

STRATEGI PENGGUNAAN MEDIA *MOODSPEAK* DALAM LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN PENGELOLAAN EMOSI PADA SISWA KELAS X.9 SMA NEGERI 3 MEDAN

¹Purnama Sari Harahap, ²Rizka Harfiani, ³Irsyad Mubarak

¹Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
purnamasarihrp0711@gmail.com

Abstract: *This study aims to improve the emotional management skills of class X.9 students at SMA Negeri 3 Medan through group guidance services using MoodSpeak media. MoodSpeak is a digital-based interactive media in the form of emotion flashcards designed to help students recognize, express, and regulate emotions in a healthy way. The study was conducted in three cycles with a qualitative descriptive approach, using observation techniques, questionnaires, MoodSpeak media, and interviews as data collection instruments. The results showed a significant increase in students' emotional management skills. The average questionnaire score increased from 54.3% in the pre-action (fair category) to 77.6% in cycle III (good category), with an increase of 23.3%. As many as 87.5% of students moved from the fair/poor category to the good/very good category. Qualitative data strengthens this study, by showing students' ability to identify emotions more precisely, recognize their emotional triggers, try appropriate emotional regulation strategies such as taking deep breaths, reflecting emotions on the media, discussing with friends, and being able to reflect emotional changes consciously. MoodSpeak media has been proven effective in facilitating students' emotional reflection process and increasing engagement in group guidance services. Thus, the integration of MoodSpeak in group guidance can be an innovative strategy in implementing social-emotional learning in schools.*

Keywords: Emotional Management, Group Guidance, *MoodSpeak* Media

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa kelas X.9 di SMA Negeri 3 Medan melalui layanan bimbingan kelompok menggunakan media *MoodSpeak*. *MoodSpeak* merupakan media interaktif berbasis digital berupa kartu (flashcard) emosi yang dirancang untuk membantu siswa mengenali, mengekspresikan, dan meregulasi emosi secara sehat. Penelitian dilaksanakan dalam tiga siklus dengan pendekatan deskriptif kualitatif, menggunakan teknik observasi, angket, media *MoodSpeak*, dan wawancara sebagai instrumen pengumpulan data. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan pengelolaan emosi siswa. Skor rata-rata angket meningkat dari 54,3% pada pra-tindakan (kategori cukup) menjadi 77,6% pada siklus III (kategori baik), dengan kenaikan sebesar 23,3%. Sebanyak 87,5% siswa berpindah dari kategori cukup/kurang ke kategori baik/sangat baik. Data kualitatif memperkuat penelitian ini, dengan ditunjukkannya kemampuan siswa dalam mengidentifikasi emosi secara lebih tepat, mengenali pemicu emosinya, mencoba strategi regulasi emosi yang sesuai seperti menarik napas dalam, merefleksikan emosi pada media, berdiskusi dengan teman, serta mampu merefleksikan perubahan emosional secara sadar. Media *MoodSpeak* terbukti efektif dalam memfasilitasi proses refleksi emosional siswa dan meningkatkan keterlibatan dalam layanan bimbingan kelompok. Dengan demikian, integrasi *MoodSpeak* dalam bimbingan kelompok dapat menjadi strategi inovatif dalam implementasi pembelajaran sosial-emosional di sekolah.

Kata kunci: Pengelolaan Emosi, Bimbingan Kelompok, Media *MoodSpeak*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai dengan berbagai perubahan baik secara fisik, psikologis, dan sosial secara signifikan. Salah satu tantangan utama pada masa ini adalah bagaimana remaja mengelola emosi mereka secara sehat dan adaptif. Berdasarkan observasi awal di SMA Negeri 3 Medan, ditemukan beberapa siswa mengalami kesulitan dalam mengekspresikan, dan mengendalikan emosi, baik dalam konteks akademik maupun sosial. Hal ini tercermin dari perilaku seperti mudah tersinggung, menarik diri, sulit bekerja sama, dan terlibat konflik antar teman sebaya.

Masa remaja seringkali disebut sebagai masa badai dan stres (Santrock, 2011). Di masa ini, remaja mengalami berbagai perubahan yang drastis baik secara fisik, kognitif, maupun sosioemosional. Hurlock (2011) mengkategorikan remaja menjadi 3 tahapan, yaitu remaja awal (10-13 tahun), remaja tengah (14-16 tahun), dan remaja akhir (17-19 tahun). Secara kognitif, di tahap remaja awal, individu memiliki kemampuan berpikir konkret, yang kemudian di tahap kedua kemampuan kognitif ini berkembang menjadi pemikiran yang lebih abstrak dan juga telah mampu mengembangkan kemampuan penalaran.

Di era digital saat ini, penggunaan media berbasis teknologi dalam proses bimbingan dan konseling menjadi semakin relevan dan menarik bagi peserta didik. Salah satu media inovatif yang saya coba kembangkan adalah

MoodSpeak, yaitu media berbasis Google Form yang dirancang dalam bentuk flashcard yang memuat 16 ekspresi emosi dan pertanyaan reflektif. Media ini tidak hanya membantu siswa dalam mengenali dan mengungkapkan perasaannya, tetapi juga memfasilitasi proses refleksi diri secara lebih mendalam.

Dengan mengaplikasikan *MoodSpeak* ke dalam layanan bimbingan kelompok, diharapkan siswa dapat lebih aktif dan nyaman dalam mengeksplorasi emosinya. Strategi ini diyakini mampu meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa secara bertahap, mulai dari kesadaran emosional hingga keterampilan mengatur respons emosional secara sehat. Maka dari itu, perlu dilakukan penelitian tindakan kelas (PTK) untuk mengkaji efektivitas strategi media *MoodSpeak* dalam meningkatkan pengelolaan emosi pada siswa kelas X.9 di SMA Negeri 3 Medan.

METODE

Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas Bimbingan dan Konseling (*Classroom Action Research*). Penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan proses layanan bimbingan kelompok secara sistematis melalui penerapan strategi media *MoodSpeak* untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa.

Penelitian Tindakan Kelas adalah suatu perbaikan terhadap kegiatan pembelajaran berupa sebuah tindakan, yang sengaja

dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersamaan (Machali, 2022). Penelitian tindakan kelas merupakan suatu penelitian yang dilakukan oleh guru dalam sebuah pembelajaran yang ada di kelas, melalui penelitian tindakan peneliti dapat mengetahui bagaimana cara pengumpulan data yang dilakukan (Febriani et al., 2023). Penelitian tindakan kelas sangat penting dilakukan oleh guru, karena dengan melakukan penelitian tindakan kelas dapat memecahkan masalah pembelajaran yang dapat meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia (Azizah, 2021).

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 3 Medan, yang beralamat di Jl. Budi Kemasyarakatan No. 2, Medan, Sumatera Utara. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada lokasi Praktek Pengalaman Lapangan PPL I – PPL II. Dimana hasil identifikasi awal bahwa terdapat siswa kelas X yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, sehingga layanan bimbingan kelompok dinilai relevan untuk diterapkan, tepatnya pada kelas X.9. Penelitian akan dilakukan selama semester genap tahun ajaran 2024/2025, dengan waktu pelaksanaan dimulai pada bulan Maret 2025 dan selesai pada bulan Mei 2025.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X.9 SMA Negeri 3 Medan tahun ajaran 2025/2026 yang menunjukkan indikator kesulitan dalam mengelola emosi, seperti mudah marah, cemas berlebihan, menarik diri, atau kesulitan mengungkapkan perasaan.

Subjek dipilih berdasarkan hasil identifikasi awal melalui observasi guru BK, angket AKPD terkait pengelolaan emosi, dan hasil wawancara singkat.

Objek Penelitian

Objek penelitian ini adalah kemampuan pengelolaan emosi siswa melalui layanan bimbingan kelompok menggunakan media *MoodSpeak* sebagai strategi intervensi.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan dalam tiga siklus, dengan setiap siklus terdiri dari empat tahap, yaitu: perencanaan (planning), pelaksanaan tindakan (acting), observasi (observing), dan refleksi (reflecting).

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Analisis data adalah proses mengolah data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data. Analisis data merupakan proses mengatur urutan data, mengorganisasikan ke dalam suatu pola, kategori, dan satuan uraian dasar (Moleong, 2006: 88). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik kuantitatif deskriptif dan kualitatif, dengan tujuan untuk melihat peningkatan kemampuan pengelolaan emosi siswa dari siklus I sampai siklus III.

HASIL

Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tiga siklus dengan tujuan utama untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi

siswa kelas X.9 melalui bimbingan kelompok menggunakan media *MoodSpeak*. Media ini berupa flashcard digital berbasis Google Form yang dirancang khusus untuk memfasilitasi siswa dengan bebas untuk mengekspresikan dirinya dalam mengenali, memahami, serta mengelola emosinya secara efektif.

Kondisi Awal (Pra-Siklus)

Sebelum melaksanakan tindakan, diberikan angket pengelolaan emosi untuk mengetahui kondisi awal siswa. Ternyata hasil menunjukkan sebagian besar siswa memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang masih rendah.

Hasil Pengelolaan Emosi Siswa pada Pra-Siklus

No.	Inisial Siswa	Presentasi Skor %	Kategori
1	AS	40 %	Kurang
2	FF	55%	Cukup
3	MA	60%	Cukup
4	NA	45%	Cukup
5	NS	38%	Kurang
6	SK	42%	Cukup
7	SN	35%	Kurang
8	SP	65%	Baik
Jumlah Rata-Rata		54,3%	Cukup

Keterangan:

Kategori pengelolaan emosi ditentukan berdasarkan persentase skor sebagai berikut :

- $\leq 40\%$ = Kurang
- 41–60% = Cukup
- 61–80% = Baik
- 81–100% = Sangat Baik

Siklus I

Siklus I menunjukkan hasil yang belum optimal. Diperlukan pendekatan yang lebih dalam lagi serta interaktif dan aman secara emosional agar siswa lebih nyaman untuk terbuka.

Hasil Pengelolaan Emosi Siswa pada Siklus I

No.	Inisial Siswa	Presentasi Skor %	Kategori
1	AS	40 %	Kurang
2	FF	65%	Baik
3	MA	60%	Cukup
4	NA	70%	Baik
5	NS	38%	Kurang
6	SK	55%	Cukup
7	SN	62%	Baik
8	SP	58%	Cukup
Jumlah Rata-Rata		61,2%	Baik

Siklus II

Intervensi mulai menunjukkan hasil. *MoodSpeak* mulai menjadi sarana aman dan nyaman bagi siswa dalam merefleksikan emosionalnya terkait kegiatannya sehari-hari.

Hasil Pengelolaan Emosi Siswa pada Siklus II

No.	Inisial Siswa	Presentasi Skor %	Kategori
1	AS	38%	Kurang
2	FF	58%	Cukup
3	MA	60%	Cukup
4	NA	70%	Baik
5	NS	68%	Baik
6	SK	72%	Baik
7	SN	75%	Baik
8	SP	85%	Sangat Baik
Jumlah Rata-Rata		69,5%	Baik

Siklus III

Strategi Mood Speak dan diskusi kelompok terbukti efektif. Siswa mengalami peningkatan signifikan dalam pengelolaan emosi.

Hasil Pengelolaan Emosi Siswa pada Siklus III

No.	Inisial Siswa	Presentasi Skor %	Kategori
1	AS	65%	Baik
2	FF	72%	Baik
3	MA	75%	Baik
4	NA	68%	Baik
5	NS	60%	Cukup
6	SK	85%	Sangat Baik
7	SN	82%	Sangat Baik
8	SP	78%	Baik
Jumlah Rata-Rata		77,6%	Baik

PEMBAHASAN

Pada kondisi awal (pra-tindakan), rata-rata skor pengelolaan emosi siswa adalah 54,3%, yang berada dalam kategori cukup. Dari 8 siswa, sebanyak 3 siswa (37,5%) berada dalam kategori kurang, 4 siswa (50%) berada dalam kategori cukup, dan hanya 1 siswa (12,5%) berada dalam kategori baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mampu mengenali dan mengelola emosi secara optimal. Mereka cenderung kesulitan mengekspresikan perasaan secara tepat, dan belum memiliki strategi yang efektif dalam menghadapi tekanan emosional.

Setelah dilakukan tindakan pada Siklus I, rata-rata skor meningkat menjadi 61,2% yang termasuk dalam kategori baik. Pada tahap ini, sebagian siswa mulai menunjukkan kemampuan mengenali emosi, namun masih mengalami kesulitan dalam mengelola dan mengekspresikannya secara tepat. Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa mulai terbuka menyampaikan perasaan, tetapi masih terbatas pada emosi dasar seperti marah, senang, atau sedih. Isi dari *MoodSpeak* memperlihatkan bahwa beberapa siswa masih ragu-ragu dalam mengaitkan perasaan dengan pemicu yang dialami.

Pada Siklus II, rata-rata skor kembali meningkat menjadi 69,5%. Sebagian besar siswa sudah menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang pemicu emosi serta cara-cara yang sehat untuk menanganinya. Pada tahap ini, *MoodSpeak* menunjukkan peningkatan kualitas refleksi siswa. Mereka

mulai mampu mengaitkan situasi atau peristiwa tertentu dengan emosi yang dirasakan, serta mencoba strategi pengelolaan seperti menarik napas dalam, menulis jurnal, berbicara dengan teman, atau meminta bantuan guru. Observasi juga mencatat bahwa keterlibatan siswa dalam diskusi kelompok semakin aktif dan ekspresif.

Puncaknya adalah pada Siklus III, dengan rata-rata skor mencapai 77,6%, tetap dalam kategori baik, namun mendekati batas atas. Dua siswa (25%) sudah mencapai kategori sangat baik, dan hanya satu siswa yang masih berada dalam kategori cukup. Pada tahap ini, siswa sudah lebih percaya diri menyampaikan perasaan secara terbuka, reflektif, dan memilih strategi pengelolaan emosi yang tepat secara mandiri. Keterlibatan emosional selama sesi bimbingan kelompok juga lebih dalam dan penuh empati. Isian *Mood Speak* menunjukkan peningkatan dalam hal kejelasan emosi, kesadaran pemicu, dan solusi yang dilakukan siswa.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa kelas X.9 SMA Negeri 3 Medan melalui layanan bimbingan kelompok berbantuan media *MoodSpeak*, yaitu sebuah media reflektif berbasis digital berupa flashcard emosi. Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan selama tiga siklus, diperoleh sejumlah temuan yang menunjukkan keberhasilan penelitian ini. Pertama, terjadi peningkatan kemampuan pengelolaan emosi siswa yang signifikan.

Hasil angket menunjukkan bahwa rata-rata skor pengelolaan emosi siswa meningkat dari 54,3% (kategori cukup) pada tahap pra-tindakan menjadi 77,6% (kategori baik) pada siklus III. Peningkatan sebesar 23,3% ini mencerminkan bahwa sebagian besar siswa mengalami perkembangan yang berarti dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka secara sehat dan adaptif.

Selanjutnya, jika pada awalnya hanya satu siswa (12,5%) yang termasuk dalam kategori baik dan sisanya berada dalam kategori cukup dan kurang, maka pada akhir siklus III, sebanyak 87,5% siswa telah mencapai kategori baik dan sangat baik. Ini menunjukkan adanya perubahan positif yang menyeluruh dalam pemahaman dan penerapan keterampilan pengelolaan emosi. Data kualitatif turut mendukung temuan kuantitatif tersebut. Dari hasil observasi, isian *MoodSpeak*, dan wawancara, diketahui bahwa siswa menunjukkan refleksi emosional yang lebih dalam dan berkualitas. Mereka mampu mengidentifikasi emosi secara lebih spesifik, seperti merasa kecewa, cemas, atau lega. Selain itu, siswa mulai mengenali pemicu emosi mereka dengan lebih jelas, seperti tekanan akademik, konflik dengan teman, atau masalah keluarga.

DAFTAR RUJUKAN

Azizah, A.(2021). *Pentingnya Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru Dalam Pembelajaran*. Auladuna: Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, 3(1), 15-22. <https://doi.org/10.36835/Au.V3i1.475>

Deliati, (2019). *Implementasi Assertive Training Untuk Meningkatkan Kecerdasaan Emosional Mahasiswa*. Medan, Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan.Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Febriani, E. S., Arobiah, D., Apriyani, A., Ramdhani, E., & Millah, A. S. (2023). *Analisis Data Dalam Penelitian Tindakan Kelas*.*Jurnal Kreativitas Mahasiswa*,1(2), 140-153. <https://Riset-laid.Net/Index.Php/Jpm/Article/View/1447>

Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Machali, I. (2022). *Bagaimana Melakukan Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru*.*Ijar*,1(2), 2022-12. <https://doi.org/10.14421/Ijar.2022.12-21>

Santrock, J.W. (2011). *Life-Span Development. Perkembangan Masa Hidup*. Edisi 13. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Yuliana, A., & Rahmah, S. (2023). *Peningkatan Eksistensi Bimbingan Konseling Di Sekolah Melalui Digitalisasi Media Bimbingan Dan Konseling*. *Jurnal Pema Tarbiyah*, 2(2), 95-102. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.