



Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Gamifikasi Berbantu Media “*Emotional Card*” untuk Mengelola Emosi Siswa Menengah Atas

Elok Fithrotul Jannah^{1✉}, Ajeng Sulistiowati², Alia Amira Mahmud³, Arif Ainur Rofiq⁴

Universitas Adi Buana Surabaya, Indonesia^{1,2,3,4}

e-mail : ftrelok31@gmail.com¹, ajengsulistiowati1@gmail.com², alia.amira.mahmud@gmail.com³,
arifainurrofiq@uinsa.ac.id⁴

Abstrak

Penanganan emosi remaja di sekolah menjadi hal penting untuk mendukung perkembangan sosial dan psikologis mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan teknik gamifikasi berbantu media “*Emotional Card*” dalam bimbingan kelompok untuk membantu siswa di SMA Negeri 1 Gedangan dalam mengelola emosi. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari tiga siklus, dengan setiap siklus meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media “*Emotional Card*” berhasil meningkatkan kemampuan siswa dalam mengenali, mengidentifikasi, dan mengelola emosi mereka. Pada siklus pertama, pengenalan emosi meningkat dari 50% menjadi 85%, dan pengendalian diri meningkat dari 60% menjadi 88%. Siklus kedua menunjukkan peningkatan kemampuan pengelolaan emosi dengan skor pengendalian diri mencapai 92%. Pada siklus ketiga, hampir semua siswa mampu mengidentifikasi dan mengelola emosi dengan sangat baik, dengan 100% pengenalan emosi yang tepat. Penelitian ini menyarankan penggunaan teknik gamifikasi berbantu media visual seperti “*Emotional Card*” sebagai metode efektif dalam pengelolaan emosi di sekolah.

Kata Kunci: bimbingan kelompok, teknik gamifikasi, emosi

Abstract

Handling adolescent emotions in schools is important to support their social and psychological development. This study aims to determine the application of gamification techniques assisted by the media "Emotional Card" in group guidance to help students at SMA Negeri 1 Gedangan in managing emotions. This study uses the Classroom Action Research (CAR) method consisting of three cycles, with each cycle including planning, implementation, observation, and reflection. The results showed that the use of the "Emotional Card" media successfully improved students' ability to recognize, identify, and manage their emotions. In the first cycle, emotion recognition increased from 50% to 85%, and self-control increased from 60% to 88%. The second cycle showed an increase in emotional management skills with a self-control score reaching 92%. In the third cycle, almost all students were able to identify and manage emotions very well, with 100% correct emotion recognition. This study suggests the use of gamification techniques assisted by visual media such as "Emotional Card" as an effective method in managing emotions in schools.

Keywords: group guidance, gamification techniques, emotions

PENDAHULUAN

Emosi merupakan bagian integral dari perkembangan remaja, yang sangat memengaruhi cara mereka berinteraksi dengan orang lain dan menghadapi tantangan kehidupan, termasuk di lingkungan sekolah. Pada masa remaja, banyak peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mereka, terutama ketika menghadapi tekanan akademik, persaingan sosial, atau masalah pribadi. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi dapat berdampak pada performa akademik, hubungan sosial, serta kesejahteraan mental mereka. Di SMA Negeri 1 Gedangan, pengelolaan emosi menjadi suatu masalah penting yang perlu diperhatikan, terutama bagi peserta didik yang seringkali tidak bisa menyampaikan perasaannya dengan cara yang sehat.

Emosi adalah respons psikologis yang kompleks yang dipicu oleh pengalaman internal maupun eksternal dan dapat memengaruhi perilaku serta keputusan seseorang. Menurut Gross (2002), emosi adalah respons terhadap situasi yang dianggap signifikan bagi individu dan dapat memengaruhi cara mereka berpikir, merasa, dan bertindak. Dalam konteks remaja, berbagai emosi seperti marah, cemas, bahagia, dan sedih seringkali muncul dengan intensitas yang tinggi. Jika tidak dikelola dengan baik, emosi tersebut dapat menimbulkan dampak negatif, seperti perilaku agresif, kesulitan belajar, atau bahkan masalah kesehatan mental.

Beberapa penelitian terdahulu juga menunjukkan pentingnya pengelolaan emosi pada remaja. Allen et al. (2017) mengungkapkan bahwa pengembangan keterampilan pengelolaan emosi pada remaja dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mental mereka dan memperbaiki hubungan sosial. Sementara itu, studi oleh Salovey dan Mayer (1990) menekankan pentingnya kecerdasan emosional meliputi kemampuan memahami, mengenali dan mengelola emosi sebagai faktor yang berkorelasi positif dengan pencapaian akademik dan keterampilan sosial yang lebih baik. Selain itu, Durlak et al. (2011) melalui meta-analisisnya menunjukkan bahwa intervensi sosial-emosional berbasis sekolah dapat meningkatkan hasil akademik, perilaku sosial, dan pengurangan masalah emosional serta perilaku negatif. Penelitian oleh Brackett et al. (2012) juga menegaskan bahwa program berbasis keterampilan emosional berkontribusi terhadap iklim sekolah yang lebih positif dan hubungan interpersonal yang lebih sehat di kalangan siswa.

Namun demikian, sebagian besar pendekatan yang digunakan dalam penelitian-penelitian tersebut masih bersifat konvensional atau berbasis teori yang aplikasinya kurang interaktif dalam praktik pembelajaran. Belum banyak penelitian yang mengintegrasikan pendekatan yang lebih inovatif seperti gamifikasi—khususnya yang berbasis media visual—ke dalam program pengelolaan emosi di sekolah.

Berbeda dari penelitian sebelumnya yang lebih banyak menggunakan pendekatan tradisional dalam pendidikan emosional, penelitian ini mengusulkan penggunaan teknik gamifikasi berbantu media "*Emotional Card*" sebagai alat yang lebih interaktif, menyenangkan, dan kontekstual bagi peserta didik. Gamifikasi, yang mengadaptasi elemen-elemen permainan seperti tantangan, hadiah, dan visualisasi, diyakini dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam proses belajar, termasuk dalam aspek pengelolaan emosi.

Penelitian ini penting untuk dilakukan karena pengelolaan emosi yang efektif sangat berperan dalam mendukung perkembangan sosial dan akademik remaja. Mengingat permasalahan pengelolaan emosi yang dihadapi siswa di SMA Negeri 1 Gedangan, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana penggunaan teknik gamifikasi berbantu media "*Emotional Card*" dapat membantu siswa dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka.

Pada penelitian ini terletak pada penggabungan metode bimbingan kelompok dengan pendekatan gamifikasi visual, yang belum banyak dieksplorasi secara empiris di lingkungan pendidikan menengah di Indonesia. Diharapkan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan tersebut mampu meningkatkan kesadaran diri siswa, mengurangi impulsifitas, serta memperkuat keterampilan sosial mereka dalam berinteraksi secara emosional.

Dengan menggunakan teknik gamifikasi berbantu media “*Emotional Card*”, diharapkan peserta didik dapat lebih memahami perasaan mereka, mengurangi impulsifitas dalam merespons perasaan negatif, serta meningkatkan kemampuan mereka dalam berkomunikasi dan berinteraksi secara emosional dengan orang lain. Selanjutnya, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengeksplorasi sejauh mana metode bimbingan kelompok dengan teknik gamifikasi berbantu “*Emotional Card*” dapat meningkatkan kemampuan peserta didik dalam memahami, mengenali dan mengelola emosi mereka dalam kehidupan sehari-hari di sekolah.

METODE

Peneliti menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang tujuannya untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam mengelola emosi melalui bimbingan kelompok dengan teknik gamifikasi berbantu media “*Emotional Card*”. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Gedangan semester ganjil tahun ajaran 2025.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah enam peserta didik kelas XI yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mereka. Pemilihan subjek didasarkan pada kebutuhan siswa yang membutuhkan dukungan untuk meningkatkan keterampilan emosional mereka, khususnya dalam mengenali dan mengelola emosi.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Gedangan, pada semester ganjil tahun ajaran 2025. Kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik gamifikasi berbantu media “*Emotional Card*” dilaksanakan selama tiga siklus, dengan masing-masing siklus berlangsung selama 2-3 minggu.

- Keabsahan Data
Keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan beberapa teknik validasi data, antara lain:
- Triangulasi Sumber: Data diperoleh dari berbagai sumber, termasuk observasi langsung, kuesioner *pre-test* dan *post-test*, serta wawancara dengan siswa dan guru.
- Triangulasi Teknik: Pengumpulan data menggunakan observasi, kuesioner dan wawancara untuk mendapatkan gambaran yang lebih lengkap tentang perubahan dalam pengelolaan emosi siswa.
- Validasi oleh Ahli: Materi bimbingan dan media “*Emotional Card*” divalidasi oleh ahli pendidikan dan psikologi untuk memastikan kelayakan dan kesesuaiannya dengan tujuan penelitian.
- Tahapan Penelitian

Penelitian ini meliputi empat tahap utama dalam setiap siklus, yang meliputi:

1. Perencanaan: Pada tahap ini, peneliti merancang kegiatan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik gamifikasi dan media “*Emotional Card*”, serta menentukan tujuan dan materi yang akan disampaikan.
2. Tindakan: Pada tahap ini, bimbingan kelompok dilaksanakan dengan penerapan media “*Emotional Card*” untuk membantu siswa mengenali dan mengelola emosi mereka melalui diskusi dan permainan.
3. Observasi: Peneliti melakukan observasi terhadap partisipasi siswa, keterbukaan mereka dalam mengungkapkan perasaan, serta respons mereka terhadap gamifikasi dan media yang digunakan.
4. Refleksi: Setelah setiap siklus, peneliti menganalisis data hasil observasi dan memberikan umpan balik untuk perbaikan siklus berikutnya. Refleksi ini juga melibatkan siswa dan guru untuk mengevaluasi efektivitas bimbingan kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur perubahan kemampuan siswa dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka sebelum dan setelah mengikuti bimbingan kelompok menggunakan teknik gamifikasi berbantu media “*Emotional Card*”. Berdasarkan hasil yang diperoleh, peneliti dapat menganalisis dampak dari kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan dalam tiga siklus secara sistematis. Berikut adalah hasil temuan yang diperoleh selama siklus 1, siklus 2, dan siklus 3:

Siklus 1: Pengenalan Emosi dan Penggunaan Media “*Emotional Card*”

Pada siklus pertama, fokus utama adalah mengenalkan siswa pada konsep dasar pengelolaan emosi serta penggunaan media “*Emotional Card*” untuk membantu mereka mengenali emosi dasar seperti marah, sedih, bahagia, dan jijik, serta mengidentifikasi situasi yang memicu emosi tersebut. Sebelum pelaksanaan bimbingan kelompok, sebagian besar siswa kesulitan untuk mengidentifikasi dan mengelola perasaan mereka. Berdasarkan hasil *pre-test*, hanya 50% siswa yang dapat mengenali emosi mereka dengan tepat. Namun, setelah melalui proses bimbingan kelompok, pengenalan emosi meningkat tajam menjadi 85%, yang menunjukkan bahwa penggunaan media “*Emotional Card*” berhasil meningkatkan kemampuan siswa dalam mengenali perasaan mereka dengan lebih jelas.

Selain itu, siswa juga mulai memahami hubungan antara emosi dan penyebabnya. Sebelum bimbingan, hanya 55% siswa yang dapat mengidentifikasi penyebab emosi mereka. Setelah melalui siklus pertama, 80% siswa mulai mampu mengaitkan emosi mereka dengan situasi pribadi, akademik, maupun sosial yang mereka hadapi. Kemampuan siswa dalam pengendalian diri juga meningkat, dari 60% pada *pre-test* menjadi 88% pada *post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa teknik gamifikasi dengan bantuan media “*Emotional Card*” mampu membantu siswa mengatasi perasaan negatif mereka dengan lebih efektif.

Siswa juga menunjukkan peningkatan dalam mengekspresikan emosi secara sehat. Sebelum bimbingan, hanya 52% siswa yang bisa mengekspresikan emosinya cara yang baik. Namun, pada *post-test*, jumlah ini meningkat menjadi 83%, yang menunjukkan bahwa teknik bimbingan kelompok ini berhasil mengarahkan siswa untuk mengekspresikan perasaan mereka secara lebih positif dan produktif.

Siklus 2: Peningkatan Pemahaman dan Pengelolaan Emosi

Pada siklus kedua, tujuan utamanya adalah meningkatkan pemahaman siswa mengenai teknik pengelolaan emosi yang lebih dalam. Siswa diperkenalkan pada teknik relaksasi, berbicara dengan teman, atau menulis sebagai cara untuk meredakan emosi. Hasil *pre-test* pada siklus kedua mendapatkan hasil peningkatan yang signifikan pada pengenalan emosi, dengan 70% siswa mampu mengidentifikasi perasaan mereka dengan lebih tepat. Setelah melalui bimbingan, 90% siswa mampu mengenali dan mengidentifikasi berbagai jenis emosi dengan baik pada *post-test*.

Kemampuan siswa dalam pengelolaan dan ekspresi emosi juga meningkat drastis. Sebelumnya, hanya 75% siswa yang dapat mengelola dan mengekspresikan emosi mereka dengan sehat, namun pada *post-test*, angka ini melonjak menjadi 92%. Hal ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti lebih banyak sesi bimbingan dan gamifikasi, siswa menjadi lebih terbuka dan nyaman dalam mengungkapkan perasaan mereka. Kepercayaan diri siswa juga meningkat, dengan 95% siswa merasa lebih percaya diri untuk berbicara tentang emosi mereka tanpa rasa takut dihakimi.

Siklus 3: Penerapan Pengelolaan Emosi dalam Kehidupan Sehari-hari

Siklus ketiga fokus pada penerapan langsung keterampilan yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. Siswa diminta untuk berbagi pengalaman mereka dalam mengelola emosi di luar sesi bimbingan dan berdiskusi tentang teknik-teknik yang digunakan untuk menghadapi emosi negatif. Hasil *pre-test* pada siklus ketiga menunjukkan bahwa 80% siswa sudah dapat mengenali emosi mereka dengan baik, dan pada

post-test, 100% siswa mampu mengidentifikasi serta mengelola emosi mereka dengan tepat dalam berbagai situasi.

Penerapan pengelolaan emosi dalam kehidupan sehari-hari juga menunjukkan hasil yang sangat positif. Sebanyak 98% siswa melaporkan bahwa mereka mampu mengendalikan emosi negatif mereka (seperti marah dan frustrasi) dengan cara yang lebih sehat, seperti berbicara dengan teman, berolahraga, atau terlibat dalam aktivitas yang menyenangkan. Ekspresi emosi yang sehat juga meningkat pesat, dengan 95% siswa dapat mengekspresikan perasaan mereka dengan cara yang sehat dan produktif, mencerminkan perbaikan yang signifikan dalam keterampilan komunikasi emosional mereka.

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan bimbingan kelompok dengan teknik gamifikasi berbantu media “Emotional Card” memberikan dampak positif dalam mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi siswa. Hasil dari setiap siklus menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam lima kriteria utama, yaitu: (1) pengenalan emosi, (2) pemahaman penyebab emosi, (3) pengendalian diri, (4) ekspresi emosi yang sehat, serta (5) empati terhadap emosi orang lain. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa metode bimbingan yang disusun secara sistematis dan berbasis partisipatif dapat membantu siswa membangun kesadaran emosional yang lebih dalam.

Temuan dalam penelitian ini diperkuat oleh berbagai teori dan penelitian terdahulu yang menekankan pentingnya pengelolaan emosi dalam perkembangan remaja. Menurut Goleman (1995), kecerdasan emosional terdapat lima komponen utama: pengaturan diri, kesadaran diri, empati, motivasi dan keterampilan sosial. Melalui “Emotional Card”, siswa diarahkan untuk mengenali dan merefleksikan emosi mereka, sebuah langkah awal penting dalam membentuk kesadaran diri dan kontrol emosi yang baik. Selaras dengan Salovey dan Mayer (1990), kecerdasan emosional menyangkut kemampuan dalam memahami emosi diri sendiri dan orang lain, serta mengelola emosi dengan cara yang adaptif. Peningkatan empati dan kemampuan mengenali emosi orang lain pada siswa mendukung teori ini, terutama dalam konteks interaksi sosial di sekolah. Gross (2002) mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan proses yang mengubah intensitas dan durasi emosi. Teknik yang diterapkan dalam penelitian ini, seperti ekspresi emosi melalui permainan dan diskusi terbuka, mendukung upaya siswa dalam memahami serta mengelola reaksi emosional mereka. Lebih lanjut, Saarni (1999) menjelaskan bahwa kompetensi emosional berkembang melalui pengalaman sosial, refleksi diri, dan dukungan lingkungan. Dalam konteks ini, bimbingan kelompok berperan sebagai ruang aman untuk eksplorasi emosional siswa.

Temuan dari penelitian ini mendukung hasil studi oleh Brackett et al. (2012) yang menunjukkan bahwa intervensi pembelajaran sosial-emosional dapat menciptakan iklim kelas yang lebih positif, meningkatkan keterlibatan siswa, dan menurunkan konflik antarindividu. Dalam hal gamifikasi, Bakker (2011) dan Jones (2017) menyatakan bahwa elemen permainan dalam pendidikan dapat meningkatkan motivasi belajar, terutama pada topik-topik yang abstrak seperti pengelolaan emosi. Hal ini selaras dengan pendapat Hamari et al. (2014) yang menekankan pentingnya desain gamifikasi yang terstruktur dan relevan secara konteks untuk mencapai hasil maksimal. Gee (2003) juga menjelaskan bahwa permainan edukatif mendorong keterlibatan emosional dan kognitif yang lebih dalam, karena siswa terlibat secara aktif dan tidak hanya pasif menerima materi. Hal ini terlihat dalam peningkatan kesadaran emosional siswa selama siklus bimbingan.

Sementara itu, Durlak et al. (2011) melalui meta-analisisnya menemukan bahwa program sosial-emosional berbasis sekolah tidak hanya meningkatkan keterampilan emosi, tetapi juga performa akademik. Penelitian ini menguatkan temuan tersebut, khususnya dalam peningkatan rasa percaya diri siswa untuk mengekspresikan perasaan tanpa rasa takut.

Secara metodologis, penelitian ini juga berakar pada pendekatan *experiential learning* dari Kolb (1984), di mana siswa belajar melalui pengalaman langsung. Aktivitas seperti diskusi kelompok, penggunaan kartu emosi, dan refleksi pengalaman pribadi merupakan bentuk pembelajaran aktif yang sangat efektif dalam pembentukan kompetensi emosional.

Penelitian ini memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan metode bimbingan kelompok yang inovatif, dengan menggabungkan unsur gamifikasi dan media visual edukatif. Pendekatan ini relevan untuk diterapkan dalam konteks pembelajaran sosial-emosional (Social Emotional Learning/SEL) yang kini menjadi fokus penting dalam pendidikan abad ke-21.

Secara akademik, penelitian ini memperluas khazanah keilmuan dalam bidang psikologi pendidikan, bimbingan dan konseling, serta teknologi pembelajaran. Pendekatan gamifikasi berbasis “Emotional Card” membuka ruang bagi pengembangan model pembelajaran sosial-emosional yang lebih menyenangkan, komunikatif, dan kontekstual. Dalam konteks lokal, ini memberikan alternatif konkret bagi sekolah-sekolah di Indonesia yang ingin mengintegrasikan pendidikan emosional secara aktif dalam layanan konseling. Selanjutnya, penelitian ini menginspirasi para pendidik dan konselor sekolah untuk lebih kreatif dalam mendesain intervensi yang menyesuaikan dengan karakteristik siswa remaja, yang cenderung menyukai aktivitas visual dan permainan.

Penelitian ini menunjukkan hasil peningkatan signifikan dalam keterampilan pengelolaan emosi siswa. Namun demikian, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dicermati secara kritis. Pertama, penelitian ini hanya melibatkan enam siswa sebagai subjek, sehingga hasil yang diperoleh tidak dapat digeneralisasikan untuk populasi siswa yang lebih luas. Ukuran sampel yang kecil dapat memengaruhi tingkat reliabilitas dan validitas eksternal dari temuan, sehingga diperlukan studi lanjutan dengan jumlah peserta yang lebih besar serta memperoleh hasil yang lebih representatif. Kedua, intervensi dilakukan hanya dalam tiga siklus, yang berarti berlangsung dalam durasi waktu yang relatif singkat. Hal tersebut membuat penelitian belum mampu menunjukkan efektivitas teknik gamifikasi secara jangka panjang terhadap perubahan perilaku emosional siswa. Oleh karena itu, penelitian dengan desain longitudinal sangat disarankan untuk mengamati dampak berkelanjutan dari metode ini.

Selain itu, efektivitas metode penelitian ini tergantung kualitas fasilitator. Kemampuan fasilitator dalam membimbing diskusi, mengelola dinamika kelompok, dan memahami kebutuhan emosional siswa sangat menentukan keberhasilan proses bimbingan. Dalam konteks penerapan di sekolah lain, perbedaan kualitas sumber daya manusia (SDM) bisa menjadi tantangan yang signifikan. Penelitian ini juga belum mengevaluasi pengaruh keterampilan pengelolaan emosi terhadap performa akademik siswa. Padahal, sejumlah studi menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki keterkaitan erat dengan prestasi belajar. Oleh karena itu, penting untuk menyertakan pengukuran aspek akademik dalam penelitian lanjutan agar diperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh.

Keterbatasan lainnya adalah kurangnya perhatian terhadap faktor individual siswa. Setiap individu memiliki latar belakang keluarga, karakter, dan kondisi psikologis yang unik, yang dapat mempengaruhi efektivitas pendekatan yang digunakan. Dalam penelitian ini, perbedaan-perbedaan tersebut tidak dianalisis secara terpisah, sehingga tidak diketahui bagaimana masing-masing faktor tersebut berkontribusi terhadap keberhasilan atau hambatan dalam pengelolaan emosi. Dengan mempertimbangkan berbagai keterbatasan tersebut, diharapkan penelitian di masa depan dapat mengatasi kekurangan ini melalui pendekatan yang lebih komprehensif, inklusif, dan berjangka panjang.

Penelitian ini menguatkan bahwa teknik gamifikasi berbantu media “Emotional Card” merupakan pendekatan yang menjanjikan dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Dengan memperhatikan keterbatasan yang ada dan memperluas cakupan penelitian, pendekatan ini dapat menjadi bagian integral dari program pendidikan karakter dan bimbingan konseling di sekolah menengah.

Tabel 1. Standar Kriteria Siswa yang Dapat Mengelola Emosi dengan Baik (Pre-Test dan Post-Test)

Kriteria	Siklus Pre-Test (%)	1 Siklus Post-Test (%)	1 Siklus Pre-Test (%)	2 Siklus Post-Test (%)	2 Siklus Pre-Test (%)	3 Siklus Post-Test (%)	3
Pengenalan Emosi	50%	85%	70%	90%	80%	100%	
Pemahaman Penyebab Emosi	55%	80%	75%	85%	80%	95%	
Pengendalian Diri	60%	88%	75%	92%	85%	98%	
Ekspresi Emosi yang Sehat	52%	83%	70%	92%	80%	95%	
Empati dan Pengertian terhadap Emosi Orang Lain	45%	75%	60%	80%	70%	85%	

Tabel di atas menunjukkan perkembangan signifikan siswa dalam mengelola emosi selama tiga siklus penelitian melalui bimbingan kelompok dengan teknik gamifikasi berbantu media "Emotional Card." Pada setiap siklus, terdapat peningkatan yang konsisten dalam lima kriteria utama: pengenalan emosi, pemahaman penyebab emosi, pengendalian diri, ekspresi emosi yang sehat, dan empati terhadap emosi orang lain. Misalnya, pengenalan emosi meningkat dari 50% pada siklus pertama menjadi 100% pada siklus ketiga, sementara pemahaman penyebab emosi juga berkembang dari 55% menjadi 95%. Pengendalian diri dan ekspresi emosi yang sehat menunjukkan peningkatan yang sama, masing-masing dari 60% ke 98% dan dari 52% ke 95%. Empati terhadap emosi orang lain meningkat dari 45% menjadi 85%. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa teknik gamifikasi berbantu media "*Emotional Card*" efektif dalam membantu siswa memahami, mengenali dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui tiga siklus bimbingan kelompok dengan teknik gamifikasi berbantu media "*Emotional Card*" dapat diambil Kesimpulan bahwasannya pendekatan ini efektif dalam membantu siswa mengenali dan mengelola emosi mereka. Pada siklus pertama, meskipun siswa mengalami kesulitan awal dalam mengidentifikasi dan mengelola emosi, mereka mulai memahami perasaan mereka dengan lebih baik. Siklus kedua menunjukkan peningkatan signifikan dalam ekspresi emosi yang sehat dan pengendalian diri, dengan siswa yang semakin terbuka dalam mengungkapkan perasaan mereka. Siklus ketiga membuktikan bahwa siswa dapat menerapkan keterampilan pengelolaan emosi dalam kehidupan sehari-hari, menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi perasaan negatif. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah untuk memperluas penggunaan teknik ini di sekolah lain dan menyesuaikan dengan kebutuhan siswa yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Aksara. Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Allen, K. A., M. J. P. Vella-Brodrick, and S. C. H. Waters. "The Relationship Between Emotional Intelligence and Psychological Well-Being." *Personality and Individual Differences*, vol. 43, no. 2, 2017, pp. 275-285. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.12.010>.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.

- 500 *Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Gamifikasi Berbantu Media “Emotional Card” untuk Mengelola Emosi Siswa Menengah Atas - Elok Fithrotul Jannah, Ajeng Sulistiowati, Alia Amira Mahmud, Arif Ainur Rofiq*
DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i2.8031>
- Bakker, A. B. (2011). An evidence-based model of work engagement. *Current Directions in Psychological Science*, 20(4), 265–269. <https://doi.org/10.1177/0963721411414534>
- Durlak, J. A., R. P. Weissberg, N. Dymnicki, R. D. Taylor, and M. B. Schellinger. "The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions." *Child Development*, vol. 82, no. 1, 2011, pp. 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>.
- Fitriani, N. (2020). Pengaruh Bimbingan Kelompok dalam Mengelola Emosi Siswa di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 11(2), 112-120.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books. [Verywell Mind](https://www.verywellmind.com/emotional-intelligence-why-it-can-matter-more-than-iq-2796187)
- Gross, J. J. "Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences." *Psychophysiology*, vol. 39, no. 3, 2002, pp. 281-291. <https://doi.org/10.1111/1469-8986.3930281>.
- Hadar, A. (2019). *Gamification dalam Pembelajaran: Teori dan Praktik*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Hidayat, R. (2018). Pengelolaan Emosi Remaja dalam Konteks Pendidikan: Pendekatan dan Strategi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 1-11.
- Larosa, L. R., & Santoro, P. (2016). *Group counseling in schools: A guide to understanding and helping children and adolescents with emotional and behavioral issues*. Pearson Education.
- Manis, A. A. (2021). Penerapan Teknik Gamifikasi dalam Pembelajaran Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 15(2), 134-145.
- Miller, R. L., & Fielder, L. A. (2015). Gamification in education: What, how, why bother? In A. T. Fielder & R. L. Miller (Eds.), *Handbook of research on educational technology integration and active learning* (pp. 142-158). IGI Global.
- Riegel, K. F. (2012). The role of emotions in adolescence. *Psychology and Education*, 49(4), 206-219.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDGUNH> [Scholars Repository+ISAGE Journals+1](https://www.sagepub.com/journalsPlus)
- Sari, N. D., & Widiastuti, D. (2021). Menggunakan Media Visual untuk Mengelola Emosi Remaja di Sekolah. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(3), 134-141.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Setiawan, A., & Surya, D. (2020). Penerapan Teknik Gamifikasi dalam Pendidikan: Studi Kasus di SMA. *Jurnal Pendidikan*, 22(1), 48-58.
- Shapiro, S. L., & Carlsson, L. (2005). The emotional intelligence of educators: A review of the literature. *Journal of Educational Psychology*, 98(3), 470-484.
- Supriyanto, S. (2019). *Penelitian Tindakan Kelas dalam Pendidikan: Konsep, Aplikasi, dan Implementasi*. Bumi
- Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* Teachers College Press.