

PENGEMBANGAN PANDUAN LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL PODCAST REGULASI EMOSI BERBASIS SPOTIFY UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA SISWA SMA

Shanty Pudji Wahyuni

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
shanty.20006@mhs.unesa.id

Elisabeth Christiana

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
elisabethchristiana@unesa.ac.id

Abstrak

Regulasi emosi adalah proses yang dapat mengubah perilaku dan pengalaman seseorang. Hasil asesmen melalui Angket Kebutuhan Siswa (AKPD) 88% atau 97 siswa dari 111 responden, dengan prioritas kebutuhan tertinggi adalah kurang pemahaman tentang cara meregulasi emosi dengan baik. Hasil pengamatan yang dilakukan selama 2 minggu dari tanggal 18-30 September 2023 di kelas XI, terjadi pertengkaran, memukul dan memarahi temannya, mengacungi jari tengah ke temannya, dan berbicara kotor. Hasil wawancara pada Selasa, 3 Oktober 2023 terhadap 2 guru BK menyebutkan belum memiliki media yang menarik untuk siswa dan menggunakan metode ceramah.

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk berupa panduan layanan bimbingan klasikal podcast regulasi emosi berbasis Spotify yang memenuhi kriteria aksesibilitas dari para ahli, yang terdiri dari kegunaan, kelayakan, ketepatan, dan kepatutan. Panduan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang regulasi emosi yang menarik, memfasilitasi siswa untuk meningkatkan regulasi emosi melalui konten audio atau podcast yang dapat diakses secara fleksibel. Peneliti menggunakan model pengembangan Research and Development (R&D) yang diadaptasi dari Borg dan Gall (1983). Penelitian ini hanya dilaksanakan hingga tahap kelima yaitu revisi hasil uji coba lapangan awal.

Berdasarkan uji validasi oleh ahli materi diperoleh presentase 97.5% atau kategori sangat baik, uji validasi oleh ahli media diperoleh presentasi 92.5% atau kategori sangat baik, dan uji validasi oleh calon pengguna guru BK diperoleh hasil presentase 96.25% atau kategori sangat baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa panduan layanan bimbingan klasikal podcast regulasi emosi berbasis Spotify untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik pada siswa SMA memben telah memenuhi kriteria aksesibilitas.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Pengembangan, Panduan, Bimbingan Klasikal, Podcast.

Abstract

Emotion regulation is a process that can change a person's behavior and experience. The results of the assessment through the Student Needs Questionnaire (AKPD) were 88% or 97 students out of 111 respondents, with the highest priority need being a lack of understanding of how to regulate emotions properly. The results of observations made for 2 weeks from September 18-30, 2023 in class XI, there were arguments, hitting and scolding their friends, pointing their middle fingers at their friends, and talking dirty. The results of interviews on Tuesday, October 3, 2023 with 2 counseling teachers mentioned that they did not have interesting media for students and used the lecture method.

This research aims to produce a product in the form of a Spotify-based emotion regulation podcast classical guidance service guide that meets the criteria of accessibility from experts, which consists of usefulness, feasibility, accuracy, and appropriateness. The guide aims to increase students' understanding of interesting emotion regulation, facilitating students to improve emotion regulation through audio or podcast content that can be accessed flexibly. Researchers used the Research and Development (R&D) development model adapted from Borg and Gall (1983). This research was only carried out up to the fifth stage, namely revision of the results of the initial field trial.

Based on the validation test by material experts, a percentage of 97.5% or very good category was obtained, the validation test by media experts obtained a percentage of 92.5% or very good category, and the validation test by prospective users of counseling teachers obtained a percentage of 96.25% or very good category. Thus it can be concluded that the Spotify-based emotion regulation podcast classical guidance service guide to improve students' emotion regulation in high school students has met the accessibility criteria.

Keywords: Emotion Regulation, Development, Guidance, Classical Guidance, Podcast.

PENDAHULUAN

Istilah "*adolescence*" atau "remaja" berasal dari bahasa Latin, yaitu "*adolescere*," yang mengacu pada kata benda "*adolescentia*" yang berarti "remaja". Istilah ini mengandung makna yang lebih luas mencakup perkembangan mental, emosional, sosial, dan fisik ketika seseorang tumbuh dan berubah menjadi dewasa (Hurlock, 2003). Masa remaja merupakan periode transisi yang menggambarkan perpindahan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Dalam konteks ini, transisi tidak berarti adanya pemutusan atau perubahan total dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan lebih mengarah ke tahap perkembangan selanjutnya (Husna & Ariningtyas, 2019). Seorang individu dapat dikatakan memasuki awal masa remaja ketika berusia 13-16 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 17-18 tahun (Hurlock, 2003:206). Dalam hal ini, siswa yang memasuki jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) telah memasuki masa remaja. Periode ini, remaja mengalami peningkatan emosi yang signifikan dan perasaan yang bervariasi sehingga dapat mempengaruhi perilaku dan respons mereka terhadap situasi sehari-hari (Hurlock, 2003:212). Dengan demikian, perubahan emosi yang terjadi pada masa remaja mempengaruhi kehidupan remaja tersebut.

Kata "emosi" berasal dari bahasa Latin "*movere*," yang berarti "menggerakkan" atau "bergerak". Dalam konteks penggunaan awalan "e-" dalam bahasa Latin, kata "emosi" dapat diartikan sebagai "bergerak menjauh" atau "keluar" dari kondisi awal atau ketenangan. Emosi sering kali mengacu pada perasaan atau reaksi yang timbul dalam diri seseorang sebagai respons terhadap stimulus atau peristiwa tertentu.

Emosi dan perasaan sering kali disama artikan, meskipun keduanya memiliki perbedaan (Anzani & Insan, 2020). Emosi cenderung memiliki kekuatan dan intensitas yang lebih tinggi dibandingkan perasaan. Emosi adalah reaksi terhadap suatu peristiwa atau situasi yang dapat diamati oleh orang lain atau objektif. Emosi sering kali melibatkan respons fisiologis yang jelas, seperti peningkatan detak jantung, pernapasan yang cepat, dan perubahan hormonal. Sebaliknya, perasaan lebih berkaitan dengan pengalaman subjektif dan interpretasi individu terhadap suatu situasi yang dirasakannya. Perasaan dapat mencakup perasaan senang, marah, takut, sedih, dan lain sebagainya. Emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, termasuk dalam kehidupan siswa.

Terdapat berbagai macam emosi yakni ada emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif seperti kebahagiaan yang timbul ketika seseorang merasa senang, puas, cinta, atau gembira. Misalnya, seseorang merasa bahagia ketika mencapai tujuan atau merasa cinta terhadap orang yang dicintai. Sementara itu, emosi negatif yakni seperti kesedihan yang muncul ketika seseorang merasa kecewa, terluka, marah, jijik atau takut. Misalnya, seseorang merasa sedih ketika mengalami kegagalan atau merasa marah terhadap situasi yang tidak adil. Emosi negatif dan emosi positif dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan manusia khususnya pada remaja, termasuk dalam aspek

pendidikan. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan regulasi emosi.

Emosi yang ditunjukkan pada masa remaja tidak lagi diungkapkan dengan menggerakkan amarah secara meledak-meledak seperti yang dilakukan oleh anak-anak, melainkan dengan menggerutu, tidak mau berbicara, atau berbicara dengan suara keras, serta mengkritik orang-orang yang memicu kemarahan (Hurlock, 2003:213). Perubahan fisik, pencarian jati diri, tuntutan sekolah yang tinggi, serta masa dimana remaja mulai membentuk lingkungan pergaulan dan hubungan dengan lingkungan sosialnya menjadi salah satu faktor perubahan emosi remaja menjadi naik turun dengan cepat (Purwoko, 2023). Oleh karena itu, remaja sangat membutuhkan keterampilan meregulasi emosi yang efektif untuk membantu mereka dalam mengatasi tantangan yang ada. Dengan keterampilan memahami dan meregulasi emosi dengan baik, remaja dapat membangun pondasi yang kuat ketika menghadapi situasi emosional dengan lebih bijak dan seimbang, serta dapat menjaga kesejahteraan mental yang stabil.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata regulasi adalah pengaturan. Kata regulasi memiliki arti suatu cara untuk mengendalikan seseorang dengan sebuah aturan atau suatu batasan tertentu. Regulasi adalah sebuah bentuk pengendalian yang dilakukan oleh seseorang terhadap emosinya (Choirunnisa & Ediati, 2020). Keterampilan ini penting untuk dapat mencapai tujuan dan memenuhi tuntutan situasional. Dalam jurnal yang ditulis oleh Gross et al. (1998) menyatakan bahwa Regulasi emosi adalah keterampilan seseorang untuk mengelola emosinya, termasuk mengenali, memahami, mengekspresikan, dan mengendalikan emosi tersebut.

Gratz & Roemer (2004) menyebutkan regulasi emosi dapat diartikan sebagai keterampilan untuk mengenali, memahami, menerima, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat dalam situasi yang sesuai. Regulasi emosi sangat krusial karena masa remaja adalah periode yang penuh dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang sering kali memicu berbagai perasaan yang kompleks (Indarjo, 2009). Regulasi emosi yakni keterampilan untuk memahami, menerima, dan mengatur emosi secara sehat. Keterampilan ini penting bagi remaja untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya (Tejena & Sukmayanti, 2018).

Dari beberapa pendapat terkait regulasi emosi yang sudah dipaparkan, maka dapat diambil Kesimpulan bahwa regulasi emosi adalah proses yang dapat mengubah perilaku dan pengalaman seorang individu. Hasil regulasi emosi seperti peningkatan, pengurangan, atau penghambatan ekspresi emosi. Regulasi emosi dipengaruhi oleh faktor-faktor sosial, seperti minat terhadap orang lain dan norma-norma interaksi sosial. Dengan adanya regulasi emosi dapat mempengaruhi pembentukan kepribadian seseorang dan menjadi pembeda antara kepribadian orang satu dengan yang lain. Keterampilan seseorang yang tinggi dalam keterampilan meregulasi emosi dapat membantu individu untuk menghadapi ketegangan atau situasi krisis dalam kehidupannya.

Regulasi emosi yakni keterampilan untuk memahami, menerima, dan mengatur emosi secara sehat. Keterampilan ini penting bagi remaja untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya (Tejena & Sukmayanti, 2018). Teori regulasi emosi menggunakan teori regulasi emosi yang dikembangkan oleh Thompson dan Gross (2007) yakni pemilihan situasi (Situation Selection), Perubahan/ Modifikasi Situasi (Situation Modification), Penyebaran Perhatian (Attention Deployment), Perubahan Kognitif (Cognitif Change), dan Perubahan Respon (Response Change). Strategi-strategi tersebut memiliki korelasi positif untuk meningkatkan kepercayaan diri, membantu individu untuk mengelola emosi negatif dengan lebih efektif, serta dapat menghadapinya dengan sikap yang lebih adaptif.

Berdasarkan hasil asesmen yang sudah dilakukan melalui Angket Kebutuhan Siswa (AKPD) pada kelas XI 1, XI 2, dan XI 3 di SMA Negeri 2 Lamongan, diperoleh hasil prioritas kebutuhan tertinggi yang diperlukan adalah kurang pemahaman tentang cara meregulasi emosi dengan baik. Dari hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa 88% atau 97 siswa dari 111 responden merasa bahwa belum tahu cara mengendalikan emosi dengan baik. Dalam hal ini, dapat diamati bahwa siswa yang belum mampu untuk mengendalikan emosi mengalami kecemasan saat menghadapi ujian atau ulangan harian, merasa terganggu dan marah ketika ada siswa lain yang berbicara dengan nada keras, selain itu juga bersikap kurang sopan terhadap guru yang pernah mengingatkan mereka terhadap kesalahan yang dilakukannya. Hal ini menunjukkan bahwa perlu adanya perhatian khusus terhadap peningkatan regulasi emosi siswa kelas XI SMA Negeri 2 Lamongan.

Hasil pengamatan yang sudah dilakukan di SMA Negeri 2 Lamongan selama 2 minggu mulai dari tanggal 18-30 September 2023 di kelas XI, terkait kurangnya keterampilan siswa dalam meregulasi emosi yakni terjadi ketika pemberian layanan bimbingan klasikal di kelas XI terjadi konflik antar siswa ketika ice breaking, dimana 2 siswa yang bertengkar dikarenakan tidak mau kalah dalam games tersebut. Perilaku kurangnya keterampilan dalam meregulasi emosi juga terlihat dalam beberapa kelas lain, seperti siswa tidak mendapat respons ketika memanggil temannya dan kemudian marah, ketika presentasi ada audiens menanyakan pertanyaan sulit akan diacungi jari tengah oleh penyaji, siswa yang tidak sengaja menjatuhkan buku lalu mendapatkan pukulan dari temannya, dan siswa yang berbicara kotor dikarenakan situasi yang dihadapi tidak sesuai dengan keinginannya. Hal-hal seperti ini menunjukkan pentingnya pendekatan yang mendukung peningkatan regulasi emosi diantara siswa-siswi untuk membantu mereka dapat meningkatkan keterampilan meregulasi emosi dan berinteraksi secara lebih positif dalam lingkungan sekolah.

Wawancara yang peneliti lakukan pada Selasa, 3 Oktober 2023 terhadap 2 guru BK di SMA Negeri 2 Lamongan menyebutkan bahwa mereka belum memiliki media yang menarik untuk siswa terkait materi

meningkatkan regulasi emosi. Media yang digunakan oleh guru BK saat ini hanya buku LKS (Lembar Kerja Siswa), dimana salah satu guru menyampaikan bahwa media melalui buku kurang efektif untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa. Guru BK juga mengatakan hanya memberikan materi layanan bimbingan klasikal melalui metode ceramah yang dilakukan di kelas.

Selain itu, peneliti melakukan wawancara dengan 5 siswa kelas XI 12 di SMA Negeri 2 Lamongan, mendapatkan informasi mengenai keterlaksanaan pemberian layanan bimbingan dan konseling tentang keterampilan dalam meregulasi emosi siswa. Selain tidak adanya pemberian layanan BK mengenai materi regulasi emosi, 5 siswa kelas XI 12 tersebut juga menyampaikan bahwa tidak memiliki media yang menarik minat siswa untuk belajar materi mengenai regulasi emosi, sehingga diperlukan adanya media yang menarik agar siswa dapat meningkatkan regulasi emosi yang dimilikinya.

Seiring dengan perkembangan teknologi, media penunjang dalam layanan BK untuk materi meningkatkan regulasi emosi melalui teknologi informasi masih terbatas. Saat ini, mayoritas siswa SMA sudah memiliki smartphome. Dari hasil pengamatan penulis, mereka sering menggunakan aplikasi seperti Spotify untuk mendengarkan musik sebelum guru masuk ke kelas. Berdasarkan temuan ini, penulis berencana untuk menggunakan podcast sebagai media inovatif dalam pemberian materi regulasi emosi. Penggunaan podcast berbasis Spotify diharapkan dapat menarik minat siswa dan lebih efektif dalam penyampaian materi melalui layanan bimbingan klasikal. Podcast berbasis Spotify yang dirancang khusus untuk membahas materi meningkatkan regulasi emosi ini akan didistribusikan melalui platform yang familiar bagi siswa, yakni Spotify, sehingga dapat diakses dengan mudah dan fleksibel.

Podcast regulasi emosi berbasis Spotify tersedia dalam format audio atau mp3. Hasil observasi yang telah dilakukan terhadap siswa di SMA Negeri 2 Lamongan, ditemukan bahwa mereka lebih menyukai hiburan dalam bentuk audio daripada video. Alasan utama adalah karena audio memungkinkan mereka untuk mendengarkan sambil melakukan berbagai aktivitas lain, seperti mengerjakan tugas dan membuat catatan. Alasan utama dalam pengembangan podcast regulasi emosi berbasis Spotify adalah untuk menciptakan media yang menarik bagi siswa. Oleh karena itu, podcast ini disajikan dalam format audio atau mp3.

Dengan podcast, guru BK dapat menyampaikan materi secara lebih efisien dalam waktu yang lebih singkat daripada metode konvensional seperti ceramah langsung. Selain itu, podcast juga lebih hemat kuota internet karena lebih fokus pada audio daripada video. Siswa juga dapat mengakses podcast kapanpun dan di manapun dengan didownload secara offline, sehingga memungkinkan mereka untuk belajar secara mandiri dan memperluas kesempatan belajar di luar jam pelajaran. Penggunaan podcast juga sesuai dengan preferensi generasi Y atau milenial. Penelitian oleh

Suryadi (2015) menunjukkan bahwa generasi milenial cenderung menyukai hal-hal yang simpel, tidak membosankan, dan tidak memakan banyak waktu, termasuk dalam konteks pendidikan. Oleh karena itu, podcast cocok sebagai media pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik generasi saat ini.

Penelitian ini bertujuan mengembangkan panduan layanan bimbingan klasikal melalui podcast regulasi emosi berbasis Spotify sebagai sarana dalam layanan bimbingan klasikal, untuk membantu siswa memahami bagaimana meningkatkan regulasi emosi yang merupakan aspek kunci dari perkembangan pribadi yang positif.

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan (R&D) berdasarkan prosedur Borg & Gall (1983). Dengan tujuan untuk mengembangkan media. Penelitian dan pengembangan (R&D) adalah proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk yang dibuat dalam penelitian ini. Produk yang dimaksud tidak hanya mencakup objek seperti modul dan buku panduan, tetapi juga prosedur, proses, dan metode. Model R&D Borg & Gall dipilih karena pengembangan yang dilakukan berfokus pada peningkatan kualitas dan validasi produk, bukan pada pengujian teori. Penelitian ini dilakukan hingga tahap kelima dari sepuluh tahap dalam R&D Borg & Gall, yaitu penelitian dan pengumpulan data, perencanaan, pengembangan produk awal, uji coba lapangan awal, dan revisi produk utama.

Sasaran Penelitian

Sasaran penelitian ini adalah guru BK dari sekolah menengah atas yang tidak memiliki media dalam pemberian materi regulasi emosi. Dalam hal ini dipilihlah SMA Negeri 2 Lamongan.

Desain Uji Coba

Desain uji coba dalam penelitian dan pengembangan dibagi menjadi dua tahap yakni validasi media dan materi serta validasi calon pengguna. Validasi ahli media dan ahli materi dilakukan oleh empat dosen S1 Bimbingan dan Konseling yang memiliki penelitian dalam bidang pengembangan produk layanan bimbingan dan konseling. Sementara itu, uji validasi calon pengguna dilakukan oleh satu guru dari lokasi penelitian, yaitu SMA Negeri 2 Lamongan.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui angket skala penilaian akseptabilitas/ penerimaan produk. Skala penilaian yang ingin dikaji dalam penelitian ini terdiri atas 4 aspek dalam jurnal yang ditulis oleh Humairo et al., (2013). Jurnal tersebut menjelaskan aspek-aspek yang dikembangkan antara lain: kegunaan (utility), kelayakan (feasibility), ketepatan (accuracy), dan kepatutan (propriety).

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian pengembangan panduan layanan bimbingan klasikal podcast regulasi emosi berbasis Spotify untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMA adalah metode deskriptif persentase. Metode ini didapatkan dari hasil angket yang sudah dibagikan kepada ahli dan calon pengguna media. Persentase digunakan untuk mendapatkan deskripsi dari jawaban yang diberikan oleh responden. Peneliti menggunakan perhitungan skala Likert dalam proses ini.

Untuk mengetahui tingkat akseptabilitas produk dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum x}{\sum xi} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

$\sum x$ = Jumlah nilai jawaban responden

$\sum xi$ = Jumlah nilai ideal

Setelah hasil validasi diperoleh menggunakan metode penghitungan tersebut, selanjutnya hasil disesuaikan dengan kriteria kelayakan produk menurut (Arikunto et al., 2006) sebagai berikut:

Table 1 Kriteria Akseptabilitas Produk

Persentase	Kriteria Kevalidan
81 % - 100 %	Sangat baik (tidak revisi)
66 % - 80 %	Baik (tidak revisi)
56 % - 65 %	Kurang baik (perlu revisi)
0 % - 55 %	Tidak baik (perlu revisi)

Jika perhitungan menunjukkan nilai persentase hasil penilaian pada 66% - 80% atau 81% - 100%, maka aspek tersebut dinyatakan baik, tidak perlu direvisi. Namun apabila perhitungan menunjukkan persentase hasil penilaian berada di daerah 0% - 55% atau 56%-65%, maka aspek tersebut dinyatakan tidak baik dan harus direvisi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengembangan panduan layanan bimbingan klasikal podcast regulasi emosi berbasis Spotify untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMA menggunakan model penelitian pengembangan Borg and Gall (1986). Tahap-tahap dalam penelitian ini meliputi penelitian dan pengumpulan data, perencanaan, pengembangan produk awal, uji coba lapangan awal, dan revisi produk utama.

Penelitian diawali dengan melakukan studi pendahuluan dengan menyebarkan asesmen melalui Angket Kebutuhan Siswa (AKPD) pada kelas XI 1, XI 2, dan XI 3 di SMA Negeri 2 Lamongan, diperoleh hasil prioritas kebutuhan tertinggi yang diperlukan adalah kurang pemahaman tentang cara meregulasi emosi dengan baik. Dari hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa 88% atau 97 siswa dari 111 responden merasa bahwa belum tahu cara mengendalikan emosi dengan baik.

Hasil pengamatan yang sudah dilakukan di SMA Negeri 2 Lamongan selama 2 minggu mulai dari tanggal 18-30 September 2023 di kelas XI 3, terkait kurangnya keterampilan siswa dalam meregulasi emosi yakni terjadi ketika pemberian layanan bimbingan klasikal di

kelas XI 3 terjadi konflik antar siswa ketika ice breaking, dimana 2 siswa yang bertengkar dikarenakan tidak mau kalah dalam games tersebut. siswa tidak mendapat respons ketika memanggil temannya dan kemudian marah, ketika presentasi ada audiens menanyakan pertanyaan sulit akan diacungi jari tengah oleh penyaji, siswa yang tidak sengaja menjatuhkan buku lalu mendapatkan pukulan dari temannya, dan siswa yang berbicara kotor dikarenakan situasi yang dihadapi tidak sesuai dengan keinginannya.

Selain itu, peneliti melakukan wawancara terhadap 5 siswa kelas XI 12 di SMA Negeri 2 Lamongan, dimana mendapatkan informasi mengenai keterlaksanaan pemberian layanan bimbingan dan konseling tentang keterampilan dalam meregulasi emosi siswa. Selain tidak adanya pemberian layanan BK mengenai materi regulasi emosi, pada kelima siswa kelas XI 12 tersebut juga tidak memiliki media yang menunjang pemberian materi mengenai regulasi emosi.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan 2 guru BK SMA Negeri 2 Lamongan pada Selasa, 3 Oktober 2023 menyebutkan bahwa mereka belum memiliki media yang menarik untuk siswa terkait materi meningkatkan regulasi emosi. Media yang digunakan oleh guru BK saat ini hanya buku LKS (Lembar Kerja Siswa), dimana salah satu guru menyampaikan bahwa media melalui buku kurang efektif untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa. Guru BK juga mengatakan hanya memberikan materi layanan bimbingan klasikal melalui metode ceramah yang dilakukan di kelas.

Selanjutnya adalah tahap perencanaan dimulai dengan membuat konsep yakni menyampaikan materi mengenai meningkatkan regulasi emosi menggunakan panduan layanan bimbingan klasikal melalui podcast regulasi emosi berbasis Spotify. Selanjutnya peneliti merumuskan tujuan dan manfaat dari media, merencanakan isi produk yang akan dikembangkan, dan Menyusun pembuatan angket penilaian uji ahli materi, ahli media, dan uji coba calon pengguna guru BK. Prototipe awal dalam buku panduan untuk guru berisi panduan dan naskah podcast secara mentah yang disusun dalam Ms. Word 2019.

Tahap berikutnya adalah pengembangan produk awal, di mana prototipe yang telah dibuat dalam Word 2019 akan diubah menjadi bentuk panduan layanan bimbingan klasikal yang diedit menggunakan aplikasi Canva. Selain itu, juga terdapat podcast yang dibuat dan diunggah melalui aplikasi Spotify. Setelah produk selesai dibuat, proses selanjutnya adalah uji coba lapangan awal. Pada tahap ini, peneliti melakukan penilaian dari media yang telah dicetak. Validasi dilakukan oleh ahli materi, ahli media, dan calon pengguna. Penilaian ini digunakan sebagai penilaian kelayakan produk sebelum melakukan revisi produk utama. Validasi berlangsung pada bulan Juni dengan melibatkan 1 validator media, 1 validator materi, dan 1 calon pengguna. Rekapitulasi hasil validasi media, materi, dan calon pengguna adalah sebagai berikut:

Table 2 Rekapitulasi Hasil Uji Validasi

Validasi	Prosentase Hasil	Kategori
Materi	97.5%	Sangat baik
Media	92.5%	Sangat baik
Calon pengguna guru BK	96.25%	Sangat baik

Pada hasil uji validasi materi, hasil prosentase yang didapat adalah 97.5%, berdasarkan kriteria kevalidan produk menurut Arikunto et al. (2006) yang termasuk dalam kategori sangat baik. Hasil uji validasi ahli media yang dilakukan oleh ahli media, hasil prosentase yang didapat adalah 92.5% yang termasuk dalam kategori sangat baik. Selanjutnya uji validasi media yang dilakukan oleh ahli validasi media, hasil prosentase yang didapat adalah 92.5%, berdasarkan kriteria kevalidan produk tergolong dalam kategori sangat baik.

Tahap terakhir penelitian ini adalah revisi produk utama. Hasil validasi tidak hanya berdasarkan angket, tetapi juga mencakup masukan, kritik, dan komentar yang diberikan oleh setiap validator. Masukan dari uji ahli materi yaitu sebelum bab 1 diberikan petunjuk penggunaan panduan, di bagian latar belakang diberikan alasan kenapa memilih podcast dengan format audio bukan video, dibagian lampiran dicantumkan instrument pretest dan posttest, serta dicantumkan pula naskah podcast regulasi emosi, memperbesar tulisan panduan untuk guru dan panduan untuk siswa, gambar pada petunjuk akses podcast regulasi emosi perlu diperbesar.

Masukan dari uji ahli media yaitu pada media podcast regulasi emosi adalah dengan menambahkan backsound pada podcast regulasi emosi supaya tidak monoton. Pada panduan guru dan siswa mendapatkan masukan untuk membedakan warna pada cover panduan guru dan siswa, menambahkan desain yang berhubungan dengan podcast atau Spotify, menambahkan shape pada nomor halaman, mengubah alignment judul menjadi center alignment, dan mencantumkan sumber gambar yang ada pada buku panduan.

Selain itu, saran dan masukan dari uji coba calon pengguna yaitu agak sulit digunakan oleh guru BK yang sudah lansia dan harus didukung internet yang bagus jika menggunakan media podcast, cover pada panduan guru dan siswa seharusnya dibedakan, serta gambar pada petunjuk akses podcast regulasi emosi kurang jelas dan sulit untuk dibaca.

Pada tahap kelima adalah revisi produk utama. Dalam hasil uji validasi diketahui bahwa media yang dikembangkan dalam penelitian ini telah memenuhi kriteria akseptabilitas. Selaras dalam penelitian Sitompul & Wiyono (2019) dimana ketika mendapatkan hasil sangat baik maka pada setiap uji validasi sudah memenuhi kriteria akseptabilitas yang terdiri dari aspek kegunaan, kelayakan, ketepatan, dan kepatutan. Meskipun hasil uji telah memenuhi kevalidan produk, peneliti tentu akan merevisi produk sesuai saran dan masukan dari ahli agar produk menjadi lebih baik untuk diterapkan dalam layanan bimbingan klasikal.

Panduan layanan bimbingan klasikal podcast regulasi emosi berbasis Spotify memiliki kelebihan

yaitu dapat digunakan oleh guru BK sebagai media yang membantu menyampaikan materi meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMA melalui podcast regulasi emosi. Dengan podcast regulasi emosi, siswa dapat mengunduh podcast regulasi emosi untuk dapat didengarkan secara offline tanpa menggunakan jaringan internet. Selain itu, dengan panduan layanan bimbingan klasikal dapat memudahkan guru BK untuk menerapkan layanan di dalam kelas sesuai dengan rencana pelaksanaan yang sudah disesuaikan dengan kurikulum merdeka belajar saat ini.

Selain kelebihan, penelitian ini juga terdapat kekurangan dalam pengembangan produk. Kekurangan tersebut yaitu keterbatasan dalam tahap penelitian pengembangan yaitu hanya sampai pada tahap kelima. Diharapkan kedepannya terdapat peneliti selanjutnya dapat melaksanakan hingga tahap kesepuluh yakni tahap didesiminasi dan diimplementasikan pada siswa SMA. Sehingga produk belum mendapatkan nilai kevalidan pada uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar, meskipun pada uji coba lapangan awal yakni kepada ahli materi, media, dan calon pengguna telah menunjukkan bawah panduan layanan bimbingan klasikal podcast regulasi emosi berbasis Spotify telah memenuhi kriteria akseptabilitas, tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa pada uji coba kelompok kecil atau uji coba kelompok besar panduan dan media podcast regulasi emosi ini tidak dapat meningkatkan regulasi emosi siswa dan perlu adanya evaluasi. Adapun keterbatasan produk hanya berfokus pada masalah regulasi emosi, sehingga tidak cocok untuk diterapkan pada masalah lainnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian pengembangan yang sudah dilakukan, disimpulkan bahwa panduan layanan bimbingan klasikal podcast regulasi emosi berbasis Spotify untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMA, berdasarkan uji ahli materi, ahli media, dan uji coba calon pengguna guru BK secara keseluruhan termasuk dalam kategori sangat baik atau layak digunakan. Dengan demikian, panduan ini dapat dikatakan memenuhi kriteria akseptabilitas.

DAFTAR PUSTAKA

Abidin, J., & Widodo, S. (2018). Pengembangan Media Audio Berbasis Podcast Materi Storytelling Mata Pelajaran Bahasa Inggris Kelas X Jurusan Rekayasa Perangkat Lunak Smk Krian 1 Sidoarjo. *Jurnal Mahasiswa*, 9(2), 1–6.

Anggreiny, N. (2014). *Rational Behaviour Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja Korban Kekerasan Seksual*. Tesis: Psikologi Profesi Kekhusus-an Klinis Anak Universitas Sumatera Utara.

Arikunto, S., Suhardjono, & Supardi. (2006). *Penelitian Tindakan Kelas*. bumi aksara.

Anzani, R. W., & Insan, I. K. (2020). Perkembangan sosial emosi pada anak usia prasekolah. *PANDAWA*, 2(2), 180–193.

Bartle, E., Longnecker, N., & Pegrum, M. (2011). Collaboration, Contextualisation and Communication Using New Media: Introducing Podcasting into an Undergraduate Chemistry Class. In *International Journal of Innovation in Science and Mathematics Education* (Vol. 19, Issue 1).

Berry, R. (2016). Podcasting: Considering the evolution of the medium and its association with the word “radio.” *Radio Journal*, 14(1), 7–22. https://doi.org/10.1386/rjao.14.1.7_1

Choirunissa, R., & Ediati, A. (2020). Hubungan antara komunikasi interpersonal remaja-orangtua dengan regulasi emosi pada siswa smK. *Jurnal Empati*, 7(3), 1068–1075.

Fitriyani, H., & Rosalia, L. (2018). *Pengembangan Media Video Tutorial Untuk Mengenalkan Treatment Mengelola Emosi Marah Pada Peserta Didik Kelas X Di Smk Cipta Karya Jakarta* (Vol. 7, Issue 2).

Goleman, D. (2000). *What Makes a Leader?* www.hbr.org

Goleman, D. (2005). Kecerdasan emosi untuk mencapai puncak prestasi.

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004a). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 1–14.

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004b). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale 1. In *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* (Vol. 26, Issue 1).

Gross, J. J., Feldman Barrett, L., John, O., Lane, R., Larsen, R., & Pennebaker, J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. In *Review of General Psychology* (Vol. 2, Issue 5).

Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148–156.

Humairo, D., Nursalim, M., Pratiwi, T. I., & Nuryono, W. (2013). Pengembangan Buku Panduan Studi Lanjut untuk Siswa SMA Kelas XI. *Jurnal BK Unesa*, 3(1), 248–255.

Hurlock, E. (2003). *Psikologi Perkembangan suatu pendekataan sepanjang rentang kehidupan (kelima)*. penerbit erlangga.

Husna, F., & Ariningtyas, N. (2019). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri tentang seks pra nikah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(02).

Hutabarat, P. M. (2020). Pengembangan podcast sebagai media suplemen pembelajaran berbasis digital pada Perguruan Tinggi. *Jurnal Sosial Humaniora Terapan*, 2(2), 11.

- Indarjo, S. (2009). Kesehatan jiwa remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1).
- Kencana, W. H. (2020). Platform digital siaran suara berbasis on demand: Studi deskriptif podcast di Indonesia. *Commed Jurnal Komunikasi Dan Media*, 4(2), 191–207.
- Koswanto, A. (2020). *Memahami Perilaku dan Kejiwaan Manusia*. Penerbit Lindan Bestari.
- Mujirohawati, N., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan Antara Regulasi Diri dalam Belajar dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 116–124.
- Muslimah, S., & Nuryono, W. (n.d.). Pengembangan Buku Panduan Pengelolaan Emosi Marah Dengan Strategi Emotional Literacy Untuk Siswa SMP Kelas VIII Candi Sidoarjo.
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 160–178.
- Pairikaes, I., Benufinit, Y. A., & Manu, G. A. (2023). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Podcast Pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Di Smp Kristen Citra Bangsa Mandiri. *HINEF: Jurnal Rumpun Ilmu Pendidikan*, 2(1), 35–41.
- PEDOMAN SKRIPSI UNESA 2014. (n.d.).
- Purwoko, Y. (2023). Memasuki Masa Remaja Dengan Akhlak Mulia. *Nuansa Cendekia*.
- Putra, D. D., Okilanda, A., Arisman, A., Lanos, M. E. C., Putri, S. A. R., Fajar, M., Lestari, H., & Wanto, S. (2020). Kupas Tuntas Penelitian Pengembangan Model Borg & Gall. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 46–55.
- Ramadhani, J. S., Firmansyah, M. B., Wilujeng, I. T., Putri, N. N., & Nafisah, D. (2023). Pemanfaatan Podcast Spotify sebagai Media Pembelajaran Bahasa Indonesia. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara*, 14(2), 135–143.
- Salamah, A. (2012). Gambaran emosi dan regulasi emosi pada remaja yang memiliki saudara kandung penyandang autis.
- Sitompul, N., & Wiyono, B. D. (2019). Pengembangan Media Career Map Untuk Membantu Perencanaan Karier Siswa Kelas X Sma Negeri 12 Surabaya. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 3(2), 1–10.
- Sudiwijaya, E., & Arifianto, B. D. (2022). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Podcast. *DedikasiMU: Journal of Community Service*, 4(4), 442–447.
- Suryadi, B. (2015). Generasi y: karakteristik, masalah, dan peran konselor.
- Tejena, N. R., & Sukmayanti, L. M. K. (2018b). Meditasi meningkatkan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 370–381.
- Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. <https://www.researchgate.net/publication/303248970>
- Tim Puslitjarknov. (2008). *Metode Penelitian Pengembangan*. depdiknas.
- Umayah, U. (2008). EMOSI MANUSIA; Meraih Posisi Manusia dalam Kehidupan. *Dedikasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 95–103.
- Yusuf, P. M., & Kristiana, I. F. (2018). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Empati*, 6(3), 98–104.