

## PENGEMBANGAN MODIFIKASI MONOPOLI “EMORA (EMOTION REGULATION ACTIVITY)” UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PESERTA DIDIK SMK

**Nur Fitriya Romadhoni**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
[fitriyaaa08@gmail.com](mailto:fitriyaaa08@gmail.com)

**Elisabeth Christiana**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
[elisabethchristiana@unesa.ac.id](mailto:elisabethchristiana@unesa.ac.id)

Salah satu keterampilan penting peserta didik SMK merupakan regulasi emosi sebagai bekal menghadapi tuntutan akademik maupun untuk persiapan dunia kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan serta mengetahui kelayakan media permainan EMORA (*Emotion Regulation Activity*) sebagai media layanan BK untuk meningkatkan regulasi emosi siswa SMK. Penelitian ini menggunakan model ADDIE (analyze, design, development, implementation). Penelitian dilakukan di SMK Negeri 1 Sidoarjo. Subjek penelitian terdiri ahli materi, media, desain, dan calon pengguna. Teknik pengumpulan data menggunakan angket, dengan instrumen validasi uji ahli dan calon pengguna. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media permainan EMORA (*Emotion Regulation Activity*) sangat layak digunakan sebagai media layanan BK, dengan persentase uji ahli materi 95,2%, uji ahli media 89,6%, uji ahli desain 85,8%, serta penilaian calon pengguna 96,2%.

**Kata Kunci:** regulasi emosi, bimbingan dan konseling, media

### Abstract

One of the important skills for vocational school students is emotional regulation, which prepares them to face academic demands and enter the workforce. This study aims to develop and determine the feasibility of the EMORA (*Emotion Regulation Activity*) game as a guidance counseling tool to improve the emotional regulation of vocational school students. This study used the ADDIE model (analyze, design, develop, implement). The research was conducted at SMK Negeri 1 Sidoarjo. The research subjects consisted of experts in the material, media, design, and prospective users. Data collection techniques used questionnaires, with validation instruments from experts and prospective users. Data analysis was conducted using quantitative and qualitative descriptive techniques. The results showed that the EMORA (*Emotion Regulation Activity*) game media was very feasible for use as a guidance counseling service medium, with a material expert test percentage of 95.2%, a media expert test percentage of 89.6%, a design expert test percentage of 85.8%, and a prospective user test percentage of 96.2%

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

### PENDAHULUAN

Remaja (*adolesen*) diambil dari bahasa latin yaitu *adolescentia* yang dikenal abad 15. UNICEF serta WHO menyatakan bahwa masa remaja dimulai dengan rentan umur 10 hingga 19 tahun, di mana masa ini ialah fase transisi dari masa anak-anak sampai dewasa. Selain itu, Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) memperluas rentang usia remaja menjadi 10 hingga 24 tahun, dengan membagi awal masa remaja usia 10 hingga 14 tahun, remaja akhir berusia 15 hingga 19 tahun (Cristian & Smith, 2018). Akhir masa remaja atau diistilahkan dengan fase late *adolescentia*, merupakan tahap perkembangan yang berada di masa remaja awal dan dewasa muda, yang ditandai dengan beberapa perubahan, baik secara fisik, kognitif, maupun emosional. Seiring bertambahnya usia seperti yang dijelaskan oleh Hurlock (2011) bahwa remaja akhir umumnya tidak meluapkan emosinya secara

impulsif di hadapan orang lain, tetapi mereka memilih waktu, cara dan tempat yang tepat untuk mengekspresikan emosinya. Akan tetapi, kemampuan para remaja dalam mengendalikan emosi, khususnya emosi negatif belum berkembang dengan optimal. Oleh karena itu, para remaja tidak hanya dituntut untuk mengenali emosi yang dialami, tetapi mereka diharapkan untuk memiliki kemampuan dalam mengelola dan mengekspresikan dengan tepat. Selain itu, para remaja juga harus mampu mengevaluasi situasi secara kritis sebelum memberikan respon emosional, serta menjaga kestabilan emosi agar tidak memberikan konsekuensi negatif dirinya ataupun orang lain.

Secara etimonologis, emosi dari bahasa latin “*movere*” artinya “menggerakkan” atau “bergerak”. Dalam konteks psikologis, emosi dipahami sebagai reaksi atau perasaan yang muncul dari dalam diri individu sebagai respon suatu stimulus, situasi, atau peristiwa

tertentu yang memengaruhi keadaan fisiologis maupun perilaku seseorang (Wahyuni, 2024). Pada dasarnya, emosi dibagi menjadi 2 jenis yakni emosi positif dan negatif. Emosi positif merupakan respon psikologis yang mencerminkan kepuasan terhadap berbagai keputusan atau pengalaman yang dialami remaja. Sedangkan emosi negatif muncul sebagai ketidakpuasan individu terhadap kebutuhan atau harapan tertentu.

Dalam konteks pendidikan, khususnya Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), bertujuan untuk menghasilkan lulusan dengan pengetahuan dan keterampilan yang relevan. Namun, selain aspek akademik dan keterampilan secara teknis, penguatan aspek non-akademik, khususnya keterampilan emosional yang juga memiliki peran penting dalam membentuk pribadi yang matang dan adaptif. Salah satunya yakni keterampilan regulasi emosi. Gross (2014) mengartikan bahwa regulasi emosi yakni proses dimana individu mampu mengatur atau mempengaruhi jenis emosi yang dimiliki, kapan emosi muncul, dan bagaimana cara mereka untuk mengekspresikan emosi tersebut. Menurut Rochmah & Cristiana (2022) regulasi emosi memainkan kontribusi penting dalam mengelola emosi remaja saat mengalami situasi sulit, sehingga memberikan ruang individu menganalisis secara rasional sebagai upaya menemukan solusi serta mampu melakukan usaha untuk menghadapi situasi sulit tersebut.

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi peserta didik masih tergolong rendah. Berdasarkan data angket Asesmen Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) pada tahun 2025, ditemukan 88% peserta didik mengalami kesulitan dalam mengelola emosi seperti mudah tersinggung, sulit menyelesaikan konflik, serta mudah marah. Wawancara dengan guru BK mengungkapkan sering terjadinya konflik antar peserta didik yang dipicu kesalahpahaman serta ketidakmampuan mengendalikan emosi. Selain itu, wawancara dengan peserta didik menunjukkan rendahnya keterampilan regulasi emosi peserta didik dalam menghadapi konflik sosial, baik secara langsung maupun media digital. Berdasarkan laporan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) di awal tahun 2024, menyebutkan adanya 141 peristiwa kekerasan terhadap anak, sebagian besar terjadi di sekolah dan dilakukan secara berkelompok. Berdasarkan fenomena yang terjadi, dapat disimpulkan bahwa potensi regulasi emosi peserta didik SMK masih berada pada kategori rendah dan belum berkembang dengan baik. Oleh karena itu, penguatan pembelajaran regulasi emosi menjadi sangat krusial.

Selain itu, layanan bimbingan dan konseling masih dilakukan dengan pendekatan konvensional, seperti ceramah dan penggunaan modul, sehingga peserta didik tidak terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran

emosional. Strategi layanan yang masih bersifat konvensional seringkali tidak cukup dalam menangani aspek emosional (Fahrulida et al, 2025). Kondisi ini menyebabkan peserta didik kesulitan dalam memahami emosi yang dialami, meregulasi emosi negatif, sekaligus mengekspresikan perasaan secara tepat dalam kondisi sosial. Selain itu, keterbatasan media layanan BK yang menarik, kontekstual, serta sesuai dengan karakteristik remaja SMK. Dari kebutuhan tersebut, satuan pendidikan perlu menghadirkan inovasi dalam layanan bimbingan dan konseling. Salah satu alternatif yakni penerapan media permainan edukatif (*game based learning*) yang dirancang untuk memperkuat kesadaran dan keterampilan regulasi emosi. Permainan dapat menjadi sarana layanan yang efektif, karena mampu menciptakan suasana belajar yang ringan, mendorong keterlibatan aktif peserta didik, memberikan pengalaman emosional secara langsung, dan juga menekan potensi perilaku kekerasan di lingkungan sekolah. Selain itu, penggunaan media secara kreatif akan mengembangkan ketertarikan peserta didik dalam hal layanan bimbingan dan konseling, serta membantu mereka untuk lebih memahami materi yang diberikan, mengingat informasi dengan lebih baik, serta meningkatkan kemampuan dalam keterampilan yang menjadi sasaran layanan bimbingan dan konseling.

Satu diantara bentuk inovasi media layanan BK guna mengembangkan keterampilan regulasi emosi peserta didik yakni pengembangan permainan edukatif bernama “EMORA (*Emotion Regulation Activity*)”. EMORA merupakan sebuah *board game* yang dimodifikasi dari permainan monopoli dengan menghilangkan mekanisme pembelian dan transaksi ekonomi. Perubahan ini dilakukan agar fokus permainan beralih dari aspek kompetisi ekonomi ke aspek pengembangan regulasi emosi melalui aktivitas reflektif dan diskusi. Permainan EMORA (*Emotion Regulation Activity*) menghadirkan suasana layanan yang menyenangkan, dengan melibatkan unsur kesempatan, layanan, dan refleksi emosional yang dikemas dalam bentuk permainan papan.

## METODE

Studi ini memanfaatkan prosedur pengembangan ADDIE (*analyze, design, development, implementation, and evaluate*). Menurut Branch (2009), ADDIE bukanlah model yang kaku, tetapi sebagai kerangka kerja yang terstruktur dalam mengembangkan produk pembelajaran. Tahapan ADDIE memiliki prosedur yang jelas dan saling berkaitan. Selain itu, evaluasi menjadi bagian penting yang dilakukan selama proses dalam mengembangkan produk.

Penelitian dilaksanakan SMK Negeri 1 Sidoarjo yang beralamatkan Jl. Monginsidi No.71, Sidoklumpuk, Sidokumpul, Kec. Sidoarjo, Kabupaten Sidoarjo, Jawa

Timur 61218. Tahap analisis, peneliti melakukan validasi kesenjangan kinerja berdasarkan hasil AKPD serta wawancara dengan peserta didik dan guru BK. Data tersebut digunakan untuk mengidentifikasi kesenjangan antara kondisi aktual kemampuan regulasi emosi peserta didik dengan kondisi yang diharapkan. Pada proses ini, peneliti juga mengidentifikasi tujuan pengembangan yakni menghasilkan media yang mampu membantu peserta didik memahami serta melatih kemampuan regulasi emosi berdasarkan teori Gross. Produk yang dikembangkan ditujukan pada peserta didik kelas XI dengan mempertimbangkan karakteristik perkembangan serta kebutuhan pada persiapan memasuki dunia kerja melalui kegiatan Praktik Kerja Lapangan (PKL). Peneliti mengidentifikasi sumber daya yang dibutuhkan seperti materi regulasi emosi, desain papan permainan, kartu aktivitas, buku panduan, serta menyusun instrumen validasi.

Pada tahap desain, peneliti mengidentifikasi kompetensi regulasi emosi yang dikembangkan yakni pemilihan situasi, modifikasi situasi, pengalihan perhatian, perubahan kognitif, serta mengendalikan emosi. Strategi pengujian disusun melalui angket validasi ahli, dan angket validasi calon pengguna untuk memperoleh data kelayakan produk. Berikut rinciannya:

**Tabel 1. Jumlah Item Instrumen Uji Validasi**

Keterangan	Jumlah Item
Ahli Materi	25 Item
Ahli Media	25 Item
Ahli Desain	22 Item
Calon Pengguna (Praktisi)	20 Item

Pada tahap pengembangan, peneliti mengembangkan media meliputi papan permainan, pion permainan, kartu aktivitas, serta buku panduan guru bk dan peserta didik.

Tahap implementasi, dilakukan dengan memberikan pemahaman kepada guru BK mengenai tujuan serta alur permainan dengan mengintegrasikan RPL dan LKPD dalam layanan. Peserta didik juga diberikan penjelasan mengenai tujuan, aturan, serta mekanisme permainan sebelum kegiatan dimulai.

Pada tahap evaluasi, peneliti menetapkan kriteria kelayakan hasil validasi ahli dan calon pengguna, serta hasil LKPD.

Analisis penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif dengan metode deskriptif persentase menggunakan rumus  $P = \frac{\sum Xi}{\sum X} \times 100\%$ , di mana P yakni angka persentase, Xi yakni jumlah skor yang diperoleh, dan X yakni jumlah skor ideal. Analisis kualitatif dilakukan berdasarkan komentar serta saran sebagai bahan evaluasi produk. Skala penilaian yang digunakan sebagai berikut:

**Tabel 2. Skala Penilaian**

Skor	Skala Penilaian	Kriteria	Tingkat Kelayakan
5	80 - 100%	Sangat Baik	Sangat Layak
4	60 - 79 %	Baik	Layak
3	40 - 59 %	Cukup	Cukup Layak
2	20 - 39 %	Kurang	Kurang Layak
1	0 - 20 %	Sangat Kurang	Tidak Layak

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Pengembangan media permainan EMORA (*Emotion Regulation Activity*) dilakukan dengan mengaplikasikan model ADDIE meliputi tahap *analyze, design, development, implementation, and evaluate*. Pada tahap analisis, peneliti melakukan studi pendahuluan melalui validasi kesenjangan kinerja, berdasarkan hasil AKPD serta wawancara dengan guru BK dan peserta didik. Hasil AKPD ditemukan bahwa peserta didik masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi seperti mudah marah, mudah tersinggung, serta sulit menyelesaikan konflik antar teman. Hasil kebutuhan tersebut menunjukkan adanya kebutuhan penguatan kemampuan regulasi emosi melalui layanan bimbingan dan konseling yang didukung media yang interaktif dan menarik.

Pada tahap desain, peneliti merumuskan spesifikasi produk berdasarkan tahapan regulasi emosi Gross meliputi, pemilihan situasi (*situation selection*), modifikasi situasi (*situation modification*), pengalihan situasi (*attentional deployment*), perubahan kognitif (*cognitive change*), serta pengendalian emosi (*response modulation*). Tujuan kinerja dirumuskan agar peserta didik mampu memahami serta mengendalikan emosi dengan tepat. Strategi pengujian disusun melalui angket validasi ahli dan calon pengguna.

Pada tahap pengembangan, peneliti menyusun materi regulasi emosi berdasarkan teori regulasi emosi Gross yang disesuaikan dengan situasi kehidupan peserta didik SMK. Media yang dikembangkan berupa papan permainan dengan zona warna yang mempresentasikan tahapan regulasi emosi, serta terdapat 54 kartu aktivitas yang terdiri dari kartu refleksi, kartu checkpoint sebagai evaluasi, serta kartu *ice breaking* untuk menjaga dinamika permainan. Peneliti juga menyusun panduan peserta didik dan buku panduan guru BK.

Setelah produk selesai dikembangkan, peneliti melaksanakan validasi ahli materi, ahli media, ahli desain, serta calon pengguna untuk mengetahui kelayakan produk sebelum di implementasikan terhadap peserta didik pada uji keterbatasan perlakuan. Hasil validasi ahli materi

menunjukkan persentase akseptabilitas sebagaimana berikut:

**Tabel 3. Hasil Validasi Ahli Materi**

Aspek	Hasil	Persentase	Kategori
Kesesuaian Materi	22	88%	Sangat Baik
Kualitas Bahasa	24	96%	Sangat Baik
Keterpaduan Media <i>Hypercontent</i>	25	100%	Sangat Baik
Daya Tarik Tampilan	25	100%	Sangat Baik
Kepraktisan Penggunaan	23	92%	Sangat Baik
<b>Rata-rata Persentase</b>		<b>95,2%</b>	<b>Sangat Baik</b>

Data kualitatif dari ahli materi memberikan saran, yaitu agar materi layanan ditempatkan setelah rencana pelaksanaan layanan (RPL) pada buku panduan.

Hasil validasi ahli media menunjukkan persentase akseptabilitas sebagaimana berikut:

**Tabel 4. Hasil Validasi Ahli Media**

Aspek	Hasil	Persentase	Kategori
Kualitas Tampilan Media	18	72%	Baik
Fungsi & Kinerja Media	24	92%	Sangat Baik
Integrasi <i>Hypercontent</i>	23	92%	Sangat Baik
Kelayakan Teknik	24	96%	Sangat Baik
Manfaat & Efektivitas Media	23	96%	Sangat Baik
<b>Rata-rata Persentase</b>		<b>89,6%</b>	<b>Sangat Baik</b>

Data kualitatif dari ahli media memberikan saran, yaitu kombinasi warna pada media perlu diperhatikan, serta kalimat yang digunakan menggunakan kalimat baku.

Hasil validasi ahli desain menunjukkan persentase akseptabilitas sebagaimana berikut:

**Tabel 5. Hasil Validasi Ahli Desain**

Aspek	Hasil	Persentase	Kategori
Tampilan Visual	25	100%	Sangat Baik
Navigasi & Interaktivitas	17	100%	Sangat Baik
Konsistensi Desain	21	84%	Sangat Baik
Kualitas Media <i>Hypercontent</i>	19	79%	Baik
Kepraktisan & Aksesibilitas	16	66%	Baik
<b>Rata-rata Persentase</b>		<b>85,8%</b>	<b>Sangat Baik</b>

Data kualitatif dari ahli desain memberikan saran, yaitu keseluruhan media dapat disajikan atau disimpan dalam satu packaging yang terstruktur, maka media dapat lebih efisien untuk disimpan, dibawa, digunakan, dan dipasarkan.

Hasil validasi calon pengguna menunjukkan persentase akseptabilitas sebagaimana berikut:

**Tabel 6. Hasil Validasi Calon Pengguna**

Aspek	Hasil	Persentase	Kategori
Kesesuaian Materi	20	100%	Sangat Baik
Kualitas Bahasa	20	100%	Sangat Baik
Keterpaduan Media <i>Hypercontent</i>	18	90%	Sangat Baik
Daya Tarik Tampilan	20	100%	Sangat Baik
Kepraktisan Penggunaan	18	90%	Sangat Baik
<b>Rata-rata Persentase</b>		<b>96,2%</b>	<b>Sangat Baik</b>

Data kualitatif dari ahli materi memberikan saran, yaitu untuk segera HKI media permainan EMORA (*Emotion Regulation Activity*).

Pada tahap implementasi, guru BK diberikan pemahaman mengenai konsep, tujuan, serta mekanisme penggunaan media, serta peserta didik diberikan penjelasan mengenai tujuan kegiatan serta aturan permainan. Pada tahap evaluasi, peneliti menganalisis seluruh data hasil validasi ahli, calon pengguna, serta hasil LKPD. Berdasarkan hasil tersebut, media permainan EMORA (*Emotion Regulation Activity*) dikategorikan sangat layak dari aspek media, materi, serta desain. Hasil analisis LKPD menunjukkan bahwa melalui media permainan EMORA (*Emotion Regulation Activity*) peserta didik mampu meregulasi emosi dengan sangat baik berdasarkan indikator pemilihan situasi (*situation selection*), modifikasi situasi (*situation modification*), pengalihan situasi (*attentional deployment*), perubahan kognitif (*cognitive change*), serta pengendalian emosi (*response modulation*).

## PEMBAHASAN

Pengembangan media permainan EMORA (*Emotion Regulation Activity*) dilatarbelakangi bahwa keterampilan regulasi emosi penting bagi peserta didik SMK. Regulasi emosi didesinisikan sebagai kemampuan individu untuk menyadari, memahami, mengendalikan, serta mengekspresikan emosi melalui strategi yang efektif. Fenomena tersebut sesuai dengan teori regulasi emosi Gross (2014), yang menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk menyadari, mengendalikan, menghadapi, dan juga menyampaikan perasaannya dengan tepat guna mencapai keseimbangan

emosional melalui tahapan tertentu. Tahapan tersebut meliputi pemilihan situasi, modifikasi situasi, pengalihan situasi, perubahan kognitif, serta pengendalian. Dalam penelitian ini, tahapan regulasi emosi diintegrasikan ke dalam permainan EMORA (*Emotion Regulation Activity*), sehingga peserta didik tidak hanya berfokus pada konsep regulasi emosi secara kognitif, tetapi juga mempraktikkan secara langsung melalui situasi yang serupa dengan pengalaman sehari-hari.

Berdasarkan hasil LKPD, terlihat bahwa peserta didik mampu mengidentifikasi serta menerapkan kelima tahapan dalam konteks nyata. Pada aspek pemilihan situasi, peserta didik menyatakan mulai mempertimbangkan untuk menghindari konflik ketika emosi tidak stabil. Pada modifikasi situasi, peserta didik menunjukkan upaya mengubah cara berkomunikasi agar tidak memperkeruh keadaan. Aspek pengalihan situasi, beberapa peserta didik mengungkapkan untuk memilih melakukan kegiatan positif seperti mendengarkan musik atau berbicara dengan teman ketika merasa marah. Aspek perubahan kognitif, peserta didik belajar melihat permasalahan dari sudut pandang yang lebih rasional dan tidak terburu-buru mengambil kesimpulan. Dan pada pengendalian emosi, peserta didik menyadari pentingnya menahan diri dari ucapan atau tindakan yang merugikan serta mencoba teknik seperti menarik nafas dalam untuk menenangkan diri.

Jika berkaitan dengan ciri-ciri regulasi emosi, individu dapat mengelola emosi dengan baik akan mampu mengendalikan emosi negatif, membangun hubungan dengan orang lain secara sehat, serta lebih tahan terhadap kekecewaan seperti yang dijelaskan oleh Goleman (2004). Selain itu, individu juga harus bertanggung jawab atas perasaannya sendiri dan bisa mengubah emosi negatif menjadi pengalaman belajar (Martin, 2003). Aspek-aspek ini sesuai dengan kemampuan regulasi emosi menurut Thompson (2003), yaitu memonitor emosi (*emotion monitoring*), mengevaluasi emosi (*emotion evaluating*), serta memodifikasi emosi (*emotion modification*). Dari ketiga aspek tersebut, terlihat dalam permainan EMORA (*Emotion Regulation Activity*) dimana peserta didik diminta untuk mengenali perasaan yang muncul, menilai dampak, serta memilih respon yang sesuai.

Secara teoritis, penggunaan media permainan sebagai media layanan bimbingan dan konseling mempunyai kegunaan untuk meningkatkan keterlibatan, motivasi, serta partisipasi aktif peserta didik dalam proses layanan. Temuan ini mendukung pandangan Santrock (2007) bahwa permainan merupakan aktivitas menyenangkan yang mampu menciptakan pengalaman belajar yang bermakna. Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling, permainan EMORA (*Emotion Regulation Activity*) bukan hanya sebagai hiburan, tetapi

sebagai pembelajaran yang membantu peserta didik memahami regulasi emosi melalui pengalaman secara langsung. Peserta didik tidak hanya mendengarkan, akan tetapi mereka ikut serta dalam diskusi, memikirkan apa yang mereka pelajari, serta membuat keputusan sepanjang permainan.

Selain itu, pada hasil uji kelayakan menunjukkan bahwa media EMORA (*Emotion Regulation Activity*) untuk meningkatkan regulasi emosi siswa SMK dinilai memenuhi kriteria akseptabilitas. Temuan ini sejalan dengan pandangan Yuliastini et al., (2020) bahwa media layanan BK sebagai fasilitas untuk menyampaikan pesan atau informasi secara lebih efektif dan menarik. Dengan demikian, secara teoritis maupun praktis, pengembangan media EMORA (*Emotion Regulation Activity*) mempunyai relevansi yang kuat dalam mendukung layanan BK di sekolah, khususnya dalam membantu peserta didik mengembangkan regulasi emosi yang adaptif sebagai bekal menghadapi tuntutan akademik maupun untuk persiapan dunia kerja.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Merujuk penelitian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa media permainan EMORA (*Emotion Regulation Activity*) berhasil dikembangkan sebagai media layanan bimbingan dan konseling yang disesuaikan dengan karakteristik serta kebutuhan peserta didik SMK dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Pengembangan media dilatarbelakangi oleh kondisi peserta didik SMK, di mana emosi mereka cenderung tidak stabil, serta adanya keterbatasan penggunaan media layanan BK yang masih konvensional dan kurang melibatkan peserta didik secara aktif.

Media permainan EMORA (*Emotion Regulation Activity*) dirancang secara sistematis melalui model ADDIE yang setiap tahapan pengembangan berpengaruh terhadap kualitas media. Integrasi regulasi emosi dalam zona permainan membuat permainan EMORA (*Emotion Regulation Activity*) tidak hanya sebagai media hiburan, akan tetapi sebagai media edukatif yang dirancang untuk melatih peserta didik mengenali penyebab emosi, memahami respon emosional, serta mampu menempatkan emosi dengan tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Melalui refleksi dalam permainan, peserta didik diarahkan untuk berpikir sebelum bertindak, mempertimbangkan dampak dari respon emosionalnya, serta mengembangkan kemampuan pengendalian diri yang lebih adaptif pada kehidupan sehari-hari.

## Saran

Penelitian pengembangan ini memiliki saran untuk beberapa pihak berdasarkan simpulan yang telah dijelaskan, yakni sebagai berikut:

### 1. Bagi Guru BK

Produk penelitian ini telah memenuhi kriteria akseptabilitas dari para validator serta telah dilakukan uji keterbatasan pada peserta didik. Sehingga guru BK dapat memanfaatkan produk sebagai alternatif media dalam layanan Bimbingan dan Konseling sebagai upaya meningkatkan regulasi emosi peserta didik. Diharapkan guru BK menggunakan buku panduan secara konsisten agar pelaksanaan permainan berjalan sesuai tujuan layanan.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian pengembangan ini terbatas pada uji keterbatasan yang hanya dilakukan pada kelas XI jenjang SMK dan belum mencakup pengujian efektivitas secara luas, sehingga peneliti selanjutnya dapat melakukan uji efektivitas media EMORA (*Emotion Regulation Activity*) pada subjek dan jenjang pendidikan yang berbeda agar diperoleh temuan yang lebih komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

Branch, R. M. (2009). *Instructional design: The ADDIE approach*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-0-387-09506-6>

Christian, L., & Smith, J. (2018). *Understanding Adolescent Development*. Pearson, Boston.

Fahrulida, U., Sumarwiyah, & Pratomo, S. A. (2025). Upaya Meningkatkan Konsep Diri Positif Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Play. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 8(2). <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>

James. J. Gross, *Handbook Of Emotion Regulation*, ed. by 2 (New York: The Guilford Press, 2014).

Komisi Perlindungan Anak Indonesia. (2025, 11 Februari). Laporan tahunan KPAI: Jalan terjal perlindungan anak : Ancaman serius generasi emas Indonesia. Diakses dari <https://www.kpai.go.id/publikasi/laporan-tahunan-kpai-jalan-terjalperlindungan-anak-ancaman-serius-generasi-emas-indonesia>

Nurihsan, J.A & Agustin, M. (2011). *Dinamika Perkembangan Anak dan Remaja: Tinjauan Psikologi, Pendidikan, dan Bimbingan*. Bandung: PT. Refika Aditama.

Rohmah, B., & Christiana, E. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi Dan Interaksi Sosial Terhadap Harga Diri Peserta Didik. *Jurnal BK UNESA*, 12(6).

Ni Komang Sri Yulastini dkk, "Penerapan Media Bimbingan Konseling Untuk Meningkatkan Keterampilan Guru BK Dalam Memberikan Layanan Pendidikan Seks Terhadap Peserta Didik," *International Journal of Community Service Learning* 4, no. 2 (2020): 120, doi:10.23887/ijcs.v4i2.25055.