`

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Regulasi emosi merupakan suatu bentuk kontrol yang dilakukan individu terhadap emosi yang dialaminya. Goleman berpendapat bahwa regulasi emosi merupakan salah satu bagian dari kecerdasan emosi yang dapat dilatih, sehingga dengan kemampuan regulasi emosi, individu dapat menjelaskan bagaimana cara mereka memproses atau memberikan umpan balik terhadap emosi positif maupun emosi negatif yang dirasakannya.[1] Kemampuan ini dapat membantu individu dalam mengelola, mengendalikan, serta mengekspresikan emosi yang dirasakan agar dapat berfungsi secara adaptif dalam berbagai situasi kehidupan. Kemampuan regulasi emosi menjadi aspek penting karena emosi memengaruhi cara individu berpikir, bersikap, dan mengambil keputusan dalam menghadapi berbagai tuntutan yang ada. Sejalan dengan hal tersebut, individu kerap dihadapkan pada beragam tuntutan sosial, akademik, dan emosional yang mengharuskan adanya kemampuan adaptasi yang baik, terutama dalam mengelola regulasi emosi. Menurut Gross, regulasi emosi merupakan cara individu merasakan, mempengaruhi, dan mengelola emosi, serta kemampuan untuk mengekspresikan emosi yang dirasakan secara tepat.[2] Pandangan tersebut

[1] Nindya Ayu Pristanti and Mirza Irawan, "*Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application* Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Pada Pembelajaran Online" 11, no. 2 (2022): 93–104.
[2] Fityara Syaathira Jiddan and Denok Setiawati, "Regulasi Emosi Peserta Didik Korban Broken Home di Smp Negeri 39 Surabaya,".

menegaskan bahwa regulasi emosi tidak hanya berkaitan dengan pengalaman emosional internal, tetapi juga bagaimana individu mengendalikan dan menampilkan respons emosinya secara adaptif.

Sejalan dengan hal tersebut, Gratz dan Roemer memandang regulasi emosi sebagai konsep yang lebih komprehensif, yang mencakup kesadaran, pemahaman, penerimaan terhadap emosi, serta fleksibilitas dalam mengelola respons emosional tanpa harus menghilangkan emosi itu sendiri.[3] Kemampuan mengelola regulasi emosi membuat individu dapat mengenali, memahami, menerima, dan mengelola emosi secara adaptif, sehingga individu mampu menyesuaikan diri dan mengolah respon yang mereka terima dari berbagai aktivitas yang mereka jalani baik di lingkungan sekolah maupun lingkungan sosialnya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi menjadi kompetensi penting yang perlu diperhatikan dalam pendidikan sekolah menengah pertama.

Islam juga memberikan perhatian besar terhadap pentingnya kemampuan mengendalikan emosi, khususnya dalam menahan amarah dan memaafkan kesalahan orang lain, sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Ali ‘Imran ayat 134 berikut:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

[3] Ulfa Rahmatul, “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Baru,” *Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan* 3 (2025).

Artinya: "(yaitu) orang-orang yang menginfakkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan." (QS. Ali 'Imran [3]: 134)

Ayat tersebut menegaskan bahwa kemampuan menahan amarah (*al-kazhimin al-ghaizh*) serta sikap memaafkan orang lain merupakan bagian dari akhlak mulia yang dicintai Allah SWT. Nilai tersebut sejalan dengan konsep regulasi emosi dalam kajian psikologi, yaitu kemampuan individu untuk menyadari, mengendalikan, mengelola, dan mengekspresikan emosi yang dirasakan, termasuk emosi marah, secara tepat dan tidak berlebihan. Dengan demikian, kemampuan regulasi emosi tidak hanya menjadi kebutuhan psikologis semata, tetapi juga merupakan bagian dari ajaran Islam yang mendorong setiap individu untuk senantiasa mengendalikan diri ketika menghadapi situasi yang memicu emosi negatif.

Dalam lingkungan pendidikan sekolah menengah pertama, kemampuan regulasi emosi memiliki peran penting dalam membantu penyesuaian diri pada siswa. Siswa kelas VIII di SMPN 1 Ngantru berada pada masa transisi menuju remaja pertengahan, sehingga mulai mengalami perubahan sosial yang lebih kompleks serta peningkatan tuntutan akademik. Kondisi tersebut membuat siswa lebih rentan mengalami dinamika emosi yang beragam dan memerlukan kemampuan pengelolaan emosi yang memadai supaya dapat berfungsi secara adaptif di lingkungan sekolah.

Berdasarkan hasil pengamatan selama pelaksanaan praktik pengalaman lapangan (PPL), telah ditemukan bahwa siswa kelas VIII masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi. Hal tersebut terlihat dari perilaku mudah tersinggung, yaitu siswa menunjukkan reaksi emosional negatif secara cepat terhadap situasi sederhana, seperti merasa marah ketika mendapat teguran dari guru, diejek oleh teman, atau saat pendapatnya tidak diterima dalam diskusi kelompok. Selain itu, siswa juga kurang mampu bekerja sama, yang tampak dari sikap enggan menerima pendapat dari teman, mudah menyalahkan anggota kelompok lain ketika terjadi kesalahan, serta kecenderungan memilih bekerja sendiri karena merasa kesal atau tidak nyaman dengan teman satu kelompoknya. Kesulitan regulasi emosi juga terlihat dari ketidakmampuan menyampaikan pendapat dengan tenang, di mana siswa sering berbicara dengan nada tinggi, terburu-buru, atau disertai ekspresi emosi negatif saat terjadi perbedaan pendapat dengan teman lainnya. Bahkan, dalam beberapa situasi, konflik sederhana antar teman dapat berkembang menjadi adu mulut, saling mengejek, atau perilaku menarik diri dari aktivitas pembelajaran, yang menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi siswa belum berkembang secara optimal dan memerlukan perhatian khusus.

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peranan yang sangat penting dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan regulasi emosi supaya mereka mampu beradaptasi dengan berbagai tuntutan sosial maupun akademik. Akan tetapi, layanan bimbingan konseling yang diberikan selama ini masih cenderung bersifat konvensional, seperti konseling individual, konseling

kelompok, bimbingan kelompok, maupun layanan informasi. Sering kali siswa merasa kurang termotivasi atau enggan mengikuti layanan tersebut karena metode yang digunakan terasa monoton dan kurang menarik. Kondisi tersebut menyebabkan tujuan layanan regulasi emosi belum tercapai secara optimal, karena diperlukan inovasi media bimbingan kelompok yang lebih kreatif dan interaktif, sehingga dapat mendukung keterlibatan siswa dalam proses bimbingan kelompok dan membantu mencapai tujuan layanan secara lebih efektif.

Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dengan memanfaatkan dinamika kelompok sebagai sarana untuk membantu siswa mengenali dan memahami diri, khususnya dalam menyadari emosi yang dirasakan, membangun sikap positif terhadap diri dan lingkungan, serta melatih keterampilan sosial emosional ketika berinteraksi dengan teman sebaya. Hallen menjelaskan bahwa bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik berpartisipasi bersama dalam situasi kelompok dengan tujuan mengembangkan potensi individu melalui interaksi sosial yang sistematis.[4] Melalui bimbingan kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk saling berbagi pengalaman, berdiskusi, dan belajar dari sudut pandang teman sebaya dalam suasana yang terstruktur serta didampingi oleh guru BK sebagai fasilitator. Layanan ini bersifat preventif serta berorientasi pada pengembangan, sehingga relevan

[4] Pranoto Hadi, *Evolusi Bimbingan Dan Konseling Kelompok Dari Teori Ke Praktik Modern Nerta Integritas Nilai-Nilai Islam*, 2024.

digunakan untuk membantu siswa dalam regulasi emosi secara optimal tanpa menitikberatkan pada permasalahan personal yang bersifat mendalam. Dalam konteks pengembangan regulasi emosi, bimbingan kelompok memungkinkan siswa untuk mengenali dan mengelola emosi diri, memahami respons emosional orang lain, serta mengekspresikan emosi secara lebih adaptif melalui interaksi sosial yang aman dan terarah. Maka dari itu, bimbingan kelompok menjadi layanan yang tepat untuk mengintegrasikan media inovatif dan interaktif guna mendukung keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran emosional.

Salah satu alternatif media yang potensial untuk mendukung layanan bimbingan kelompok adalah *board game*. *Board game* merupakan permainan berbasis papan yang memadukan unsur strategi, interaksi sosial, dan tantangan yang melibatkan pemain secara aktif. Dalam pengembangannya sebagai media layanan bimbingan kelompok, *board game* dirancang dengan beberapa komponen utama, meliputi papan permainan, pion pemain, dadu, dan kartu-kartu permainan berbasis regulasi emosi. Kartu-kartu tersebut terdiri atas kartu emosi *(emotion cards)*, kartu situasi *(situation cards)*, kartu tantangan *(challenge cards)*, dan kartu penambah nyawa *(extra life cards)*. Dalam dunia pendidikan, *board game* terbukti mampu meningkatkan motivasi belajar, melatih keterampilan sosial, dan juga mengembangkan kemampuan berpikir kritis. Hinebaugh menyatakan bahwa *board game* dapat menjadi sarana efektif untuk mengembangkan keterampilan emosional karena melibatkan aspek kognitif,

sosial, dan emosional secara bersamaan.[5] Melalui permainan, siswa belajar bersabar dalam mengambil keputusan, mengendalikan impuls, bekerja sama dengan orang lain, dan menerima konsekuensi dari setiap tindakan yang dilakukan. Selain itu, aktivitas dalam *board game* juga dapat memfasilitasi proses refleksi diri, yaitu proses meninjau kembali pengalaman, perasaan, dan respons yang pernah ditunjukkan dalam berbagai situasi kehidupan sehari-hari. Melalui refleksi diri, siswa dapat lebih memahami emosi yang dirasakan, mengenali penyebab munculnya emosi tersebut, serta mempertimbangkan cara yang lebih tepat dalam mengelola dan mengekspresikan emosi. Oleh karena itu, *board game* yang dirancang untuk tujuan bimbingan kelompok memiliki potensi besar digunakan sebagai media pendukung layanan BK, khususnya dalam membantu regulasi emosi siswa.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wardhani, Pujiyanto, dan Pahlevi. Hasil penelitian disimpulkan bahwa *board game "Story on Party"* efektif dalam mengurangi stres pada remaja karena mampu meningkatkan interaksi sosial dan memberikan pengalaman emosional yang menyenangkan.[6] Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati juga menunjukkan bahwa penggunaan media pembelajaran *board game* berbasis *science-edutainment* terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa, yang ditunjukkan melalui peningkatan skor regulasi emosi antara *pretest dan posttest*

[5] Handayani Nia, "Studi Kasus Penggunaan Board Game Minat Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Informatika Di SMPN 15 Malang,".
[6] Wardani Ayu, "*Board Game* Sebagai Media Menurunkan Stres Pada Remaja Akhir (18-22 Tahun)," *Journal of Language*, 2024.

setelah penggunaan media tersebut.[7] Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Arif dan Huda menunjukkan bahwa perancangan *board game* "Berdamai" sebagai media interaktif mampu membantu remaja dalam mengelola stres melalui proses refleksi emosi, interaksi sosial, serta diskusi kelompok yang aman dan tidak memaksa, sehingga mendukung pengembangan kesadaran emosional dan manajemen stres secara adaptif.[8] Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa *board game* memiliki potensi yang besar untuk dikembangkan sebagai media yang mendukung perkembangan emosional siswa. Hasil penelitian tersebut juga memberikan dasar bahwa media berbasis permainan papan layak dijadikan alternatif media dalam layanan bimbingan dan konseling.

Meskipun *board game* telah banyak digunakan dan dikenal luas di kalangan siswa, pemanfaatannya masih lebih sering digunakan sebagai media permainan, hiburan, maupun pendukung pembelajaran akademik. Penelitian dari Rahmawati, telah mengintegrasikan unsur regulasi emosi ke dalam media *board game* berbasis *science-edutainment* yang digunakan pada jenjang sekolah dasar, namun regulasi emosi tersebut masih ditempatkan sebagai bagian pendukung dalam proses pembelajaran akademik.[9] Penelitian lain oleh Naufal dkk, juga mengembangkan media *board game* edukatif yang menekankan keterlibatan aktif dan interaksi antar peserta didik melalui mekanisme permainan papan,

---

[7] Richa Dwi Rahmawati, "Pengembangan Media Pembelajaran *Board Game* Berbasis *Science-Edutaiment* Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa Sekolah Dasar" 5, no. 1 (2025): 48–54.
[8] Mochamad Saiful Arif and Faiz Miftahul Huda, "Perancangan *Board Game* ' Berdamai ' Sebagai Upaya Manajemen Stres Pada Remaja Akhir" XVIII, no. 1 (2025): 72–93.
[9] Rahmawati, "Pengembangan Media Pembelajaran *Board Game* Berbasis *Science-Edutaiment* Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa Sekolah Dasar."

namun desain media masih berorientasi pada aktivitas belajar dan dinamika permainan secara umum, tanpa secara khusus mengarahkan pemain pada proses refleksi emosional yang terstruktur.[10] Berbeda dengan *board game* tersebut, *board game emoquest* dikembangkan secara khusus sebagai media pendukung layanan bimbingan kelompok dalam bimbingan dan konseling, dengan menempatkan regulasi emosi sebagai tujuan utama permainan.

Kekhasan *emoquest* terletak pada desain permainan yang mengintegrasikan pengalaman emosional siswa secara langsung melalui kartu emosi, kartu situasi, dan kartu tantangan yang merepresentasikan berbagai kondisi yang dekat dengan kehidupan sehari-hari siswa kelas VIII SMP. Selain mengajak siswa bermain, *board game emoquest* juga memfasilitasi proses refleksi diri melalui pertanyaan dan aktivitas yang mendorong siswa untuk mengingat pengalaman emosional yang pernah dialami, mengenali emosi yang muncul, memahami penyebabnya, serta mempertimbangkan cara yang lebih tepat dalam mengelola dan mengekspresikan emosi. Proses refleksi diri tersebut diperkuat melalui diskusi kelompok dan pendampingan guru BK sebagai fasilitator sehingga siswa memperoleh kesempatan untuk belajar dari pengalaman diri sendiri maupun pengalaman teman sebaya. Dengan begitu, *emoquest* tidak hanya berfungsi sebagai media permainan edukatif, tetapi juga sebagai sarana latihan regulasi emosi yang terstruktur, kontekstual, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja awal.

[10] Muhammad Naufal Luthfi, Deasy Yunika Khairun, and Arga Satrio Prabowo, "Pengembangan *Board Game* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja" 1, no. 3 (2024): 40–54.

Berdasarkan kebutuhan siswa kelas VIII SMPN 1 Ngantru serta potensi *board game* dalam mengembangkan keterampilan emosional, pengembangan Media *board game emoquest* menjadi langkah strategis untuk menghadirkan media bimbingan kelompok yang lebih inovatif dan relevan. Media *board game emoquest* dirancang sebagai media yang memuat berbagai situasi emosional yang dekat dengan kehidupan sehari-hari siswa sehingga memungkinkan siswa untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi melalui pengalaman bermain, refleksi diri, dan diskusi kelompok. Media ini diharapkan dapat mendukung kemampuan regulasi emosi siswa melalui kegiatan yang interaktif dan menyenangkan. Maka dari itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui tingkat kelayakan Media *board game emoquest* dalam bimbingan kelompok untuk regulasi emosi siswa kelas VIII di SMPN 1 Ngantru.

B. Identifikasi Masalah

1. Siswa kelas VIII di SMPN 1 Ngantru masih menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang belum optimal, yang ditandai dengan perilaku mudah tersinggung, kesulitan bekerja sama, serta kurang mampu menyampaikan pendapat secara tepat.
2. Layanan bimbingan kelompok yang berkaitan dengan pengembangan regulasi emosi masih memerlukan media yang lebih menarik, inovatif, dan interaktif agar siswa lebih terlibat dalam kegiatan layanan.
3. *Board game* memiliki potensi untuk digunakan sebagai media pendukung layanan bimbingan kelompok dalam membantu siswa mengenali, mengelola,

dan mengekspresikan emosi sehingga dapat mendukung peningkatan regulasi emosi siswa.

4. Belum tersedia media *board game* e*moquest* yang diketahui tingkat kelayakannya sebagai media bimbingan kelompok untuk regulasi emosi siswa kelas VIII SMPN 1 Ngantru.

C. Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada pengembangan media *board game emoquest* sebagai media bimbingan kelompok untuk regulasi emosi siswa kelas VIII di SMPN 1 Ngantru. Regulasi emosi dalam penelitian ini difokuskan pada kemampuan siswa dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat yang menjadi tujuan pengembangan media. Subjek penelitian dibatasi pada siswa kelas VIII SMPN 1 Ngantru. Pengembangan media dilakukan dengan menyesuaikan karakteristik dan kebutuhan siswa pada jenjang sekolah menengah pertama, khususnya yang berkaitan dengan pengembangan regulasi emosi melalui layanan bimbingan kelompok.

Penelitian ini tidak menguji efektivitas media *board Game emoquest* dalam meningkatkan regulasi emosi siswa, melainkan berfokus pada proses pengembangan dan penilaian kelayakan media yang meliputi aspek materi, media, dan pengguna. Metode penelitian yang digunakan adalah *Research and Development* (R&D) dengan model ADDIE yang mencakup tahapan analisis, desain, pengembangan, serta uji coba terbatas untuk memperoleh informasi mengenai tingkat kelayakan media *board game emoquest* dalam layanan bimbingan kelompok untuk regulasi emosi siswa kelas VIII di SMPN 1 Ngantru.

D. Rumusan Masalah

Bagaimana tingkat kelayakan media *board game emoquest* sebagai media bimbingan kelompok untuk regulasi emosi siswa kelas VIII SMPN 1 Ngantru?

E. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui tingkat kelayakan media *board game emoquest* sebagai media bimbingan kelompok untuk regulasi emosi siswa kelas VIII SMPN 1 Ngantru.

F. Spesifikasi Produk

Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini berupa media *board game emoquest* yang dirancang sebagai media pendukung layanan bimbingan kelompok dalam membantu siswa mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi. *Board game emoquest* disusun berdasarkan karakteristik perkembangan emosional siswa sekolah menengah pertama dan disesuaikan dengan kebutuhan layanan regulasi emosi di lingkungan sekolah.

Board game emoquest terdiri atas beberapa komponen utama, yaitu papan permainan *(game board),* pion pemain, dadu, kartu-kartu permainan berbasis regulasi emosi, serta buku panduan penggunaan bagi guru BK. Papan permainan dirancang dengan alur petualangan emosional *(quest)* yang menggambarkan perjalanan siswa dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara bertahap. Setiap pemain akan bergerak mengikuti jalur permainan dan berhenti pada petak-petak tertentu yang mengarahkan pemain untuk mengambil kartu sesuai dengan jenis petaknya.

Komponen utama dalam *board game emoquest* adalah kartu regulasi emosi, yang disusun secara khusus agar sesuai dengan tingkat perkembangan kognitif dan emosional siswa kelas VIII. Kartu-kartu tersebut meliputi:

1. Kartu Emosi *(Emotion Cards)*

   Kartu ini bertujuan untuk membantu siswa mengenali dan menamai emosi yang dirasakan, seperti marah, sedih, senang, takut, dan kecewa. Setiap kartu memuat pertanyaan reflektif sederhana yang mendorong siswa untuk menceritakan pengalaman emosionalnya serta aktivitas ringan yang membantu siswa mengekspresikan emosi secara sehat.

2. Kartu Situasi *(Situation Cards)*

   Kartu ini berisi situasi sehari-hari yang dekat dengan kehidupan siswa kelas VIII di lingkungan sekolah maupun sosial, seperti ditegur guru, berselisih dengan teman, atau merasa kecewa terhadap diri sendiri. Melalui kartu ini, siswa dilatih untuk memahami hubungan antara situasi, emosi yang muncul, dan respons yang tepat, sehingga mampu memilih strategi regulasi emosi yang lebih adaptif.

3. Kartu Tantangan *(Challenge Cards)*

   Kartu tantangan dirancang untuk melatih pengendalian diri dan penerapan strategi regulasi emosi secara langsung, seperti latihan pernapasan, *self-talk* positif, mengekspresikan perasaan dengan kata-kata yang tepat, serta melatih empati terhadap teman. Tantangan dibuat sederhana dan aman supaya dapat dilakukan sesuai kaidah layanan BK di sekolah.

4. Kartu Penambah Nyawa *(Extra Life Cards)*

Kartu penambah nyawa merupakan kartu yang digunakan untuk menambah kembali poin nyawa pemain melalui pelaksanaan tantangan yang berkaitan dengan regulasi emosi dan empati sosial. Kartu ini digunakan ketika pemain kehabisan poin nyawa, sehingga memungkinkan pemain untuk memperoleh kembali energi emosional dan melanjutkan permainan.

Cara penggunaan *board game emoquest* dalam layanan bimbingan kelompok adalah dengan melibatkan 4 sampai 8 orang pemain yang didampingi oleh guru BK sebagai fasilitator. Pada awal permainan, setiap pemain dibekali poin nyawa sebanyak 100 yang dimaknai sebagai energi emosional. Sebelum menggerakkan pion, pemain terlebih dahulu mengocok dadu, dan angka yang muncul pada dadu menjadi penentu jumlah langkah pion pada papan permainan. Pemain menjalankan permainan sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan dengan menggerakkan pion dan mengambil kartu berdasarkan petak yang ditempati, serta melaksanakan instruksi atau menjawab pertanyaan yang terdapat pada kartu. Apabila pemain berhenti pada petak pengurangan nyawa, maka poin nyawa pemain akan berkurang sesuai ketentuan permainan. Ketika poin nyawa pemain habis, pemain mengambil satu kartu penambah nyawa yang berisi tantangan regulasi emosi dan empati sosial, kemudian melaksanakan tantangan tersebut untuk memperoleh penambahan nyawa supaya dapat melanjutkan permainan. Di akhir permainan, guru BK memfasilitasi refleksi singkat untuk membantu siswa menyimpulkan pembelajaran emosional yang diperoleh dan mengaitkannya dengan penerapan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan spesifikasi tersebut, *board game emoquest* diharapkan dapat menjadi media layanan bimbingan kelompok yang interaktif, edukatif, dan menyenangkan. Media ini dirancang untuk membantu siswa mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi melalui pengalaman bermain yang terstruktur, reflektif, dan didampingi oleh guru BK. Maka dari itu, *board game emoquest* diharapkan menjadi media yang layak digunakan dalam layanan bimbingan kelompok untuk regulasi emosi siswa kelas VIII di lingkungan sekolah.

G. Kegunaan Penelitian

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian keilmuan bimbingan dan konseling, khususnya terkait pengembangan media layanan bimbingan kelompok berbasis permainan edukatif untuk regulasi emosi peserta didik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya referensi akademik mengenai pengembangan dan penilaian kelayakan media bimbingan dan konseling, serta menjadi landasan bagi pengembangan media dan strategi layanan bimbingan kelompok yang inovatif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan peserta didik.

2. Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi guru bimbingan dan konseling sebagai alternatif media layanan bimbingan kelompok yang interaktif dan menarik untuk membantu siswa mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi. Bagi peserta didik, media *board game emoquest* diharapkan dapat memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan serta membantu mereka memahami regulasi emosi melalui aktivitas bermain dan diskusi kelompok. Bagi sekolah, penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan program layanan bimbingan dan konseling yang lebih inovatif serta sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan rujukan dalam pengembangan maupun penilaian kelayakan media layanan bimbingan dan konseling.

H. Penegasan Istilah

Supaya tidak terjadi perbedaan penafsiran terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka beberapa istilah pokok dijelaskan sebagai berikut:

1. Pengembangan

Pengembangan yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan suatu proses sistematis dan terencana yang bertujuan untuk menghasilkan produk media bimbingan dan konseling berupa *board game emoquest* yang memiliki tingkat kelayakan yang baik untuk digunakan dalam layanan bimbingan kelompok terkait regulasi emosi siswa. Menurut Ulrich dan Eppinger, penelitian pengembangan merupakan salah satu alternatif pendekatan penelitian yang digunakan untuk menjawab permasalahan

penelitian melalui pengembangan konsep produk yang terencana dan teruji.[11]

Proses pengembangan ini mengacu pada metode *Research and Development* (R&D), yaitu suatu pendekatan penelitian yang berorientasi pada penciptaan dan penyempurnaan produk melalui serangkaian tahapan yang sistematis. Dengan demikian, pengembangan dalam penelitian ini tidak hanya berfokus pada pembuatan media secara fisik, tetapi juga pada upaya menghasilkan media yang sesuai dengan kebutuhan siswa serta layak digunakan sebagai media pendukung layanan bimbingan kelompok untuk regulasi emosi siswa di sekolah.

2. Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan suatu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dalam suasana kelompok yang bertujuan untuk membantu individu mengembangkan pemahaman diri, sikap positif, dan keterampilan sosial-emosional dengan memanfaatkan interaksi kelompok. Layanan ini menekankan pentingnya adanya komunikasi, interaksi, diskusi, dan keterlibatan aktif antar anggota sehingga peserta didik dapat belajar dari pengalaman bersama dan mendapatkan dukungan sosial. Menurut Prayitno dalam Pranoto, bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan kepada peserta didik dalam *setting* kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok sebagai sarana untuk menunjang

[11] Marinu Waruwu, "Metode Penelitian Dan Pengembangan (R&D): Konsep, Jenis, Tahapan Dan Kelebihan," *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan* 9 (2024).

perkembangan pribadi dan sosial.[12] Dengan demikian, bimbingan kelompok menjadi layanan yang digunakan sebagai konteks penerapan media *board game emoquest* yang dikembangkan dan dinilai tingkat kelayakannya untuk membantu siswa mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi.

3. Media *Board Game*

Media *board game* adalah alat bantu berbasis permainan papan yang digunakan untuk mendukung proses layanan bimbingan kelompok. Menurut Mike Scorvian dalam Sejarah *Board Game* dan Psikologi Permainan, *board game* adalah alat-alat atau bagian- bagian permainan ditempatkan, dipindahkan atau digerakkan pada permukaan yang telah ditandai atau dibagi-bagi menurut seperangkat aturan.[13] *Board game* didasarkan pada strategi murni dan biasanya mempunyai tujuan yang akan dicapai. Dalam penelitian ini, *board game* digunakan sebagai media interaktif yang mendorong siswa untuk belajar mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi melalui aktivitas permainan yang menyenangkan dan reflektif.

4. *EmoQuest*

Emouest berasal dari gabungan dua kata, yaitu *"emotion"* yang berarti emosi, dan *"quest"* yang berarti perjalanan atau pencarian. Jadi, secara makna *EmoQuest* dapat diartikan sebagai perjalanan untuk mengenali dan memahami emosi diri. *Emquest* merupakan penamaan media *board game*

---

[12] Pranoto Hadi, *Evolusi Bimbingan Dan Konseling Kelompok Dari Teori Ke Praktik Modern Nerta Integritas Nilai-Nilai Islam*.

[13] Tri Nova Hasti Yunianta, "PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN *BOARD GAME 'THE LABYRINTH OF TRIGONOMETRY'* PADA MATERI TRIGONOMETRI KELAS X SMA,".

edukatif yang dirancang dan dikembangkan oleh peneliti sebagai sarana inovatif dalam layanan bimbingan kelompok untuk membantu siswa, khususnya siswa kelas VIII dalam regulasi emosi. Media ini digunakan sebagai alat bantu konseling yang bersifat preventif dan pengembangan guna mendukung perkembangan sosial-emosional peserta didik.

Media ini bertujuan untuk memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, interaktif, dan bermakna melalui permainan yang menstimulasi kesadaran diri serta keterampilan sosial-emosional peserta didik. Dalam pelaksanaannya, *board game emoquest* memadukan unsur hiburan, refleksi diri, dan pembelajaran emosional melalui berbagai komponen permainan, seperti kartu pertanyaan, tantangan, serta skenario situasional yang mendorong siswa untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat dan adaptif.

5. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Gross menyatakan bahwa regulasi emosi adalah sebuah cara dari individu di mana dapat merasakan emosi, mempengaruhi maupun mengelola emosi, serta kemampuan individu dalam menunjukkan atau mengekspresikan emosi yang direaksikan.[14] Regulasi emosi berperan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis individu, meningkatkan

[14] Jiddan and Setiawati, "Regulasi Emosi Peserta Didik Korban Broken Home Di Smp Negeri 39 Surabaya."

kemampuan berpikir rasional, serta membangun hubungan sosial yang harmonis dengan orang lain. Individu yang mampu mengatur emosinya dengan baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan, mengambil keputusan secara bijak, dan menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi kehidupan.

6. Siswa Kelas VIII

Siswa kelas VIII SMP adalah peserta didik yang berada pada jenjang pendidikan menengah pertama dan umumnya berada pada rentang usia 13–14 tahun, yang secara perkembangan berada pada fase remaja awal. Pada tahap ini, siswa mulai mengalami perubahan yang signifikan baik secara fisik maupun emosional. Perubahan tersebut ditandai dengan meningkatnya intensitas emosi, ketidakstabilan perasaan, serta kemampuan regulasi emosi yang masih dalam proses perkembangan sehingga siswa memerlukan pendampingan yang tepat melalui layanan bimbingan dan konseling.

Pemilihan siswa kelas VIII SMP sebagai subjek penelitian didasarkan pada beberapa pertimbangan. Pertama, secara perkembangan psikologis, siswa kelas VIII berada pada fase transisi yang krusial, di mana kemampuan mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi mulai dituntut lebih kompleks seiring dengan meningkatnya tuntutan akademik dan sosial. Kedua, siswa kelas VIII memiliki kemampuan berpikir lebih matang dibandingkan siswa kelas VII, sehingga mampu memahami instruksi dan merespons pertanyaan dengan baik.Selain itu, siswa kelas VIII belum berada pada tekanan akademik tinggi seperti siswa kelas IX yang berfokus

pada persiapan ujian akhir, sehingga memiliki kondisi psikologis dan waktu yang relatif lebih kondusif. Oleh karena itu, siswa kelas VIII dipandang sebagai sasaran yang tepat dalam penelitian pengembangan media *board game emoquest* untuk mengetahui tingkat kelayakan media sebagai pendukung layanan bimbingan kelompok terkait regulasi emosi siswa.

I. Definisi Operasional

1. Media *board game emoquest* dalam bimbingan kelompok

Media *board game emoquest* merupakan media permainan edukatif yang dikembangkan sebagai sarana dalam layanan bimbingan kelompok untuk membantu siswa mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi. Media ini mengintegrasikan permainan papan dengan materi pengembangan regulasi emosi sehingga, siswa dapat belajar secara aktif melalui interaksi, diskusi, dan pengalaman langsung dalam kelompok. Permainan dilakukan secara berkelompok dengan aturan tertentu yang mendorong keterlibatan siswa dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok. Media *board game emoquest* merupakan konsep permainan yang berfokus pada eksplorasi emosi melalui berbagai misi dan tantangan, di mana siswa dilatih untuk mengenali emosi yang muncul, mengendalikan respons terhadap emosi tersebut, serta mengekspresikannya secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Penggunaan media ini dalam bimbingan kelompok bertujuan untuk memanfaatkan dinamika kelompok agar siswa dapat berbagi pengalaman, memahami perasaan diri sendiri dan orang lain, serta melatih kemampuan

mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam media *board game* ini terdiri dari papan permainan berbentuk persegi dengan jalur permainan dari titik awal hingga akhir, serta kartu-kartu pendukung yang meliputi kartu emosi untuk membantu siswa mengenali perasaan yang dialami, kartu situasi untuk mengaitkan emosi dengan kondisi kehidupan sehari-hari, kartu tantangan untuk melatih kemampuan mengelola dan mengekspresikan emosi secara langsung, serta kartu penambah nyawa sebagai penguat dalam permainan. Dari segi tampilan, media menggunakan warna-warna cerah dan kontras. Ukuran papan permainan A3 agar dapat digunakan dalam kelompok, sedangkan kartu berukuran sekitar 7 × 10 cm sehingga mudah digunakan siswa. Media dicetak menggunakan kertas tebal seperti *art carton* atau *ivory* yang di laminasi agar lebih kuat dan tahan lama, sehingga mendukung penggunaan dalam layanan bimbingan kelompok sesuai dengan karakteristik siswa kelas VIII di SMP.

2. Regulasi Emosi

Regulasi emosi dalam penelitian ini merupakan kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, serta bagaimana mengekspresikan emosi secara tepat dalam situasi dan lingkungan. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk memberikan respon yang adaptif dalam menghadapi berbagai kondisi emosional.

Aspek – aspek:

a) Mengenali Emosi

b) Mengelola Emosi

c) Mengekspresikan Emosi