PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *GAME BASED LEARNING* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 36 PALEMBANG

Irdha Amanda[1], Eibi Pramitha Miranda[2] Rani Mega Putri[3]
[1]PPG Calon Guru FKIP UNSRI, [2]SMPN 36 Palembang, [3]PPG Calon Guru FKIP UNSRI
[1]irdhaamanda538@gmail.com, [2] eibimiranda09@guru.smp.belajar.id
[3]rani@fkip.unsri.ac.id

ABSTRACT

This research aims to improve students' ability to manage emotions through group guidance services using techniques game based learning by using media board game my emotions. Emotional intelligence is an important factor in students' academic success and social adaptation, but in reality there are still many students who have difficulty recognizing and managing their emotions appropriately. The research method used was Guidance and Counseling Action Research (PTBK) which involved 8 class VIII students at SMP Negeri 36 Palembang in two cycles. Data collection techniques use observation instruments and questionnaires. The research results showed a significant increase in students' ability to manage emotions. The average score increased from the "low" category at pre-cycle to "medium" after cycle I, and reached "high" in cycle II. This research reinforces the importance of implementing group guidance services using techniques game based learning in improving students' ability to manage emotions effectively.

Keywords: *Managing Emotions, Group Guidance, Game Based Learning*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi pada siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *game based learning* dengan menggunakan media *board game* emosiku. Kecerdasan emosional merupakan faktor penting dalam keberhasilan akademik dan adaptasi sosial siswa, namun pada kenyataannya masih banyak siswa yang kesulitan dalam mengenali dan mengelola emosinya dengan tepat. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang melibatkan 8 siswa kelas VIII SMP Negeri 36 Palembang dalam dua siklus. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen observasi dan angket. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan mengelola emosi siswa. rata-rata skor meningkat dari kategori “rendah” pada pra siklus menjadi “sedang” setelah siklus I, dan mencapai “tinggi” pada siklus II. Dari penelitian ini memperkuat pentingnya pelaksanaan layanan bimbingan kelompok

dengan teknik *game based learning* dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosional siswa secara efektif.
Kata Kunci: Mengelola Emosi, Bimbingan Kelompok, *Game Based Learning*

A. Pendahuluan

Pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional dan sosial. Pendidikan pada hakikatnya merupakan suatu proses yang tidak hanya berfokus pada pencapaian ilmu pengetahuan akademik saja, melainkan juga berperan dalam membentuk kepribadian dan karakter peserta didik secara menyeluruh. Hal ini menekankan bahwa pendidikan bukan hanya berfokus pada prestasi akademik saja tetapi juga dalam penguatan aspek sosial dan emosional. Salah satu kemampuan penting yang perlu dikembangkan adalah kemampuan dalam mengelola emosi. Keterampilan ini sangat diperlukan agar peserta didik mampu menghadapi tekanan, menyelesaikan konflik secara sehat dan mandiri, serta memiliki kontrol diri dalam berinteraksi dengan lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

Siswa yang mampu mengelola emosi dengan baik cenderung memiliki fokus belajar lebih baik, mampu menyelesaikan konflik secara sehat, serta menunjukkan empati dan kepedulian sosial. Namun demikian, kenyataan di lapangan masih menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami kesulitan dalam mengenali dan mengekspresikan emosinya secara tepat. Mereka mudah marah, tersinggung, menarik diri dari lingkungan, atau bahkan menunjukkan perilaku agresif.

Emosi berasal dari *emover* atau bermakna mencerca. Secara umum emosi adalah respons internal individu terhadap situasi atau kondisi di sekitarnya yang memberikan motivasi untuk bertindak (Marsari, dkk, 2021). Dengan munculnya emosi pada diri individu, individu cenderung melakukan tindakan untuk meluapkan emosi tersebut. Banyak yang beranggapan bahwasanya emosi merupakan amarah, namun emosi memiliki komponen klasifikasinya. Menurut David Krech (dalam Yudono, 2024) mengklasifikasikan emosi dasar manusia meliputi kebahagiaan, kemarahan, ketakutan, dan kesedihan.

Di SMP Negeri 36 Palembang, permasalahan terkait kemampuan pengelolaan emosi cukup sering dijumpai, terutama pada siswa kelas VIII. Banyak siswa mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru, tuntutan akademik yang lebih tinggi, serta perubahan sosial yang cukup drastis. Hal ini dapat menyebabkan timbulnya masalah bagi siswa, yaitu kurang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah, teman, saat belajar maupun dengan lingkungan sekitarnya. Terdapat beberapa cara dalam meningkatkan pengendalian emosi siswa yaitu memberikan pengenalan terhadap jenis-jenis emosi, memberikan bacaan cara mengelola emosi.

Bimbingan konseling berperan penting dalam menyelesaikan permasalahan yang dapat menghambat perkembangan peserta didik. Salah satu layanan yang dapat dilakukan adalah bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok adalah kegiatan di mana seorang pemimpin memandu anggota kelompok dalam berdiskusi untuk meningkatkan aspek pribadi, sosial, akademik, maupun karier dan membantu mereka mencapai tujuan bersama (Hartanti, 2022). Hal tersebut dapat dipahami bahwa bimbingan kelompok sebagai dukungan yang diberikan kepada individu dalam konteks kelompok, yang mencakup berbagai bidang. Bimbingan kelompok melibatkan penyampaian informasi serta kegiatan diskusi untuk menangani berbagai masalah, baik yang bersifat pendidikan, pekerjaan, maupun personal.

Menurut Tohirin (dalam Purnama Shella dkk, 2018:108), Layanan bimbingan kelompok dapat membantu siswa mengelola emosi dengan memberi ruang untuk menyampaikan pendapat, belajar bersabar, menghargai orang lain, serta melatih empati dan pemahaman terhadap perasaan teman.

Penggunaan metode dan media yang menarik membantu meningkatkan antusias peserta didik dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan maksimal. Salah satu metode yang menarik untuk diaplikasikan kepada peserta didik adalah *Game Based Learning*. *Game based learning* adalah pendekatan pendidikan yang menggunakan elemen permainan dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan

keterlibatan, motivasi, dan pemahaman siswa. Permainan yang dapat digunakan pada metode ini bisa diadaptasi dari permainan yang sudah ada maupun permainan baru yang diciptakan (Ramdhan & Yogi, 2020).

Bimbingan kelompok menggunakan game dapat menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan hubungan interpersonal siswa. Salah satu game yang dapat digunakan adalah *board game* dimana game ini dapat memberikan pengenalan terhadap jenis-jenis emosi dan cara mengelolanya. Game yang dimainkan tidak hanya memberikan kesenangan tetapi juga dapat memberikan manfaat bagi siswa.

(Tanjung et al., 2024) menerangkan bahwa pelayanan bimbingan kelompok bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk memperoleh manfaat dari dinamika kelompok, khususnya dalam pemahaman dan penyelesaian masalah. Dengan menggunakan interaksi kelompok, anggota kelompok diharapkan dapat berlatih berbicara di depan publik, mengeluarkan pendapat, menghargai sudut pandang orang lain, bertanggung jawab atas pendapat mereka, mengendalikan emosi negatif, bertoleransi, dan mempererat hubungan antaranggota kelompok.

Artanti (2023) menjelaskan bahwa board game adalah jenis permainan yang menggunakan papan sebagai elemen utama dalam permainan dan memiliki komponen tambahan seperti kartu, dadu, atau pion. Selain memberikan hiburan, permainan ini juga memiliki nilai edukatif dan dapat melatih strategi pemain. Permainan ini dimainkan oleh siswa berjumlah 8 orang, yang mana dalam permainan ini siswa diminta untuk melempar dadu dan menjalankan pion sesuai dengan angka dadu yang keluar. Setelah pion berhenti di angka yang di tuju maka di kotak *board game* tersebut ada jenis-jenis emosi dan mereka harus menyelesaikan tantangan berupa menceritakan emosi yang sesuai di *board game,* misalnya marah, sedih, senang, kecewa. Jadi pada saat peristiwa apa yang membuat ia merasakan emosi tersebut.

Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian melalui bimbingan kelompok dengan teknik *Game Based Learning* menggunakan media *Board Game* untuk meningkatkan

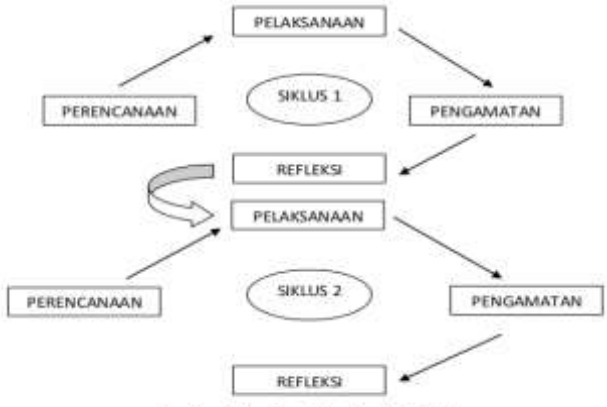
kemampuan mengelola emosi siswa kelas VIII di SMP Negeri 36 Palembang.

B. Metode Penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK), yaitu bentuk penelitian yang bersifat secara langsung dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki dan meingkatkan hal-hal yang diinginkan agar tercapainya tujuan tertentu (Pangestika, 2023).

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 36 Palembang, pada Semester Genap tahun ajaran 2025/2026 di bulan April tahun 2025. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana implementasi media *board game* dalam layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan pemahaman dalam mengelola dan mengenali jenis-jenis emosi. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus yang masing-masing siklus terdiri dari 4 tahapan, yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Dalam setiap siklus dilaksanakan dua kali pertemuan layanan bimbingan kelompok. Siklus penelitian merujuk pada pendapat Arikunto (2019: 97).

Subjek penelitian ini adalah 8 orang siswa kelas VIII SMPN 36 Palembang ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu melalui pengamatan langsung kepada subyek dan wawancara langsung dengan guru di sekolah. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen observasi dan angket. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif presentase untuk kebutuhan data hasil angket dan analisis kualitatif untuk data hasil observasi yang telah dilakukan.



Gambar Siklus Penelitian Tindakan Kelas

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pengelolaan emosi pada remaja SMP merupakan aspek penting dalam pembentukan kesejahteraan mental dan sosial mereka. Penelitian oleh Nursamsu dkk. (2021) menunjukkan bahwa remaja yang mampu mengelola emosi dengan

baik cenderung memiliki tingkat stress yang lebih rendah dan kemampuan untuk beradaptasi yang lebih baik dalam situasi yang menantang. Strategi pengelolaan emosi seperti identifikasi dan pengungkapan perasaan, serta penyelesaian konflik secara konstruktif, dapat membantu remaja untuk mengatasi tekanan dan tantangan sehari-hari.

Penggunaan media permainan dalam layanan bimbingan kelompok telah menjadi pendekatan yang menarik untuk membantu remaja SMP dalam pengelolaan emosi mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Santoso dan Wahyudi (2022) menemukan efektivitas penggunaan permainan sebagai alat untuk meningkatkan pemahaman emosi, keterampilan sosial, dan kemampuan pemecahan masalah pada remaja. Melalui permainan yang dirancang khusus, seperti permainan peran atau permainan berbasis tim, remaja dapat belajar mengenali dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik dalam konteks yang santai dan mendukung.

Penerapan teknik *game based learning* melalui 4 tahap yaitu memilih game yang sesuai dengan topik, menjelaskan konsep dan tujuan permainan, menjelaskan aturan permainan, menjelaskan konsep dan tujuan permainan, menjelaskan aturn permainan dan bermain game. Berikut adalah hasil dan pembahasan mengenai penerapan layanan bimbingan kelompok teknik *game based learning* untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa kelas VIII SMP Negeri 36 Palembang:

Hasil Penelitian

Tabel 1. Hasil Skor Angket

Nma	Pra Siklus		I		II	
	Skr	Ktg	Skr	Ktg	Skr	Ktg
LE	14	Rendah	22	Sedang	27	Tinggi
SA	11	Rendah	18	Sedang	30	Tinggi
TN	13	Rendah	20	Sedang	28	Tinggi
MR	10	Rendah	15	Rendah	21	Sedng
RS	17	Sedang	22	Tinggi	32	Tinggi
TR	12	Rendah	20	Sedang	31	Tinggi
KA	16	Sedang	21	Tinggi	20	Sedng
Rata-rata	15	**Rendah**	21	**Sedang**	30	**Tinggi**

Berdasarkan hasil angket yang telah diberikan kepada siswa diperoleh hasil skor rata-rata secara keseluruhan meningkat dari kategori “rendah” di pra-siklus menjadi “sedang” di siklus I, dan mencapai “tinggi” di siklus II. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *game based learning* efektif dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan mengenali, memahami, dan

mengelola emosinya secara lebih baik.

Pra Siklus 1

Pada tahap pra-siklus, dilakukan pengamatan awal terhadap kemampuan mengelola emosi 8 siswa kelas VIII SMP Negeri 36 Palembang. Hasil pengisian angket menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori **rendah** dalam aspek pengelolaan emosi. Siswa menunjukkan kesulitan dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengendalikan emosi secara tepat. Pemahaman yang didapatkan siswa dalam siklus I ini mencapai angka 15, hal ini menunjukkan bahwa pentingnya dilakukan bimbingan kelompok dengan tujuan agar siswa memiliki pemahaman baik dalam mengelola emosi.

Siklus I

Setelah penerapan layanan bimbingan kelompok teknik *game based learning* pada siklus I, terjadi peningkatan pada aspek pengelolaan emosi rata-rata siswa memperoleh nilai 21. Sebagian besar siswa mulai mampu mengidentifikasi emosi dasar seperti marah, sedih, senang, dan kecewa melalui permainan yang mengajak mereka untuk berbagi pengalaman emosional secara reflektif. Rata-rata skor meningkat dari kategori "rendah" menjadi **sedang.** Namun, walaupun layanan bimbingan kelompok sudah diberikan kepada peserta didik tetapi masih terdapat beberapa siswa yang menunjukkan keraguan atau kesulitan dalam mengungkapkan emosi secara terbuka di hadapan teman sebaya.

Siklus II

Pada siklus II, kegiatan lebih difokuskan pada penguatan pemahaman terhadap strategi pengelolaan emosi dan memberikan kesempatan lebih luas kepada siswa untuk berekspresi. Permainan dilakukan dengan lebih interaktif dan reflektif. Hasilnya, terdapat peningkatan signifikan pada kemampuan siswa dalam mengelola emosi, yang ditunjukkan dengan peningkatan skor ke dalam kategori **tinggi.** Siswa mulai menunjukkan empati, kontrol diri, dan kemampuan menyelesaikan konflik kecil dalam kelompok.

Pembahasan

Berdasarkan hasil perbandingan skor pra siklus dengan posttest siklus I, dapat dilihat pada tabel 1 dan grafik 1. Secara umum terjadi peningkatan kemampuan mengelola emosi pada

sebagian besar siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok. Rata-rata skor kemampuan mengelola emosi pada pra siklus sebesar 15 dalam kategori rendah, meningkat menjadi 21 dalam kategori sedang pada posttest siklus I. Artinya, terjadi peningkatan rata-rata sebesar 6 poin, yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok yang diberikan mampu membantu siswa mengembangkan kemampuan mengelola emosi mereka dengan lebih baik.

Penelitian ini membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *game based learning* dengan media *board game* efektif dalam meningkatkan pemahaman mengenal jenis-jenis emosi dan cara mengelola siswa SMP. Pengembangan media yang menarik dan interaktif sangat penting untuk memaksimalkan layanan bimbingan kelompok di SMP.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan bimbingan dan konseling yang dilakukan di SMPN 36 Palembang, dapat disimpulkan bahwa penerapan layanan bimbingan kelompok teknik *game based learning* terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa kelas VIII**.** Siswa mampu mengenali jenis-jenis emosi, mengekspresikan dan mengendalikan emosi. Melalui II siklus ini mengalami peningkatan dalam setiap siklusnya. Rata-rata skor awal yang berada dalam kategori “rendah” meningkat menjadi “sedang” pada siklus I, dan akhirnya mencapai kategori “tinggi” pada siklus II. Teknik permainan yang menyenangkan, interaktif, dan reflektif mendorong siswa lebih terbuka serta aktif dalam mengeksplorasi pengalaman emosional mereka. Dengan demikian, pendekatan ini dapat dijadikan alternatif efektif dalam layanan bimbingan kelompok untuk mengembangkan kecerdasan emosional siswa di jenjang pendidikan menengah.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. (2019) Penelitian Tindakan Kelas Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Artanti, I, D, A, N., Widiana, I, W., Tegeh, I. M. (2023) Media Interactive Board Game Berbasis Phenomenon Based Learning Untuk Mengatasi Learning Loss.

Jurnal Media dan Teknologi Pendidikan Volume 3, Number 2, Tahun 2023, pp. 94-101 EISSN: 2798-0006

Budiamin, A. (2019). Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling. Materi Presentasi disajikan pada pendidikan dan pelatihan profesi guru (PLPG). Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

Creswell, J. W. (2019). Penelitian Kualitatif & Desain Riset: Memilih di antara Lima Pendekatan (Edisi ke-3, diterjemahkan oleh Ahmad Lintang Lazuardi). Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Hartanti, J. 2022. Bimbingan Kelompok. Surabaya, tulungagung: UD Duta Sablon.

Merianti, L., & Nuine, E. A. (2018). Analisis Hubungan Perkembangan Emosional Anak Umur 8–12 Tahun Terhadap Kejadian Sibling Rivalry. Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan, 3(3), 474-482.

Purnama Shella, A., et al. (2018). Pengembangan kecerdasan emosional melalui layanan bimbingan kelompok. Jurnal Konseling Gusjigang, 4(1), 65-72.

Sukardi, H. M. (2022). Metode penelitian pendidikan tindakan kelas: implementasi dan pengembangannya. Bumi Aksara.

Suryadi, T., & Dewi, P. (2020). Hubungan kecerdasan emosional dengan prestasi akademik siswa. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, 6(2), 115–123.