# BAB I

# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan, baik secara fisik, kognitif, sosial, maupun emosional. Perubahan tersebut menuntut remaja untuk mampu melakukan penyesuaian diri terhadap berbagai situasi yang dihadapi, termasuk dalam memahami dan mengelola emosi yang muncul. Kemampuan dalam mengelola emosi menjadi salah satu aspek penting dalam perkembangan remaja karena berkaitan dengan cara individu memberikan respons terhadap suatu keadaan, membangun hubungan dengan lingkungan sekitar, serta menghadapi berbagai tuntutan dalam kehidupan sehari-hari.[1]

Pentingnya kemampuan egulasi emosi pada masa remaja diperkuat dengan tingginya permasalahan kesehatan mental yang terjadi pada kelompok usia tersebut. Menurut laporan World Health Organization (WHO), sekitar 50% pada dasarnya gangguan kesehatan mental pada orang dewasa sudah mulai muncul sejak masa remaja. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masa remaja menjadi periode penting untuk memngembangkan berbagai keterampilan psikologis, yaitu kemmapuan dalam mengelola emosi secara adaptif.[2]

---

[1] Dyoty Auliya Vilda Ghasya Rahmawati, "Bagaimana Pemahaman Pribadi Remaja Tentang Kondisi Psikologisnya" 4 (2024): 1520–38.

[2] Diah Wulandari, Titin Setiyani, and Nisrina Afifaturohmah, "Optimalisasi Edukasi Kesehatan Mental Bagi Remaja : Studi Implementasi Di SMP Negeri 3 Kalasan," *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global* 4, no. 2 (2025): 43–51.

Dalam lingkungan sekolah, kemampuan regulasi emosi memiliki peran terhadap berbagai aspek perkembangan peserta didik, baik dalam bidang akademik maupun sosial.[3] Menurut Gross, regulasi emosi berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola pengalaman emosional, termasuk bagaimana seseorang memahami, mengatur, dan mengekspresikan emosi yang dirasakan.[4] Kemampuan tersebut menjadi salah satu keterampilan penting yang perlu dikembangkan pada peserta didik agar mampu menghadapi berbagai tuntutan perkembangan secara adaptif. Sebaliknya, siswa yang mengalami kesulitan dalam meregulasi emosinya cenderung menunjukkan perilaku maladaptif, seperti kesulitan mengendalikan diri maupun menghadapi situasi sosial dengan tepat.[5] Kondisi ini menjadikan pengembangan keterampilan regulasi emosi sebagai hal yang perlu diperhatikan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah, terutama bagi peserta didik pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang merupakan periode transisi perkembangan remaja awal yang paling intens.

Dalam penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, pengembangan keterampilan regulasi emosi siswa merupakan bagian dari bidang layanan pribadi sosial yang menjadi tanggung jawab guru Bimbingan dan Konseling.[6] Regulasi emosi, sebagaimana dikemukakan oleh Gross, merujuk

---

[3] Loeziana Uce Mizan, "Pengelolaan Emosi Negatif Dalam Konteks Pendidikan Remaja," *Educational Studies and Research Journal* 2, no. No 1 (2025): 38–47.
[4] Dita Dea Amanda et al., "Pengaruh Regulasi Emosi Siswa Terhadap Proses Pembelajaran Di Kelas," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9, no. 1 (2025): 1443–48,
[5] Wulan Dari et al., "Hubungan Regulasi Emosi Dengan Penyesuaian Sosial Siswa Korban Bullying," *Journal of Authentic Research* 4, no. 2 (2025): 1477–90.
[6] Mizan, "Pengelolaan Emosi Negatif Dalam Konteks Pendidikan Remaja."

pada suatu mekanisme yang memungkinkan individu mengelola kondisi emosi yang dialaminya, seperti menentukan timbulnya reaksi serta bagaimana perasaan dapat diekspresikan.[7] Keterampilan ini bukan sesuatu yang muncul secara alamiah, melainkan perlu dipelajari, dilatih, dan dikembangkan secara sistematis terutama pada masa remaja awal yang ditandai oleh tingginya intensitas emosi yang belum sepenuhnya diimbangi oleh kemampuan regulasi diri yang optimal.

Pengembangan keterampilan regulasi emosi pada peserta didik memerlukan dukungan yang sistematis dari lingkungan sekolah. Sehubungan dengan hal tersebut, guru bimbingan dan konseling memiliki tanggung jawab dalam memfasilitasi perekembangan pribadi dan sosial peserta didik.[8] Dalam pelaksanaannya layanan tersebut juga memiliki fungsi preventif yang artinya dapat memberikan pemahaman dan keterampilan yang membantu peserta didik dalam mengadapi berbagai tantangan.[9] Pemberian layanan bimbingan klasikal seharusnya mengaplikasikan media atau metode yang interaktif, dan juga mampu mengakomodasi karakteristik belajar siswa generasi saat ini.

Penggunaan media dalam layanan bimbingan klasikal merupakan bagian penting yang secara langsung dapat memengaruhi keterlibatan peserta didik atas materi yang disampaikan.[10] Media yang menarik serta sesuai dengan kebutuhan

---

[7] James J Gross, "The Emerging Field of Emotion Regulation : An Integrative Review Ih Ih" 2, no. 5 (1998): 271–99.

[8] Amanda et al., "Pengaruh Regulasi Emosi Siswa Terhadap Proses Pembelajaran Di Kelas." *Jurnal Pendidikan Tambusai 9*, no 1 (2025): 1443-1448

[9] Suhartiwi Suhartiwi et al., "Peran Konseling Preventif Sebagai Strategi Pencegahan Perilaku Bullying Di Sekolah," *Jurnal Keilmuan Pendidikan* 1, no. 2 (2025): 63–78,

[10] Risma Irwanti and Uli Makmun Hasibuan, "Penerapan Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Pendekatan Pengembangan Dalam Meningkatkan Kepatuhan Terhadap Tata Tertib Dan Norma Sopan Santun Di Sekolah Kelas XI-4 IPS Di SMA Negeri 3 Medan," *Mesada: Journal of Innovative Research* 2, no. 1 (2025): 605–10,

dan karakteristik peserta didik mampu mendukung penyampaian materi secara lebih efektif sehingga mendorong partisipasi aktif dan meningkatkan pemahaman peserta didik terhadap materi yang diberikan. Pemilihan media yang tepat juga menjadi bagian penting dalam menciptakan layanan bimbingan dan konseling yang mampu memberikan pengalaman belajar sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling yakni bimbingan klasikal di sekolah mampu memfasilitasi peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang aktif, interaktif dengan strategi media layanan yang sesuai.[11] Oleh karena itu, guru bimbingan dan konseling perlu memanfaatkan media layanan yang inovatif dan selaras dengan karakteristik perkembangan remaja agar peserta didik dapat berpartisipasi secara aktif dalam memahami, melatih, serta menerapkan keterampilan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, peserta didik diharapkan memperoleh pemahaman sekaligus mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi berbagai situasi sosial maupun akademik secara adaptif.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil wawancara dengan Ibu Arini Dinal Khaq selaku Guru Bimbingan dan Konseling di SMPN 1 Kasembon, diperoleh informasi mengenai berbagai permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik di sekolah. Salah satu permasalahan yang menjadi perhatian terdapat pada peserta didik kelas VIII. Hasil wawancara menunjukkan bahwa seiring

---

[11] Sofyati Halmahera et al, "Pelaksanaan Bimbingan Klasikal Yang Berpihak Pada Peserta Didik: Tinjauan Terhadap Metode, Praktik Dan Tantangan," *Quanta : Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan* 8, no. 2 (2024): 149–61.

bertambahnya usia dan tahap perkembangan peserta didik, emosi yang muncul cenderung lebih intens dibandingkan pada peserta didik kelas VII. Kondisi ini mengakibatkan sebagian peserta didik lebih rentan terpancing emosi, sehingga berpotensi memicu pertengkaran dengan teman sebaya. Temuan tersebut menjadi dasar bagi peneliti untuk memfokuskan kajian pada aspek regulasi emosi, mengingat relevansinya dengan permasalahan yang teridentifikasi pada peserta didik kelas VIII di SMPN 1 Kasembon.

Wawancara selanjutnya dilakukan dengan Ibu Irma Farida selaku Guru Bimbingan dan Konseling di SMPN 1 Kasembon. Hasil wawancara menunjukkan bahwa temuan tersebut sejalan dengan kondisi yang diamati, yaitu masih terdapat sebagian peserta didik yang mengalami hambatan dalam mengelola emosi. Kondisi ini terlihat ketika peserta didik mudah tersulut emosi sehingga mengucapkan kata-kata kasar atau kurang pantas kepada teman sebaya saat terjadi konflik. Dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, kegiatan masih dilakukan melalui penyampaian materi secara langsung dan belum menggunakan media pembelajaran, meskipun demikian, guru kerap memberikan contoh konkret dari pengalaman sehari-hari maupun fenomena yang sedang viral di media sosial guna membantu pemahaman peserta didik.

*Screening* kemudian dilakukan menggunakan instrumen yang disusun berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi menurut Gross, sebagaimana diadaptasi dari penelitian Febrianti, meliputi: 1) kemampuan mengatur emosi positif dan negatif, 2) pengendalian emosi dari yang disadari hingga menjadi otomatis, dan 3) penguasaan terhadap stres atau tekanan. Instrumen ini digunakan sebatas

untuk memperoleh gambaran awal kondisi regulasi emosi peserta didik dan bukan merupakan alat ukur utama dalam penelitian ini.[12] Hasil screening menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik, yaitu 82,46%, berada pada kategori regulasi emosi "sedang", sementara masing-masing 8,77% berada pada kategori tinggi dan rendah. Tingginya persentase peserta didik pada kategori sedang mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi emosi peserta didik belum sepenuhnya stabil dan masih berpotensi mengalami penurunan apabila tidak mendapatkan penguatan yang tepat, terutama pada peserta didik kelas VIII yang tengah mengalami perubahan emosi yang lebih intens sebagaimana ditemukan pada hasil wawancara sebelumnya. Kondisi ini menegaskan bahwa peserta didik pada kategori sedang tetap memerlukan perhatian dan intervensi melalui layanan bimbingan dan konseling agar kemampuan regulasi emosi yang dimiliki dapat berkembang secara optimal menuju kategori tinggi, sekaligus mencegah terjadinya penurunan menuju kategori rendah.

Regulasi emosi merupakan keterampilan yang bersifat dinamis sehingga perlu terus dilatih agar peserta didik mampu menghadapi berbagai situasi sosial dan akademik secara adaptif.[13] Selain itu, hasil need assessment menunjukkan bahwa kebutuhan terhadap media layanan bimbingan dan konseling berada dalam kategori sangat dibutuhkan, baik menurut guru BK maupun peserta didik. Persentase kebutuhan media oleh guru BK mencapai 87,50%, sedangkan pada

[12]Nuraini Silvia Wulan Febrianti, "Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas X Ditinjau Dari Jenis Kelamin," Empati – Jurnal Bimbingan Dan Konseling 12, no. 2 (2025): 236–256.

[13] Sumarwiyah Susilo Adi Pratomo Yasmin Qurrotu Aini, "Upaya Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Problem Solving Pada Siswa Kelas X SMAN 1 Mejobo," *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 8 (2025): 4724–31.

peserta didik mencapai 82,68%. Tingginya persentase tersebut memperlihatkan bahwa adanya media layanan interaktif sangat diperlukan untuk mendukung penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Berdasarkan hasil wawancara dan *need assessment*, upaya pengembangan keterampilan regulasi emosi peserta didik masih memerlukan perhatian khusus. Layanan bimbingan klasikal yang berjalan cenderung didominasi metode ceramah dan belum didukung oleh adanya media interaktif, sehingga keterlibatan peserta didik belum terbangun secara maksimal. Hasil analisis kebutuhan memperlihatkan tingginya harapan peserta didik akan hadirnya media layanan yang baru, ditambah lagi dengan keterbukaan dan dukungan dari guru Bimbingan dan Konseling. Antusiasme peserta didik yang tinggi terhadap media interaktif menjadi alasan bahwa inovasi media layanan sangat berpeluang untuk diterapkan secara efektif dalam membantu mereka mengolah dan meregulasi emosinya.

Berdasarkan fakta dan penjelasan yang telah diberikan, dapat disimpulkan bahwa beberapa permasalahan masih ditemukan pada peserta didik, antara lain: 1) masih terdapat peserta didik yang menunjukkan kesulitan dalam mengelola dan mengendalikan emosi secara tepat, 2) masih muncul penggunaan kata-kata yang kurang tepat saat terjadi konflik dengan teman sebaya, dan 3) pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling masih dilakukan secara tradisional atau konvensional tanpa didukung media yang dapat meningkatkan keterlibatan peserta didik.

Upaya pengembangan keterampilan regulasi emosi melalui layanan bimbingan klasikal yang didukung media yang tepat menjadi bagian penting dalam menunjang kualitas perkembangan remaja secara menyeluruh.[14] Siswa yang terbiasa mengelola emosinya secara adaptif akan mampu menjaga prestasi akademik, membangun hubungan sosial yang sehat, dan tumbuh menjadi pribadi yang tangguh dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan di masa mendatang. Sebaliknya, apabila kebutuhan ini dibiarkan tanpa adanya respons dari layanan BK di sekolah, potensi munculnya perilaku maladaptif mulai dari konflik antarpribadi, penarikan diri dari lingkungan sosial, hingga ledakan emosi yang sulit dikendalikan akan semakin besar.

Berbagai alternatif dapat dilakukan untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi peserta didik melalui layanan bimbingan dan konseling, seperti penggunaan metode diskusi kelompok, media audiovisual, modul atau buku saku, media digital, maupun permainan edukatif.[15] Masing-masing alternatif memiliki kelebihan dan keterbatasan. Media permainan edukatif dinilai lebih sesuai dengan karakteristik peserta didik SMP karena mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, meningkatkan interaksi antarpeserta didik, serta memberikan kesempatan untuk melatih keterampilan regulasi emosi melalui pengalaman langsung.

---

[14] Donal Soraya Khomsah, Tri Umari, "Pengembangan Modul Pengelolaan Emosi Siswa SMP Kelas 9 Melalui Layanan Bimbingan Klasikal" 5, no. 3 (2025): 24928–35.

[15] Adistya Nurwahyuni and Rahma Widyana, "Pelatihan Regulasi Emosi Dengan Media 'Emotional Activities' Pada Anak Berkebutuhan Khusus," *Jurnal Psikohumaniora* 16, no. 2 (2024): 90–101.

Salah satu bentuk permainan edukatif yang cukup fleksibel untuk diterapkan dalam bimbingan klasikal adalah media berbentuk kartu.[16] Karakteristik media ini yang praktis, mudah disiapkan, serta bebas dari ketergantungan perangkat elektronik membuatnya sangat aplikatif di kelas. Selain itu, dinamika permainan kartu secara alami dapat menghidupkan interaksi, diskusi, dan kerja sama antarsiswa. Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini mengembangkan media game edukasi *My Emo Card (MEC)* sebagai media layanan bimbingan klasikal yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik kelas VIII SMP.

Banyak peneliti telah mengeksplorasi terkait media dan regulasi emosi. Ada beberapa penelitian yang berkaitan namun menggunakan media yang berbeda. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Fitriya Romadhoni dan Elisabeth Christiana menyatakan bahwa media permainan berbasis board game yang dimodifikasi dari monopoli sangat layak digunakan sebagai media layanan BK untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik SMK, dengan hasil uji kelayakan mencapai kategori sangat baik dari seluruh aspek penilaian ahli maupun calon pengguna.[17] Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Delvin Esperansia Andala dkk. mengembangkan Buku Saku Emosi Digital sebagai sarana informasi pengelolaan emosi marah pada siswa SMP, dengan hasil yang

[16] Yusida Imran and Nur Kur'ani, "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Media Kartu Terhadap Pencegahan Perilaku Agresi Di Sekolah," *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 10, no. 2 (2022): 372,.
[17] Nur Fitriya Romadhoni, "Pengembangan Modifikasi Monopoli ' EMORA ( Emotion Regulation Activity )' Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik SMK," *Jurnal BK Unesa* 16, no. No 2 (2026).

juga dinyatakan layak digunakan.[18] Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa media berbasis permainan maupun media informasi digital memiliki potensi besar dalam membantu peserta didik mengembangkan keterampilan regulasi emosi.

Meskipun beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa media permainan maupun media informasi digital layak digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling, masih terdapat beberapa aspek yang perlu dikembangkan. Penelitian-penelitian tersebut menggunakan jenis media yang berbeda serta belum secara khusus mengembangkan media permainan berbentuk kartu yang dirancang untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi peserta didik SMP berdasarkan kebutuhan di sekolah. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan media yang lebih kontekstual, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik sebagai upaya mendukung pelaksanaan layanan bimbingan klasikal. Adapun penelitian ini memiliki karakteristik yang berbeda, yaitu mengembangkan media game edukasi *My Emo Card* (MEC) berbentuk kartu yang dirancang untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi peserta didik SMP melalui layanan bimbingan klasikal.

Berdasarkan hasil identifikasi masalah, analisis kebutuhan, serta kajian penelitian terdahulu, dapat diketahui bahwa diperlukan suatu media layanan bimbingan dan konseling yang mudah digunakan oleh guru BK, menarik bagi peserta didik, serta mampu memfasilitasi keterlibatan aktif selama layanan

[18] Delvin Esperansia Andala, Farida Aryani, and Abdullah Pandang, "Pengembangan Media Buku Saku Emosi Digital Sebagai Sarana Informasi Mengelola Emosi Marah Pada Sekolah Menengah Pertama," *Pinisi Journal of Art, Humanity and Social Studies* 4, no. 1 (2024): 182–94.

berlangsung. Media tersebut dikembangkan sebagai sarana pendukung layanan bimbingan klasikal yang dapat membantu peserta didik memahami konsep regulasi emosi sekaligus memberikan pengalaman belajar melalui kegiatan bermain yang interaktif. Melalui penggunaan media ini, peserta didik diharapkan mampu mengenali emosi, memahami cara mengelola emosi, serta menerapkan strategi regulasi emosi dalam berbagai situasi kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian pengembangan dengan judul "Pengembangan Media Game Edukasi 'My Emo Card' (MEC) untuk Mengembangkan Keterampilan Regulasi Emosi Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kasembon" dianggap penting untuk dilakukan. Dengan demikian, diharapkan tercipta sebuah media layanan bimbingan klasikal yang inovatif, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik siswa SMP, sehingga pengembangan keterampilan regulasi emosi dapat berlangsung secara optimal bagi seluruh peserta didik.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan pada latar belakang dan identifikasi masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Sebagian kecil masih terdapat peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi
2. Layanan bimbingan klasikal di SMPN 1 Kasembon masih didominasi metode ceramah dan penyampaian materi secara verbal.
3. Masih belum tersedia media permainan edukatif untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi siswa.

4. Diperlukan pengembangan media layanan bimbingan dan konseling yang interaktif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik siswa kelas VIII SMP.

## C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih fokus dan terarah, maka batasan masalah ditetapkan sebagai berikut:

1. Penelitian difokuskan pada pengembangan media game edukasi "My Emo Card" (MEC) untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi siswa.
2. Subjek penelitian dibatasi pada siswa kelas VIII SMPN 1 Kasembon.
3. Penelitian difokuskan pada layanan bimbingan klasikal materi regulasi emosi dan tidak membahas aspek lain di luar itu.
4. Penelitian tidak sampai pada evaluasi sumatif atau pengujian efektivitas jangka panjang terhadap peningkatan keterampilan regulasi emosi siswa

## D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses pengembangan media game edukasi "My Emo Card" (MEC) untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi siswa kelas VIII SMPN 1 Kasembon?
2. Bagaimana tingkat kelayakan media game edukasi "My Emo Card" (MEC) dalam mengembangkan keterampilan regulasi emosi siswa kelas VIII SMPN 1 Kasembon?
3. Bagaimana tanggapan guru BK dan peserta didik terhadap penggunaan media game edukasi "My Emo Card" dalam membantu pengembangan keterampilan regulasi emosi siswa kelas VIII SMPN 1 Kasembon?

## E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mendeskripsikan proses pengembangan media game edukasi "My Emo Card" (MEC) dalam mengembangkan keterampilan regulasi emosi siswa kelas VIII SMPN 1 Kasembon
2. Untuk mengetahui tingkat kelayakan media game edukasi "My Emo Card" (MEC) dalam mengembangkan keterampilan regulasi emosi siswa kelas VIII SMPN 1 Kasembon.
3. Untuk mendeskripsikan tanggapan guru bimbingan dan konseling dan peserta didik terhadap penggunaan media game edukasi My Emo Card" (MEC) dalam membantu pengembangan keterampilan regulasi emosi siswa kelas VIII SMPN 1 Kasembon

## F. Sfesifikasi Produk

Produk yang dihasilkan dalam penelitian dan pengembangan ini berupa media game edukasi *My Emo Card (MEC)* sebagai media bimbingan dan konseling yang dikembangkan untuk siswa kelas VIII SMPN 1 Kasembon. Media ini dirancang untuk membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan regulasi emosi berdasarkan teori regulasi emosi Gross yang mencakup tahapan situation, attention, appraisal, dan response. *My Emo Card* (MEC) dikemas dalam bentuk 40 kartu refleksi yang dibagi ke dalam empat jenis kartu, masing-masing terdiri dari 10 kartu. Setiap kartu diberi warna yang berbeda sesuai dengan tahapan regulasi emosi untuk memudahkan siswa dalam memahami setiap prosesnya. Isi kartu berupa pertanyaan-pertanyaan reflektif. Media ini digunakan dalam layanan bimbingan klasikal dipandu oleh guru BK sebagai fasilitator dalam proses refleksi dan diskusi siswa.

*My Emo Card* (MEC) merupakan media non-digital berbentuk kartu permainan berukuran kurang lebih 7 x 10 cm yang dicetak pada kertas art dengan desain warna dan ilustrasi menarik untuk mendorong keterlibatan siswa dalam kegiatan bimbingan. Media ini sebagai sarana refleksi yang membantu siswa mengenali situasi pemicu emosi, memusatkan perhatian pada emosi yang muncul, melakukan penilaian terhadap pengalaman emosional, serta merespons dengan cara yang lebih terarah dan positif.

## G. Kegunaan Penelitian

### 1. Kegunaan Teoritis

a. Memberikan kontribusi secara ilmiah bagi pengembangan bimbingan dan konseling, khususnya dalam bidang keterampilan regulasi emosi dan penggunaan media game edukasi sebagai sarana pembelajaran interaktif.

b. Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya terkait pengembangan media.

### 2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Guru BK : Memberikan media yang menarik, interaktif, dan praktis untuk digunakan dalam layanan bimbingan klasikal, sehingga dapat mendorong keterlibatan siswa.

b. Bagi Siswa : Membantu siswa mengenali, mengekspresikan, dan mengatur emosinya secara positif.

c. Bagi Sekolah : Menjadi alternatif inovatif dalam pelaksanaan layanan bimbingan klasikal yang dapat diterapkan tanpa membutuhkan fasilitas teknologi.

## H. Penegasan Istilah

Agar tidak terjadi kesalahpahaman terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, peneliti ingin menegaskan hal-hal sebagai berikut:

a. Pengembangan

Pengembangan merupakan suatu proses penelitian yang dilakukan untuk menghasilkan produk dalam penelitian ini melalui beberapa tahapan tertentu. Tahapan-tahapan yang digunakan peneliti tersebut diantaranya adalah :

a. *Analyze*
b. *Design*
c. *Development*
d. *Implementation*
e. *Evaluation*.

b. Game edukasi "My Emo Card" (MEC)

Game edukasi "My Emo Card" (MEC) merupakan media bimbingan dan konseling berbentuk kartu edukasi yang dibuat untuk membantu siswa dalam mengenali, merefleksikan emosi siswa dalam kehidupan sehari-hari.

c. Keterampilan regulasi emosi

Kemampuan individu dalam mengenali, memahami, mengelola, dan mengendalikan emosi yang muncul agar dapat merespons suatu situasi secara tepat. Dalam penelitian ini, keterampilan regulasi emosi mengacu pada kemampuan siswa kelas VIII SMPN 1 Kasembon dalam mengelola emosi negatif maupun positif melalui proses refleksi yang dibantu oleh penggunaan game edukasi "My Emo Card" (MEC).

d. Siswa kelas VIII SMPN 1 Kasembon

Siswa kelas VIII SMPN 1 Kasembon adalah subjek dalam penelitian ini yang berada pada rentang usia remaja awal. Siswa pada tahap ini sedang mengalami perkembangan emosional yang cukup dinamis sehingga membutuhkan media yang dapat membantu mereka dalam memahami dan mengelola emosi secara lebih baik. Dalam penelitian ini, siswa kelas VIII menjadi sasaran uji coba penggunaan game edukasi "My Emo Card" (MEC)