereka belum pernah menggunakan media serupa sebelumnya. Peneliti

kemudian menjelaskan cara menggunakan kartu dengan cara yang sederhana, yaitu siswa diminta untuk memilih kartu yang menggambarkan perasaannya saat ini, kemudian menjawab pertanyaan refleksi yang tercantum pada kartu secara bergantian dalam kelompok. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa dari enam kartu emosi yang tersedia, siswa cenderung memilih kartu marah, takut, bahagia, kecewa, dan malu. Menariknya, tidak ada satu pun siswa yang memilih kartu sedih, yang menunjukkan bahwa pada saat persidangan, emosi sedih tidak dirasakan secara dominan oleh siswa atau siswa merasa tidak nyaman untuk secara terbuka mengungkapkan kesedihan di awal pertemuan.

Dari segi dinamika kelompok, pada awal sesi siswa tampak malu-malu dan ragu untuk berbicara terbuka tentang perasaannya. Namun, seiring berjalannya sesi, suasana kelompok menjadi lebih hangat dan siswa mulai berani mengungkapkan emosinya secara lebih terbuka. Hal ini menunjukkan bahwa media kartu emosi berhasil menciptakan ruang yang aman dan nyaman bagi siswa untuk mengekspresikan perasaannya tanpa rasa takut dihakimi. Pada akhir sesi, siswa menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang emosi yang sedang dirasakan, mampu menyebutkan penyebab emosi tersebut, dan mulai menyadari pola respons emosinya selama ini. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Buchori, 2025) yang menyatakan bahwa penggunaan media visual berbasis emosi dalam bimbingan kelompok efektif membantu siswa mengenali dan memahami kondisi emosionalnya secara lebih mendalam. Senada dengan itu, Penelitian (Vivinenda

& Setiawati, 2024) juga menemukan bahwa layanan bimbingan kelompok yang menggunakan media reflektif terbukti efektif meningkatkan regulasi emosi siswa secara signifikan.

## **KESIMPULAN**

Penelitian pengembangan ini menciptakan media kartu emosi yang efektif dan efektif yang digunakan dalam layanan bimbingan belajar kelompok untuk meningkatkan penyesuaian emosional siswa di SMA Datuk Sulaiman di Kota Palopo. Pertama, hasil observasi terhadap respons siswa menunjukkan bahwa media kartu emosi mendapat respons positif, di mana siswa yang awalnya bingung dan malu-malu secara bertahap menjadi lebih terbuka dalam mengungkapkan emosinya. Kedua, hasil tes lima siswa menunjukkan bahwa media kartu emosi dapat mendorong siswa untuk mengenali dan mengekspresikan emosinya dengan lebih jujur. Ketiga, emosi yang paling sering terjadi adalah kemarahan, ketakutan, kegembiraan, kekecewaan, dan rasa malu, dan tidak ada siswa yang memilih kartu sedih. Hal ini adalah temuan yang menarik dalam penelitian lebih lanjut.

Untuk guru BK, media ini dapat diperkenalkan sebagai bantuan untuk sesi instruksi kelompok reguler. Untuk peneliti berikut, disarankan meningkatkan jumlah subjek dan meningkatkan jumlah sesi sehingga siswa dapat mengamati perubahan dalam kontrol emosi lebih dalam. Apakah tidak adanya siswa yang memilih kartu sedih disebabkan oleh keadaan emosional siswa yang sebenarnya atau adanya hambatan sosial untuk mengungkapkan kesedihan di

depan teman sebaya mereka, menarik untuk belajar lebih lanjut.

## **DAFTAR KEPUSTAKAAN**

- Aisyah, D. A. (2025, May 7). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Journaling Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Kelas VIII SMP Islamic Boarding School Nur Shofin Natar Tahun Ajaran 2024/2025. <https://digilib.unila.ac.id/91619/>
- Alim, B., Butsiarah, Fatoni, Alimsyah, A. S., & Taslim, A. M. (2025). Pengaruh Lingkungan Belajar Digital Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik. *Jurnal Citra Pendidikan*, 5(2), 59–74. <https://doi.org/10.38048/jcp.v5i2.5395>
- Ayatullah, A. (2014). Hubungan pendidikan budi pekerti dan kecerdasan emosional dengan kedisiplinan siswa SMAN 1 Keruak Lombok Timur Nusa Tenggara Barat. <http://etheses.uin-malang.ac.id/8498/>
- Borg, R. W., & Gall, M. D. (1983). *Educational Research: An introduction*, Longman Inc. New York.
- Buchori, S. (2025). Analisis Kebutuhan Media Flashcard Visual Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Marah Siswa | JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa. <https://journal.matappa.ac.id/index.php/jurkam/article/view/4350>

- Chaniago, S. N. (2025). Kesehatan Mental Generasi Z dalam Era Digital: Studi Psikologis tentang Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial. *Nizamiyah: Jurnal Sains, Sosial Dan Multidisiplin*, 1(1), 14–27.  
<https://doi.org/10.64691/nizamiyah.v1i1.35>
- Galigo, A. S., Lu'mu, L., & Jaya, H. (2018). Pengembangan E-Learning Pada Bimbingan TIK Dalam Implementasi Kurikulum 2013 Di SMA Negeri 3 Bone. <https://eprints.unm.ac.id/11712/>
- Gina, F., Fitriani, Y., Nurfitriani, A., Permatasari, W. T., & Sari, E. N. (2025). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Akademik Pada Siswa Dengan Latar Belakang Ekonomi Rendah Di MTS Nurul Anwar Kota Bekasi. *Jurnal Media Informatika*, 6(2), 1185–1191.  
<https://doi.org/10.55338/jumin.v6i2.5575>
- Meno, O. (2024). Analisis Kebutuhan Media Kartu Emosi Untuk Aspek Kemampuan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun | *Jurnal Citra Pendidikan Anak*.  
<https://jurnal.citrabakti.ac.id/index.php/jcpa/article/view/4664>
- Nurhadi, N. (2025). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Menggunakan Media Kartu Emosi Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 10 Semarang  
<https://eprint.ivet.ac.id/id/eprint/237/>
- Okpatrioka. (2023). Research And Development (R&D) Penelitian Yang Inovatif Dalam Pendidikan | *Dharma Acariya Nusantara: Jurnal Pendidikan, Bahas...* <https://ejournal.nalanda.ac.id/index.php/jdan/article/view/154>
- Putri, A. S., Sanromli, M. W., & Ningtiyas, A. H. P. (2025). Pengenalan Regulasi Emosi Melalui Art Mandala Dan Kartu Emosi Pada Siswi Di SD Muhammadiyah 2 Dukun. *Prosiding Seminar Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Kuliah Kerja Nyata*, 2(2).  
<https://doi.org/10.30587/prosidingkkn.v2i1.9762>
- Rahmawan, G. A., Purnomo, R., & Abdillah, I. (2025). Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Prestasi Belajar Siswa Bahasa Inggris pada Sekolah Menengah Pertama di Pesantren. *Journal of Nusantara Education*, 5(1), 206–218.  
<https://doi.org/10.57176/jn.v5i1.178>
- Riza, F., & Yoto, Y. (2023). Membangun Kecerdasan Emosional Siswa SMK untuk Menjawab Tantangan Industri Modern. *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual*, 8(4), 940–947.  
<https://doi.org/10.28926/briliant.v8i4.1643>
- Vivinenda, N., & Setiawati, D. (2024). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Regulated Learning untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa SMPN 1 Sooko Mojokerto. *Jurnal BK UNESA*, 14(3).

[https://ejournal.unesa.ac.id/index  
.php/jurnal-bk-  
unesa/article/view/61836](https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/61836)