

PERAN MEDIA BK EMOTICON WHELL DALAM MEREGULASI EMOSI SISWA

Nadiah Salsabila Rahmah¹, Cholil²

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
nadiahsrahmah@gmail.com

Abstract

The advancing of science and technology brought about changes in human life, ranging from social life, learning, and career. Many junior high students have difficulty recognizing and regulating their emotions as a result of changes that occur, especially the psychological changes of adolescence. The purpose of this study is to analyze the role of guidance counseling emoticons wheel in regulating the emotions of junior Islamic class. This method of carrying out this research activity adopted the concept of reading service learning data collection techniques of interviews, observation, and documentation. The type of method applied in this study is direct service. The population studied were students Islamic Middle School. The research sample was one class of 28 students, with a focus on emotional regulation. Studies indicate that the application of wheel emoticons in group guidance services can help students understand the types of emotions, identify the causes, and develop positive strategies in managing emotions. Through this process, students demonstrate an increased ability to think logically on emotions and how to overcome them. Therefore, the guidance counseling emoticons wheel is shown to have a positive role in helping students control their emotions.

Keywords: *role, guidance and counseling media, emotional regulation, students.*

Abstrak

Majunya ilmu pengetahuan dan teknologi membawa perubahan diberbagai kehidupan manusia, mulai dari kehidupan sosial, belajar, dan karir. Banyak siswa SMP mengalami kesulitan dalam mengenali dan meregulasi emosi mereka akibat perubahan yang terjadi, terutama perubahan psikologis di masa remaja. Tujuan penelitian ini untuk menggambarkan peran media BK Emoticon Wheel dalam meregulasi emosi siswa kelas SMP. Metode pelaksanaan kegiatan penelitian ini mengadopsi konsep service learning dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara, observasi, dan dokumentasi. Jenis yang diterapkan dalam metode ini yaitu direct service (pelayanan langsung). Populasi yang diteliti adalah siswa SMP. Sampel penelitian Adalah satu kelas dengan jumlah 28 siswa dengan fokus pada meregulasi emosi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan Emoticon Wheel dalam layanan bimbingan kelompok dapat membantu siswa memahami jenis-jenis emosi, mengenali penyebabnya, serta mengembangkan strategi positif dalam mengelola emosi. Melalui proses ini, siswa menunjukkan peningkatan kemampuan dalam berpikir logis terhadap emosi dan cara mengatasinya. Dengan demikian, media BK Emoticon Wheel terbukti memiliki peran yang positif dalam membantu siswa meregulasi emosi mereka.

Kata kunci: *peran, media bimbingan dan konseling, regulasi emosi, siswa.*

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di era modern ini membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk sosial, pembelajaran, dan karir.

Ilmu pengetahuan menjadi kebutuhan pokok yang harus dipenuhi setiap saat, dan dapat disampaikan melalui berbagai cara, termasuk bahasa tubuh, ekspresi wajah, dan bahkan melalui apa yang kita kenakan.

Komunikasi adalah aspek kompleks dan fundamental dalam kehidupan manusia, memengaruhi interaksi dan hubungan antar individu. Komunikasi menjadi kebutuhan esensial dalam membangun hubungan, dan dalam konteks pendidikan, hal ini berkaitan erat dengan bimbingan dan konseling. Melalui komunikasi, manusia dapat saling mengenal, menjalin hubungan, bekerja sama, bertukar ide, dan mengembangkan masyarakat serta budaya (Nofrion, 2018). Komunikasi yang efektif adalah fondasi dari proses bimbingan dan konseling, yang bertujuan untuk memotivasi individu melakukan tindakan positif, membentuk kelompok, berinteraksi, dan merencanakan masa depan.

Masa remaja adalah periode perubahan signifikan, baik secara fisik maupun psikis. Perubahan ini seringkali disertai dengan permasalahan dan tekanan yang dapat meningkatkan ketegangan emosi. Remaja yang kesulitan meregulasi emosi rentan terhadap masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan perilaku agresif (Nafisah dkk, 2021 dalam Nizma, dkk., 2023). Regulasi emosi adalah kemampuan untuk menerima diri terhadap emosi, mengendalikan perilaku impulsif, dan menerapkan strategi regulasi yang sesuai dengan situasi dan kondisi (Hanum dan Hirmaningsih, 2019). Fauzi (2024) menambahkan bahwa regulasi emosi melibatkan pengawasan, evaluasi, dan modifikasi reaksi emosional untuk mencapai tujuan individu, serta kemampuan mengubah frekuensi, intensitas, dan durasi emosi.

Menindaklanjuti kebijakan pendidikan, guru pembimbing memiliki peran penting dalam pelaksanaan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) dan pendidikan berwawasan khusus. Guru pembimbing dituntut untuk memahami paradigma baru dalam KTSP, termasuk kerangka dasar, prinsip pengembangan, komponen, tujuan sekolah, standar isi, kompetensi lulusan, struktur program, pelaksanaan pembelajaran, dan evaluasi. Paradigma ini membuka peluang untuk penggunaan media komunikasi dalam praktik bimbingan dan konseling Islam di sekolah, yang tidak hanya sebagai alat bantu penyampaian pesan, tetapi juga sebagai sarana layanan langsung.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media dalam layanan bimbingan konseling memiliki dampak positif. Syahputri (2021) dalam penelitiannya

menemukan bahwa penggunaan media pelayanan yang sesuai dengan karakteristik siswa memberikan keuntungan signifikan dan berkorelasi dengan hasil belajar. Harahap (2022) juga menekankan bahwa layanan bimbingan dan konseling membutuhkan media untuk meningkatkan efektivitas pencapaian tujuan perkembangan siswa. Senada dengan hal tersebut, Saleh (2024) menyatakan bahwa pemanfaatan media layanan bimbingan dan konseling oleh guru BK semakin berkembang dengan baik, terutama pada masa pandemi dan pascapandemi COVID-19.

Salah satu media yang dapat diimplementasikan adalah Emoticon Wheel, yang membantu siswa mengenali dan mengekspresikan emosi melalui simbol atau ikon seperti marah, sedih, senang, dan lainnya. Emoticon Wheel mendukung siswa dalam memahami dan mengelola emosi mereka secara lebih efektif. Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini memaparkan hasil riset tentang “Peran Media BK Emoticon Wheel Dalam Meregulasi Emosi Siswa SMP di Waru.”

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini mengadopsi konsep *service learning* berbasis permasalahan, di mana peneliti berperan sebagai konsultan yang bekerja memahami masalah atau kebutuhan masyarakat, khususnya untuk siswa kelas 7 SMP. Jenis *service learning* yang diterapkan adalah *direct service* (pelayanan langsung), di mana peneliti terlibat langsung dalam kegiatan di sekolah.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama yaitu wawancara bebas terpimpin dilakukan untuk menggali pemahaman subjektif siswa dalam mengikuti proses konseling. Selain itu, wawancara juga dilakukan terhadap koordinator guru BK dan guru BK, observasi dilakukan terhadap siswa kelas 7 sebagai objek penelitian, dan dokumentasi mencakup analisis refleksi siswa, bahan terbuka, dan materi referensi layanan konseling yang digunakan dalam proses bimbingan. Pendekatan triangulasi data diterapkan guna meningkatkan validitas temuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP. Sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan pertimbangan tertentu oleh peneliti sesuai dengan fokus penelitian. Informan dalam penelitian ini adalah koordinator guru BK dan guru BK.

Analisis data menggunakan teknik analisis metode penelitian studi kasus. Analisis ini

bertujuan untuk menyusun deskripsi yang terinci dari kasus yang muncul terkait peran media BK *Emoticon Wheel* dalam meregulasi emosi siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan media *Emoticon Wheel* sebagai sarana regulasi emosi oleh guru BK kepada siswa SMP menunjukkan hasil positif dalam meregulasi emosi siswa. Indikator keberhasilan terlihat dari kemajuan pengetahuan siswa tentang emosi setelah sesi penguatan materi layanan. Siswa menunjukkan kemampuan untuk berpikir lebih logis tentang emosi dan cara meregulasinya.

Secara keseluruhan, pelaksanaan bimbingan kelompok dengan media *Emoticon Wheel* dapat disimpulkan berhasil meskipun belum maksimal. Guru BK masih membutuhkan waktu lebih banyak untuk menerapkan pengobatan ini agar menjadi kegiatan positif yang menyenangkan bagi siswa dalam pelaksanaannya.

Untuk memperjelas hasil, data dapat disajikan dalam bentuk tabel yang menunjukkan tingkat pemahaman emosi siswa sebelum dan sesudah intervensi dengan *Emoticon Wheel*.

Aspek	Rata-Rata Skor	
	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Kemampuan mengidentifikasi emosi	2	4
Pemahaman cara meregulasi emosi	1	3
Penerapan regulasi emosi dalam situasi nyata	2	4

Pembahasan

Media memiliki peran dalam merangsang pikiran, membangkitkan semangat, serta menarik perhatian dan motivasi siswa, sehingga mereka dapat memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang sesuai dengan tujuan pembelajaran. Selain itu, media berfungsi sebagai alat bantu bagi guru dalam menyampaikan materi yang tidak dapat diamati secara langsung oleh siswa, tetapi dapat dijelaskan melalui berbagai bentuk media.

Media pembelajaran dapat diartikan sebagai alat bantu yang digunakan oleh guru untuk menyampaikan informasi atau pesan terkait materi pembelajaran kepada peserta didik dalam

proses belajar mengajar Media ular tangga memiliki kelebihan dan juga kekurangan dalam pengaplikasiannya. Media dalam aplikasinya dibidang pendidikan dapat dengan audio, visual, atau tercetak dan dapat dimanipulasi, dilihat, didengar, serta dibaca.

Regulasi Emosi pada Remaja

Masa remaja merupakan masa dimana individu mengalami banyak perubahan yang terjadi, baik dari segi fisik dan psikologis. Salah satu perubahan psikis yang terjadi dimasa remaja adalah perubahan sosio emosionalnya Darisnawati, et.al (2025). Puncak perubahan emosi yang terjadi pada remaja pada usia 15-19 tahun, atau rentan pada usia SMP. Remaja akan sering mengalami ketidakseimbangan antara emosionalnya dan ketidakstabilan dalam banyak hal. Dengan perubahan yang demikian, permasalahan dan tekanan yang akan dihadapi oleh remaja juga akan membuat ketegangan emosi semakin bertambah tinggi. Untuk menghadapi situasi tersebut remaja membutuhkan perilaku yang adaptif, yaitu regulasi emosi.

Regulasi emosi sangat berhubungan dengan Kesehatan mental, remaja yang mengalami kesulitan dalam meregulasi emosinya akan rentan terhadap gangguan Kesehatan mental seperti halnya kecemasan, depresi, dan cenderung berperilaku agresif. Regulasi emosi merupakan suatu usaha menerima diri terhadap emosi yang mampu mengelola perilaku impulsif dan memiliki kemampuan untuk strategi regulasi berdasarkan keadaan.

Faktor yang digunakan untuk menilai kapasitas individu dalam regulasi emosi:

1. Penerimaan Respon Emosional (*Accaptance of Emotional*)
2. Merujuk pada kemampuan individu dalam menerima kejadian yang menimbulkan emosi negative dan tidak adanya rasa malu terkait dengan pengalaman tersebut ketika menghadapi kesulitan.
3. Strategi untuk Regulasi Emosi (*Strategies to Emotion Regulation*)
4. Merujuk pada keyakinan seseorang dalam mengatasi masalah, kemampuan menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif, dan kapasitas untuk cepat tenang untuk menghadapi emosi yang berlebihan.
5. Penggunaan Perilaku yang di Arahkan pada Tujuan (*Engaging in Goal Directed Behavior*)
6. Kapasitas untuk mencegah diri sendiri agar tidak terpengaruh oleh emosi negatif untuk focus, berpikir, dan bertindak dengan lebih baik.
7. Mengatur Reaksi Emosional (*Control Emotional Responses*)

8. Faktor Lain: Interaksi orang tua dan anak, usia, jenis kelamin, dan interaksi antarpribadi.

Pentingnya Regulasi Emosi

Regulasi emosi yang baik membantu siswa mempertahankan prestasi akademik meskipun menghadapi hambatan. Penggunaan Media *Emoticon Wheel* dalam Bimbingan Kelompok *Emoticon wheel* adalah alat bantu untuk mengenali dan memahami emosi, yang berguna dalam bimbingan kelompok.

Cara Penggunaan *Emoticon Wheel* dalam Bimbingan Kelompok:

1. Pembentukan Kelompok: Siswa dibagi menjadi 5 kelompok.
2. Permainan *Emoticon Wheel*: Perwakilan kelompok memutar emoticon wheel untuk mendapatkan emosi.
3. Diskusi Kelompok: Setiap kelompok mendiskusikan emosi yang didapat dan mengisi kertas refleksi.
4. Presentasi: Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusi.
5. Sesi Tanya Jawab: Sesi tanya jawab untuk memperdalam pemahaman tentang emosi.

Tahapan Pelaksanaan Bimbingan dengan *Emoticon Wheel*:

1. Tahap 1 (*Assessment*): Membina hubungan baik dan menjelaskan tujuan kegiatan.
2. Tahap 2 (Pemberian Materi): Memberikan materi tentang emosi, regulasi emosi, dan cara penggunaan *emoticon wheel*.
3. Tahap 3 (Pelaksanaan):
 - a. Siswa dibagi menjadi kelompok kecil.
 - b. Ketua kelompok memutar *emoticon wheel*.
 - c. Diskusi kelompok sesuai emosi yang didapat.
 - d. Presentasi hasil diskusi dan penyerahan lembar refleksi.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan riset ini dapat disimpulkan bahwa media BK *emoticon wheel* memainkan peran penting dalam membantu meregulasi emosi siswa SMP. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *Emoticon wheel* dalam bimbingan kelompok memberikan dampak positif, meskipun implementasinya masih memerlukan beberapa waktu agar lebih maksimal. Dengan pendekatan yang tepat, media ini berpotensi menjadi metode efektif dalam

meningkatkan kecerdasan emosional siswa dan mendukung perkembangan mereka secara holistik.

Penelitian selanjutnya dapat dilakukan untuk menguji efektivitas *emoticon wheel* pada kelompok siswa yang lebih besar dengan karakteristik yang beragam. Perlu juga dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas *emoticon wheel* dan mengembangkan panduan penerapan yang lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya menyampaikan rasa terima kasih terdalem kepada para penyandang dana yang telah memungkinkan penelitian ini terwujud. Investasi Anda tidak hanya memberikan sumber daya yang diperlukan, tetapi juga membuka jalan bagi potensi kontribusi signifikan terhadap kemajuan pendidikan. Kami sangat menghargai visi dan dukungan Anda.

Juga saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam kelancaran penelitian kami. Penelitian ini tidak akan berjalan lancar dan sukses tanpa bantuan serta kerja sama dari Anda semua. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif bagi perkembangan pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Chita Putri Harahap, M. H. (2022). Pengembangan Media Layanan Informasi Bimbingan dan Konseling di Sekolah. *Jurnal pendidikan dan Konseling*, 5956-5959.
- Auliarrahma, Natasya Insani, Cucu Solihah, Yuyun Yulianah, and Aji Mulyana. "Orientasi Pembentukan Karakter Individu Yang Beretika: Peran Strategis Keluarga." *Jurnal Parenting dan Anak 1*, no. 3 (2024): 14.
- Daryanto. (2016). Media Pembelajaran. *Gava Media*. Yogyakarta
- Darisnawati, Aulia, et.al (2025) Pengaruh Toxic Relationship Pada Remaja. *Journal of Counseling Support*, Vol. 1 No. 1 (2025)
- Devi Dian Syahputri, N. P. (2021). Peran Media pada Layanan Bimbingan Konseling Islam di Sekolah. *Al-Mursyid: Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan dan Konseling (IKA BKI)*, 46-56.
- Ferdi Fauzi, A. S. (2024). Gambaran Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran. *Jurnal Riset Psikologi*, 19.

- Gita Maharani Swastika, E. P. (2021). Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Rentang Usia pada Remaja dengan Orangtua Bercerai. *PSIKOLOGIKA*, 22.
- Hanum Hasmarlin, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal psikologi: Fakultas Hasmarlin UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 148-156.
- Henri Gunawan Risal, F. A. (2021). Upaya Meningkatkan Hubungan Sosial Antar Teman Sebaya Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Sekolah. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 1-10.
- Kim L. Gratz, L. R. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychology and Behavioral Assessment*, 41-54.
- Muhammad Aswar, Dkk. *Metodologi Penelitian*. Makassar: Gunadarma Ilmu, 2018.
- Nizma Nurajizah, A. A. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dengan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April*, 107
- Nofrion, (2018). Komunikasi Pendidikan, Prenamedia Group. Jakarta
- Organization, W. H. (2014, Januari 1). Health For The World's Adolescents: A Second Chance In The Second Decade. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-FWC-MCA-14.05>
- Rahmawati, Hana Nur, Muhammad Khabib Burhanuddin Iqomh, and Hermanto Hermanto. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Motivasi Belajar Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa* 5, no. 2 (2019): 77.
- Zulfa Saleh, H. (2024). Pemanfaatan Media Layanan Bimbingan dan Konseling pada Masa Pandemi dan Pasca pandemi Covid-19: Sebuah Survey. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 86-93.