

**Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Menggunakan
Media Roda Emosi Untuk Meningkatkan Keterampilan
Mengelola Emosi Pada Siswa/I SMK Tritech Informatika Medan
TP. 2025-2026**

SKRIPSI

*Diajukan Guna Melengkapi Tugas-tugas Dan Memenuhi Syarat-syarat Guna
Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Program Studi Bimbingan Dan Konseling*

OLEH:

NAYLA SYAHARANI PANJAITAN

NPM.2202080078



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

MEDAN

2026



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

Panitia Skripsi Sarjana Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Starata-I bagi:

Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama : Nayla Syaharani Panjaitan
NPM : 2202080078
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Menggunakan *Media Roda Emosi* Untuk Meningkatkan Keterampilan Mengelola Emosi Pada Siswa/I SMK Tritech Informatika Medan TP.2025-2026

Sudah layak disidangkan.

Medan, 07 April 2026

Disetujui Oleh:
Pembimbing


M. Fauzi Hasbuan, S.Pd., M.Pd

Diketahui Oleh:

Dekan

Ketua Program Studi


Dra. Hj. Svamsuvarnita, M.Pd


M. Fauzi Hasbuan, S.Pd., M.Pd



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. KaptenMukhtarBasri No.3 Telp. (061)6619056 Medan 20238
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Nama Lengkap : Nayla Syaharani Panjaitan
NPM : 2202080078
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Menggunakan Media Roda Emosi Untuk Meningkatkan Keterampilan Mengelola Emosi Pada Siswa/I SMK Tritech Informatika Medan TP.2025-2026

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Skripsi	Paraf
12/02/2026	Penambahan Perulisan Uji Validitas	[Signature]
16/02/2026	Revisi label Interval	[Signature]
02/03/2026	Penambahan label distribusi Pretest	[Signature]
05/03/2026	Penambahan Perulisan deskripsi Perulisan	[Signature]
09/03/2026	Perbaikan label histogram Pretest dan Posttest	[Signature]
11/03/2026	Penambahan isi lampiran	[Signature]
14/03/2026	Acc Sidang	[Signature]

Medan, 07 April 2026

Diketahui Oleh,
Ketua Prodi

[Signature]
M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Dosen Pembimbing

[Signature]
M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. KaptenMukhtarBasri No.3 Telp. (061)6619056 Medan 20238
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Nayla Syaharani Panjaitan
NPM : 2202080078
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Menggunakan Media Roda Emosi Untuk Meningkatkan Keterampilan Mengelola Emosi Pada Siswa/I SMK Tritech Informatika Medan TP.2025-2026

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi saya yang berjudul "Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Menggunakan Media Roda Emosi Untuk Meningkatkan Keterampilan Mengelola Emosi Pada Siswa/I SMK Tritech Informatika Medan TP.2025-2026" Adalah benar bersifat Asli (Original), bukan hasil menyadur mutlak dari karya orang lain.

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikian pernyataan ini dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

Medan, 7 April 2026
Yang menyatakan



Nayla Syaharani Panjaitan
NPM. 2202080078

ABSTRAK

NAYLA SYAHARANI PANJAITAN, 2202080078. Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Menggunakan Media Roda Emosi Untuk Meningkatkan Keterampilan Mengelola Emosi Pada Siswa/I Smk Trittech Informatika Medan Tahun Pelajaran 2025-2026. Skripsi, Medan: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan klasikal dengan menggunakan media roda emosi dalam meningkatkan keterampilan mengelola emosi pada siswa/i SMK Trittech Informatika Medan. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain **one group pretest-posttest**, yaitu dengan memberikan perlakuan berupa layanan bimbingan klasikal kepada satu kelompok tanpa kelompok pembandingan. Sampel dalam penelitian ini berjumlah siswa kelas XII yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan mengelola emosi siswa setelah diberikan layanan bimbingan klasikal dengan menggunakan media roda emosi. Hal ini dibuktikan berdasarkan hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan klasikal dengan menggunakan media roda emosi efektif dalam meningkatkan keterampilan mengelola emosi siswa.

Kata kunci: Bimbingan klasikal, roda emosi, mengelola emosi.

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillah Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat, hidayah, serta kasih sayang-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Menggunakan Media Roda Emosi Untuk Meningkatkan Keterampilan Mengelola Emosi Pada Siswa/I SMK Tritech Informatika Medan TP.2025-2026”** dengan segala keterbatasan yang ada. Tidak ada daya dan upaya selain atas izin-Nya, sehingga setiap proses yang dilalui, baik yang terasa ringan maupun yang penuh tantangan, pada akhirnya dapat terlewati.

Penyusunan skripsi ini bukanlah perjalanan yang singkat dan mudah. Banyak proses yang harus dilalui, mulai dari keraguan dalam memulai, kelelahan dalam menyusun, hingga rasa hampir menyerah di tengah jalan. Namun, dari setiap kesulitan tersebut, penulis belajar bahwa perjuangan tidak selalu tentang seberapa cepat kita sampai, tetapi tentang seberapa kuat kita bertahan dan bangkit setiap kali merasa lelah. Skripsi ini bukan hanya sekadar syarat akademik, tetapi juga menjadi saksi perjalanan penulis dalam belajar tentang kesabaran, ketekunan, dan keikhlasan.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala

kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Yang tercinta, Mama. Terima kasih atas segala kasih sayang, doa, dan pengorbanan yang tiada pernah henti. Terima kasih telah menjadi sumber kekuatan terbesar dalam hidup penulis, yang terus mendorong untuk tidak menyerah, bahkan di saat segalanya terasa berat. Setiap langkah penulis hingga sampai di titik ini tidak lepas dari pengorbanan dan keikhlasan yang luar biasa dari mama. Skripsi ini penulis persembahkan sebagai bentuk kecil dari rasa terima kasih dan bakti yang tidak akan pernah cukup untuk membalas semuanya.
2. Bapak Prof. Dr. H. Agussani, M.AP., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Ibu Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera utara.
4. Ibu Dr. Hj. Dewi Kesuma Nasution, S.S., M.Hum, Wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. Bapak Dr. Mandra Saragih, S.Pd., M.Hum, Wakil Dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
6. Bapak M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara sekaligus dosen pembimbing

skripsi saya. Dengan penuh rasa hormat dan ketulusan hati, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada bapak, terima kasih atas segala kesabaran, keikhlasan, dan perhatian yang bapak berikan dalam membimbing penulis. Setiap arahan, dukungan, serta kemudahan yang bapak berikan menjadi cahaya yang menuntun penulis di tengah proses yang tidak selalu mudah, hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.

7. Ibu Dr. Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi. Psikolog, selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Terima kasih atas segala arahan, motivasi, dan dukungan yang senantiasa diberikan dengan penuh perhatian, yang tidak hanya membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, tetapi juga memberikan semangat untuk terus melangkah dan percaya pada proses yang dijalani.
8. Kepada seluruh Bapak/Ibu Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling Serta Seluruh Staff Biro Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan saran, bimbingan, bantuan, dan ilmu pengetahuan selama penulis mengikuti perkuliahan.
9. Bapak M. Herizal Sinambela, S.Pd.I selaku Kepala Sekolah SMK Tritech Informatika Medan yang telah mengizinkan penulis untuk melaksanakan penelitian disekolah tersebut, serta memberikan kemudahan dan semangat kepada penulis.
10. Ibu Cynthia S.Pd. selaku guru Bk serta Bapak/Ibu guru SMK Tritech Informatika Medan yang telah membantu dan memberikan kemudahan

dalam melaksanakan penelitian penulis dan juga memberikan semangat kepada penulis.

11. Kepada saudara kandung penulis Muhammad Zailanie Isfan Panjaitan, S.P.

Terima kasih penulis ucapkan karena selalu ada di setiap fase hidup penulis, yang tanpa banyak kata telah menjadi sandaran terkuat dalam hidup penulis. Mungkin tidak semua pengorbanan abang terlihat, dan tidak semua rasa lelah abang terdengar, namun penulis merasakannya dalam setiap langkah yang dijalani. Jika skripsi ini akhirnya selesai, itu karena ada terselip doa, harapan, dan cinta abang yang selalu menyertai dalam diam.

12. Kepada Opung Godang dan Opung Menek tercinta, penulis

mempersalahkan rasa terima kasih atas kasih sayang yang begitu tulus, doa yang tidak pernah putus, serta kehangatan yang selalu menjadi tempat pulang bagi penulis. Meskipun mungkin tidak selalu terucap, setiap nasihat, perhatian, dan pelukan yang pernah diberikan menjadi kekuatan yang diam-diam menguatkan langkah penulis hingga sampai di titik ini. Skripsi ini adalah bagian kecil dari harapan dan doa yang opung titipkan, dan akan selalu menjadi pengingat bahwa cinta opung adalah alasan penulis untuk terus bertahan dan tidak menyerah.

13. Kepada seluruh keluarga “Tulang, Mami, Tobang dan sepupu-sepupu

lainnya” yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, penulis mengucapkan terima kasih yang tulus atas segala doa, perhatian, dan dukungan yang telah diberikan. Di Tengah proses yang tidak selalu mudah, kehadiran keluarga menjadi penguat yang sering kali tidak disadari, namun

sangat berarti. Setiap bentuk kepedulian, baik yang terlihat maupun yang sederhana, telah memberikan semangat bagi penulis untuk terus melangkah dan menyelesaikan perjalanan ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan dibalas dengan kebahagiaan dan keberkahan yang lebih besar.

14. Kepada teman seperjuangan penulis dari awal memasuki dunia perkuliahan hingga akhir perkuliahan, “*FunTastic-Four*” Mona Luthfia Adira, Nadila Anggraini Sari Saragih, dan Anastasya Putri Simatupang, serta grup “Salam Interaksi” Risma Irwanti, Nurhaida Situmorang, dan Aina Salsabila Chaniago. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan panjang ini. Bersama kalian, penulis belajar bahwa lelah itu nyata, tetapi menyerah bukan pilihan. Kita pernah berada di titik yang sama- bingung, takut, bahkan hampir kehilangan arah, namun kita tetap bertahan, saling menguatkan dalam diam, dan saling menggenggam meski tanpa banyak kata. Terima kasih untuk setiap tawa yang menghapus lelah, setiap cerita yang menjadi tempat pulang, dan setiap dukungan kecil yang ternyata begitu berarti. Kalian bukan hanya sekadar teman kuliah, tetapi telah menjadi keluarga yang tumbuh dari proses yang sama, proses yang penuh air mata, perjuangan, dan harapan. Kelak, ketika kita berjalan di jalan masing-masing, semoga kita tidak lupa bahwa kita pernah berjuang bersama di titik ini. Dan jika suatu hari kita merasa lelah lagi, semoga kita ingat bahwa kita pernah sekuat ini. “*I’ll be cheering for you from afar.*”

15. Kepada Teman-teman kelas BK-B Pagi, terima kasih untuk setiap momen, tawa, lelah, bahkan diam yang sama-sama menguatkan. Kalian bukan hanya teman kelas, tapi bagian dari cerita yang akan selalu penulis kenang.
16. Kepada adik-adik XII AK1 yang telah bersedia menjadi bagian dari penelitian ini, penulis mengucapkan terima kasih yang tulus. Partisipasi kalian bukan hanya sekadar memenuhi kebutuhan penelitian, tetapi juga menjadi bagian penting dari proses yang penulis Jalani hingga skripsi ini dapat diselesaikan. Setiap waktu, perhatian, dan keterbukaan yang kalian berikan sangat berarti. Semoga pengalaman kecil dalam penelitian ini dapat memberikan manfaat, dan semoga langkah kalian ke depan selalu di mudahkan dalam meraih harapan dan cita-cita.
17. Kepada Moonbin, Byun Baekhyun, dan Lee Donghyuck, serta Grup K-pop ASTRO, EXO, NCT, dan SEVENTEEN. Kata ini mungkin tidak akan pernah sampai secara langsung, tetapi tetap ingin penulis tuliskan sebagai bentuk terimakasih. Kepada kalian, yang tanpa sadar telah menjadi bagian dari perjalanan penulis. Di saat lelah, jenuh, atau bahkan ketika rasanya sulit untuk melanjutkan, kehadiran kalian- melalui karya, suara, dan usaha yang kalian tunjukkan memberi ruang untuk penulis bertahan sedikit lebih lama. Bukan hanya tentang hiburan, tetapi tentang bagaimana kalian mengajarkan arti konsisten, kerja keras, dan tetap berjalan meski tidak selalu mudah. Melihat kalian bertumbuh membuat saya belajar bahwa proses tidak selalu indah, tetapi tetap layak diperjuangkan, ada banyak hal yang mungkin tidak pernah bisa saya ungkapkan sepenuhnya. Namun, satu hal yang pasti

kehadiran kalian memberi pengaruh yang nyata, meskipun dari jarak yang sangat jauh. Terima kasih karena sudah memilih untuk tidak menyerah. Terima kasih karena terus berkarya. Dan terima kasih karena, tanpa disadari, kalian membantu seseorang di sini untuk juga terus melangkah. *”Don’t be afraid to fail. Even if you fall, you can always stand up again. Lee Taeyong.”*

18. Kepada seseorang yang namanya tidak bisa penulis sebutkan, terima kasih sudah hadir di waktu yang tidak panjang, tapi cukup berarti. Di fase yang penuh tekanan dan tuntutan, kehadiranmu menjadi hal yang menenangkan, tanpa banyak kata, tanpa perlu penjelasan yang rumit. Mungkin kamu tidak melihat seluruh proses yang telah penulis lewati sejak awal, tapi kamu hadir di bagian yang juga tidak mudah. Terima kasih sudah menemani, meski hanya sebentar. Tidak semua yang datang di akhir berarti terlambat, kadang justru datang di waktu yang paling dibutuhkan. Semoga langkah ke depan berjalan sebagaimana mestinya.

19. Terakhir, untuk diri sendiri “Nayla Syaharani Panjaitan” terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih karena tidak menyerah, bahkan di saat paling lelah, di saat semuanya terasa berat, dan tidak ada yang benar-benar mengerti. Saya tahu perjalanan ini tidak mudah. Ada air mata yang tidak terlihat, ada rasa takut yang dipendam, dan ada banyak hal yang harus kamu hadapi sendirian. Tapi kamu tetap melangkah, pelan-pelan, tanpa berhenti. Maaf karena sering meragukanmu, sering merasa tidak cukup. Padahal nyatanya, kamu sudah sejauh ini. Dan itu bukan hal yang kecil. Hari ini,

saya hanya ingin bilang- *“Thank you for being strong, even when you don't feel strong.* Hari ini, dan seterusnya... aku bangga sama kamu.”

Akhir kata dengan segala kerendahan hati, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah pengetahuan bagi pembacanya serta semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aminyarobbal'amin.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Medan, April 2026

Penulis

Nayla Syaharani Panjaitan

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
LAMPIRAN.....	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 LATAR BELAKANG	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Batasan Masalah.....	9
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian	10
BAB II.....	12
KAJIAN TEORI.....	12
2.1 Kerangka Teoritis	12
2.1.1 Layanan Bimbingan Klasikal.....	12
2.1.2 Media Roda Emosi.....	22
2.1.3 Keterampilan Mengelola Emosi	28
2.1.4 Hubungan antara bimbingan klasikal, media roda emosi, dan pengelolaan emosi.....	36
2.2 Penelitian yang Relevan	40
2.2 Kerangka Konseptual	42
2.4 Hipotesis.....	43
BAB III	45
METODE PENELITIAN	45
3.1 Pendekatan Penelitian.....	45
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	46
3.2.1 Lokasi Penelitian.....	46

3.2.2 Waktu Penelitian	46
3.3 Populasi dan Sampel	47
3.3.1 Populasi.....	47
3.3.2 Sampel	48
3.4 Variabel dan defenisi Operasional	48
3.4.1 Variabel	48
3.4.2 Metode Penelitian	49
3.4.3 Desain Penelitian	50
3.4.4 Definisi Operasional Variabel.....	52
3.5 Instrumen Penelitian.....	54
3.5.1 Teknik pengumpulan data	55
3.6 Teknik Analisis data.....	63
3.6.1 Dekripsi data	64
3.6.2 Uji Hipotesis	65
BAB IV	67
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	67
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	67
4.1.1 Kecenderungan Variabel Penelitian	67
4.1.2 Pengujian Persyaratan Data	68
4.1.3 Uji Hipotesis	69
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	79
BAB V.....	82
KESIMPULAN DAN SARAN.....	82
5.1 Kesimpulan.....	82
5.2 Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	85

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu Penelitian.....	46
Tabel 3.2 Populasi Penelitian	47
Tabel 3. 1 Sampel Penelitian	48
Tabel 3. 4 Skor Jawaban Responden Terhadap Instrumen.....	57
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Angket.....	57
Tabel 3.6 Uji Validitas Product Moment.....	60
Tabel 3. 7 kategori Rentang Skor	64
Tabel 4. 1 Uji Normalitas Shapiro Wilk.....	69
Tabel 4. 2 Skor Pretest pada Keterampilan Mengelola Emosi.....	70
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Perencanaan Karir Siswa (Pretest).....	71
Tabel 4.4 Skor Posttest pada Tingkat Keterampilan Mengelola Emosi Siswa	72
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Keterampilan Mengelola Emosi Siswa.....	74
Tabel 4.6 Hasil Pretest dan Posttest Tingkat Keterampilan Mengelola Emosi Siswa	74
Tabel 4.7 Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest Tingkat Keterampilan Mengelola Emosi Siswa.....	74
Tabel 4.8 Hasil Analisis Wilcoxon Signed Rank Test Pada Tingkat Keterampilan Mengelola Emosi Siswa Pada Pretest dan Posttest	77
Tabel 4.9 Arah Perbedaan Pretest dan Posttest Keterampilan Mengelola Emosi Siswa	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Roda Emosi	23
Gambar 2.2 kerangka konseptual.....	42
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	50
Gambar 4.1 Histogram Perbandingan Pretest dan Posttest.....	78

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian	88
Lampiran 2. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)	91
Lampiran 3. Laporan Pelaksanaan Layanan	98
Lampiran 4. Pedoman Wawancara	101
Lampiran 5. Lembar Kerja Peserta Didik	106
Lampiran 6. Instrumen Penilaian Proses.....	107
Lampiran 7. Evaluasi Hasil	108
Lampiran 8. Tabulasi Data Pretest	109
Lampiran 9. Tabulasi Data Posttest.....	110

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 dijelaskan bahwa pendidikan merupakan suatu usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mampu mengembangkan potensi dirinya, sehingga memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan bagi dirinya maupun masyarakat.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), istilah *pendidikan* berasal dari kata dasar *didik* yang memperoleh imbuhan *pe-dan-an*, sehingga mengandung makna sebagai suatu proses, metode, atau tindakan yang berkaitan dengan kegiatan membimbing. Dengan demikian, pendidikan dapat dipahami sebagai suatu upaya untuk mengubah perilaku dan etika individu maupun kelompok sosial dalam rangka mencapai kemandirian dan kedewasaan melalui proses pembelajaran, bimbingan, dan pembinaan.

Secara konseptual, pendidikan dalam arti luas dipandang seluruh pengalaman belajar yang berlangsung sepanjang hayat dalam berbagai tempat dan situasi yang memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan individu. Konsep ini sejalan dengan gagasan pendidikan sepanjang hayat (*long life education*). Proses pengajaran dalam pengertian umum tidak hanya terbatas pada kegiatan mengajar di ruang kelas, tetapi dapat berlangsung di lingkungan mana pun dan kapan pun (Amirin, 2013;4).

Secara Etimologis, pendidikan merupakan suatu aktivitas mendidik yang dilakukan oleh pendidik kepada peserta didik. Dalam proses tersebut, orang dewasa diharapkan mampu memberikan keteladanan, arahan, bimbingan, serta menanamkan nilai-nilai etis dan moral, sekaligus memfasilitasi pengembangan pengetahuan individu. Pendidikan tidak hanya diperoleh melalui jalur formal yang diselenggarakan oleh lembaga resmi, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh peran keluarga dan masyarakat. Kedua lingkungan tersebut memiliki kontribusi penting sebagai wadah pembinaan yang mampu mendorong pertumbuhan, pengetahuan, pemahaman, dan perkembangan karakter peserta didik (Ab Marisyah & Firman, 2019).

Kecerdasan emosional merupakan faktor krusial dalam perkembangan pribadi seseorang, khususnya bagi peserta didik di lingkungan sekolah. Kemampuan ini tidak hanya berpengaruh terhadap pencapaian akademik, tetapi juga berperan besar dalam mengelola stres, membangun hubungan sosial yang sehat, serta menjaga keseimbangan mental siswa secara menyeluruh. Oleh karena itu, penguatan keterampilan dalam mengelola emosi menjadi hal yang sangat penting dalam dunia pendidikan agar siswa mampu menghadapi tekanan belajar dan berbagai dinamika sosial yang terjadi di sekolah maupun kehidupan sehari-hari (Ridho, 2020)

Layanan Bimbingan Klasikal adalah salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan secara kelompok di dalam kelas dengan tujuan memberikan wawasan, pemahaman, serta keterampilan kepada seluruh siswa secara bersamaan. Melalui model layanan ini, interaksi dan diskusi antar peserta

didik dapat terfasilitasi, sehingga proses pembelajaran mengenai pengelolaan emosi dapat berlangsung secara efektif dan efisien dalam konteks kelompok (Ridho, 2020)

Pemanfaatan media sebagai sarana pendukung dalam pelaksanaan layanan bimbingan klasikal menjadi semakin penting untuk meningkatkan minat serta pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan. Salah satu media yang kerap digunakan ialah “roda putar” atau “roda emosi”, yang berfungsi sebagai alat bantu visual untuk membantu peserta didik mengenali, mengidentifikasi, dan memahami berbagai macam emosi serta cara mengelolanya. Penggunaan media ini dapat memfasilitasi siswa dalam mengekspresikan dan mengendalikan emosi secara lebih sistematis dan terarah (Nihayah, dkk., 2023).

Goleman (Validya, 2024) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional mencakup kemampuan untuk mengenali emosi diri sendiri, mengatur emosi tersebut, memotivasi diri, memahami perasaan orang lain, serta membangun hubungan yang positif. Peningkatan kemampuan tersebut dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan pembelajaran, salah satunya melalui layanan bimbingan klasikal yang dilengkapi dengan media pendukung yang sesuai, seperti roda emosi.

Layanan bimbingan klasikal yang memanfaatkan media roda emosi sebagai alat pembelajaran memberikan pendekatan yang lebih interaktif dan reflektif bagi peserta didik. Melalui proses ini, siswa didorong untuk mengenali emosi yang mereka rasakan, mengelolanya secara positif dan adaptif, serta mampu mengontrol reaksi emosional dalam berbagai situasi penuh tekanan

(Rismawati, 2015). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal memiliki efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan kecerdasan emosional dan kemampuan pengelolaan emosi siswa. Penelitian yang dilakukan oleh (Ridho, 2020) di SMA Negeri 9 Bandung mengungkapkan bahwa pelaksanaan program bimbingan klasikal dengan perencanaan yang matang, mencakup evaluasi serta indikator keberhasilan yang jelas, terbukti efektif dalam mengembangkan kecerdasan emosional peserta didik (Ridho, 2020).

Selain itu, hasil penelitian lain juga menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kemampuan siswa dalam mengendalikan emosi setelah mengikuti layanan bimbingan klasikal yang menerapkan metode pembelajaran inovatif seperti *discovery learning* dan *problem based learning*, yang dipadukan dengan penggunaan media permainan edukatif (Mila, 2023).

Kemampuan mengelola emosi dengan baik berperan penting dalam mencegah timbulnya berbagai masalah psikologis seperti stres, kecemasan, maupun gangguan perilaku pada peserta didik. Siswa yang memiliki keterampilan pengelolaan emosi yang baik cenderung menampilkan perilaku yang positif, mampu bekerja sama dengan teman sebaya, serta memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi (Mila, 2023). Penggunaan media roda emosi dalam layanan bimbingan klasikal merupakan inovasi yang tepat karena media ini dirancang untuk membantu siswa mengenali berbagai bentuk emosi yang kompleks sekaligus mempelajari langkah-langkah praktis dalam mengelolanya melalui visualisasi yang menarik. Dengan demikian, roda emosi tidak hanya berfungsi

sebagai alat bantu komunikasi, tetapi juga menjadi bagian penting dalam proses pembelajaran keterampilan emosional (Rismawati, 2015).

Melalui penerapan layanan bimbingan klasikal berbasis media roda emosi, siswa memperoleh kesempatan untuk berlatih mengelola emosi secara terarah, mulai dari tahap mengenali emosi yang dirasakan, mengekspresikannya secara sehat, sehingga mengendalikan reaksi emosional yang berpotensi mengganggu konsentrasi belajar (Ridho, 2020). Pendekatan ini sangat relevan dengan kebutuhan siswa masa kini yang dihadapkan pada tantangan mental dan emosional yang semakin kompleks, baik di lingkungan sekolah maupun dalam hubungan sosial sehari-hari. Oleh sebab itu, pengembangan program layanan bimbingan klasikal yang efektif dengan dukungan media roda emosi menjadi strategi penting dalam upaya promotif dan preventif di bidang pendidikan (Nihayah, 2023).

Dalam dunia pendidikan Indonesia, khususnya pada jenjang SMP dan SMA, layanan bimbingan klasikal semakin digencarkan sebagai bentuk intervensi kelompok yang efektif untuk membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan emosional. Program bimbingan yang memanfaatkan media inovatif seperti roda emosi terbukti mampu meningkatkan motivasi serta keterlibatan aktif siswa selama proses bimbingan berlangsung (Ridho, 2020). Media roda emosi dirancang untuk membantu siswa mengenali berbagai jenis emosi, baik emosi positif seperti bahagia dan bangga, maupun emosi negatif seperti marah, cemas, dan sedih. Melalui penggunaan media ini, peserta didik dilatih untuk memahami, mengendalikan, dan menyalurkan emosi negatif dengan cara yang lebih sehat

sehingga tidak berkembang menjadi perilaku destruktif atau maladaptif (Nihayah, dkk., 2023).

Beragam teknik pengelolaan emosi dapat diajarkan dalam layanan ini, di antaranya teknik relaksasi, komunikasi asertif, serta strategi kognitif yang membantu siswa mengubah pola pikir negatif yang berpotensi memunculkan emosi berlebihan (Ridho, 2020). Keberhasilan pelaksanaan program bimbingan klasikal berbasis media roda emosi dapat di evaluasi melalui berbagai indikator, seperti peningkatan skor keterampilan pengelolaan emosi siswa, perubahan perilaku dalam situasi emosional, serta umpan balik (*feedback*) dari guru dan siswa. Proses evaluasi ini memiliki peran penting untuk menilai efektivitas program sekaligus menjadi dasar bagi pengembangan layanan yang berkelanjutan (Mila, 2023).

Layanan bimbingan klasikal yang dipadukan dengan penggunaan media roda emosi memberikan kesempatan bagi guru bimbingan dan konseling untuk mengembangkan materi yang selaras dengan tahapan perkembangan emosional siswa. Pendekatan ini membantu peserta didik dalam memahami serta mengelola konflik, baik yang bersifat internal maupun eksternal, secara lebih adaptif (Rismawati, 2015). Seiring dengan kemajuan dalam bidang psikologi pendidikan, pendekatan yang menekankan pada pengelolaan emosi dan kemampuan regulasi diri semakin diakui sebagai aspek penting dalam pembentukan karakter serta kesiapan siswa menghadapi berbagai tantangan di masa depan (Ridho, 2020).

Pemanfaatan media roda emosi sebagai sarana pendukung dalam layanan bimbingan klasikal juga berfungsi untuk mempermudah proses refleksi diri siswa

terhadap pengalaman emosional yang mereka alami. Melalui proses ini, siswa dapat mengembangkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan empati yang lebih mendalam (Nihayah, dkk., 2023). Kondisi ini menjadi sangat relevan dengan meningkatnya kasus perundungan, stres akademik, dan berbagai masalah psikososial lain di kalangan siswa, yang umumnya disebabkan oleh kurangnya kemampuan dalam mengelola emosi secara efektif (Mila, 2023). Dengan memberikan pengalaman belajar yang terstruktur dan sistematis melalui layanan bimbingan klasikal berbasis media roda emosi, peserta didik diharapkan mampu membangun keterampilan emosional yang berkelanjutan, yang pada akhirnya menjadi modal penting bagi kesejahteraan psikologis mereka (Ridho, 2020).

Penelitian ini dilandasi oleh kebutuhan praktis di lapangan, di mana banyak guru bimbingan dan konseling menghadapi keterbatasan dalam pemilihan metode maupun media yang efektif untuk melaksanakan layanan bimbingan klasikal, khususnya dalam membantu siswa mengelola emosi mereka (Rismawati, 2015). Media roda emosi, yang memiliki karakteristik sederhana, mudah digunakan, dan mudah dipahami, menjadi salah satu inovasi yang dapat dimanfaatkan untuk mendukung guru BK dalam menciptakan layanan yang lebih menarik, interaktif, dan bermakna bagi siswa. Melalui media ini, diharapkan siswa dapat terlibat lebih aktif dalam proses bimbingan (Nihayah, dkk., 2023). Efektivitas penerapan layanan tersebut diharapkan terlihat melalui peningkatan kemampuan siswa dalam mengenali, mengekspresikan, serta mengelola emosi secara tepat, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap kesejahteraan mental dan prestasi belajar mereka (Ridho, 2020).

Secara lebih spesifik, penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris efektivitas layanan bimbingan klasikal yang memanfaatkan media roda emosi dalam meningkatkan keterampilan siswa dalam mengelola emosi. Hal ini didasarkan pada masih terbatasnya penelitian empiris yang mengkaji penggunaan media tersebut dalam konteks layanan klasikal di Indonesia (Mila, 2023). Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata terhadap pengembangan model layanan bimbingan klasikal yang lebih aplikatif dan relevan dengan kebutuhan siswa masa kini, yang dihadapkan pada dinamika emosional dan sosial yang semakin kompleks (Ridho, 2020).

Selain itu, penerapan bimbingan klasikal dengan media roda emosi diharapkan tidak hanya berfungsi sebagai sarana layanan pembelajaran, tetapi juga menjadi bentuk intervensi preventif dalam mencegah munculnya berbagai masalah psikologis yang dapat memengaruhi prestasi akademik dan hubungan sosial siswa di lingkungan sekolah (Nihayah, dkk., 2023).

1.2 Identifikasi Masalah

1. Masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mengenali dan mengelola emosi secara tepat di lingkungan sekolah.
2. Keterampilan siswa dalam mengekspresikan emosi secara positif masih rendah, sehingga sering muncul perilaku agresif, menarik diri, atau kurang mampu bekerja sama dengan teman sebaya.
3. Media pembelajaran yang digunakan dalam layanan bimbingan klasikal cenderung monoton sehingga partisipasi siswa masih rendah.

1.3 Batasan Masalah

1. Subjek penelitian adalah siswa/i SMK Tritech Informatika Medan Tahun Pelajaran 2025-2026
2. Penelitian ini hanya meneliti efektivitas layanan bimbingan klasikal dengan menggunakan media roda emosi
3. Fokus penelitian difokuskan pada peningkatan keterampilan mengelola emosi siswa yang meliputi kemampuan mengenali, mengekspresikan, dan mengendalikan emosi secara positif.

1.4 Rumusan Masalah

1. Apakah layanan bimbingan klasikal dengan menggunakan media roda emosi efektif dalam meningkatkan keterampilan mengelola emosi siswa kelas XII di SMK Tritech Informatika Medan?

1.5 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan klasikal dengan menggunakan media roda emosi dalam meningkatkan keterampilan mengelola emosi pada siswa.
2. Untuk mendeskripsikan pelaksanaan layanan bimbingan klasikal dengan media roda emosi dalam membantu siswa mengenali, mengekspresikan, dan mengendalikan emosi secara positif.
3. Untuk mengetahui peningkatan keterampilan mengelola emosi siswa setelah mendapatkan layanan bimbingan klasikal dengan media roda emosi.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat bagi peneliti selanjutnya:

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian keilmuan dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya yang berkaitan dengan efektivitas layanan bimbingan klasikal dalam meningkatkan keterampilan pengelolaan emosi peserta didik.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan empiris bagi peneliti lain yang berminat mengkaji konsep keterampilan pengelolaan emosi serta penerapan media roda emosi dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di sekolah.
- c. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya landasan teoritis mengenai penggunaan media dalam layanan bimbingan dan konseling sebagai upaya meningkatkan kualitas proses dan hasil layanan.
- d. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan penelitian lanjutan yang berfokus pada inovasi media dan pendekatan layanan dalam rangka meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan sekaligus panduan bagi guru bimbingan dan konseling dalam merancang serta melaksanakan layanan bimbingan klasikal yang lebih menarik, inovatif, dan efektif melalui pemanfaatan media roda emosi sehingga siswa dapat terlibat secara aktif dan reflektif dalam proses memahami serta mengelola emosinya.

b. Bagi Siswa

Dengan diterapkannya layanan bimbingan klasikal yang memanfaatkan media roda emosi diharapkan siswa dapat mengenal, mengekspresikan, serta mengelola emosinya secara konstruktif, sehingga tercapai keseimbangan emosional dan peningkatan motivasi dalam proses belajar.

c. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pihak sekolah dalam merancang dan mengembangkan program bimbingan dan konseling yang berfokus pada peningkatan kesejahteraan emosional siswa, sekaligus mewujudkan suasana belajar yang lebih nyaman, positif, dan mendukung perkembangan mereka.

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1 Kerangka Teoritis

2.1.1 Layanan Bimbingan Klasikal

2.1.1.1 Pengertian Bimbingan Klasikal

Layanan bimbingan dalam kelas (bimbingan klasikal) adalah layanan bimbingan yang dilaksanakan dalam lingkungan kelas dengan diberikan kepada semua peserta didik secara tatap muka dan terjadwal secara rutin oleh seorang konselor atau guru bimbingan dan konseling (BK) yang profesional (Permendikbud 111 Tahun 2014). Menurut pandangan lain, bimbingan klasikal merupakan program yang dirancang secara sistematis oleh konselor atau guru BK untuk berinteraksi langsung dengan siswa di kelas. Kegiatan ini dapat berupa diskusi kelas, brainstorming, atau berbagai metode pembelajaran yang berpusat pada guru maupun siswa. Layanan ini dirancang sebagai bagian dari layanan dasar yang memberikan pengalaman terstruktur yang membantu siswa mengembangkan perilaku dan kemampuan kemandirian sesuai dengan tahap perkembangan mereka. Perencanaan dan pelaksanaan bimbingan klasikal dilakukan secara berkesinambungan dan dijadwalkan secara rutin selama satu periode tertentu, misalnya satu tahun ajaran.

Bimbingan klasikal juga dimaknai sebagai suatu layanan yang tidak hanya memberikan pemahaman dan pencegahan terhadap masalah, tetapi juga pemeliharaan dan pengembangan diri siswa. Dengan melibatkan siswa secara kolektif, layanan ini dapat membangun komunikasi interpersonal yang efektif dan meningkatkan konsep diri siswa serta kemampuan mereka dalam pengambilan keputusan, khususnya dalam bidang karir. Melalui pendekatan ini, layanan bimbingan klasikal mampu memberikan dampak positif yang signifikan dalam mendukung perkembangan siswa di sekolah. (Fitri & dkk, 2021).

2.1.1.2 Tujuan Bimbingan Klasikal

Tujuan utamanya Adalah memungkinkan anak untuk menunjukkan perilaku adaptif, yang merujuk pada Tindakan yang selaras dengan ekspektasi sosial dan kondisi lingkungan sekitarnya. Kemampuan ini memiliki keterkaitan yang kuat dengan keterampilan regulasi diri. Anak yang mampu mengelola emosinya secara efektif cenderung lebih mudah berinteraksi sosial, menunjukkan fleksibilitas, dan membangun hubungan interpersonal yang sehat. Akibatnya, individu tersebut akan berkembang menjadi pribadi yang kompeten dalam bersosialisasi di berbagai konteks, tanpa mengalami kendala yang signifikan.

Layanan ini diperuntukkan bagi kelompok siswa dalam jumlah besar, umumnya mencakup sekitar 30 hingga 40 peserta dalam satu kelas. Pelaksanaan bimbingan klasikal memiliki orientasi yang bersifat preventif, yaitu bertujuan mencegah munculnya berbagai permasalahan perkembangan siswa. Selain itu, layanan ini juga difokuskan pada Upaya pengembangan potensi diri peserta didik yang meliputi ranah akademik, sosial, maupun perencanaan karir. Dengan demikian, bimbingan klasikal berperan penting dalam menunjang proses perkembangan siswa secara menyeluruh. (Canida, 2023).

Tujuan utama dari pelaksanaan layanan ini Adalah meningkatkan kualitas pemahaman siswa mengenai dirinya sendiri maupun orang lain, sehingga siswa mampu membangun perubahan sikap yang lebih positif dan adaptif. Dalam prosesnya, bimbingan klasikal memanfaatkan beragam media serta metode dinamika kelompok untuk menciptakan proses pembelajaran yang lebih efektif, interaktif, dan mendorong partisipasi aktif peserta didik.

Secara lebih spesifik, layanan bimbingan klasikal ditujukan untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan menyesuaikan diri secara konstruktif terhadap berbagai tuntutan lingkungan, mengambil Keputusan secara mandiri dan penuh tanggung jawab, serta meningkatkan kapasitas berinteraksi secara sehat dalam kelompok. Selain itu, layanan ini juga diarahkan untuk menumbuhkan sikap saling mendukung antarsiswa, baik dalam menerima bantuan maupun memberikan dukungan kepada teman sebaya, sehingga tercipta suasana sosial yang harmonis dan kondusif dalam lingkungan Pendidikan.

Menurut Aisyah dan Ag (2015), layanan bimbingan klasikal memiliki sejumlah keunggulan yang memberikan kontribusi signifikan terhadap proses perkembangan peserta didik. Layanan ini memungkinkan penyampaian informasi secara merata kepada seluruh siswa dalam satu kelas, sehingga setiap peserta memperoleh kesempatan belajar yang setara dan tidak terjadi kesenjangan pemahaman. Selain itu, bimbingan klasikal menciptakan pengalaman belajar yang seragam, yang membantu siswa bergerak dalam ritme pembelajaran yang sama.

Pendekatan ini juga dinilai mampu menumbuhkan sikap keterbukaan antar siswa, memperluas pemahaman dan praktif toleransi dalam interaksi sosial, serta mendukung pengembangan potensi diri siswa secara optimal dan menyeluruh di berbagai aspek perkembangan.

2.1.1.2 Fungsi Layanan Bimbingan Klasikal

Berdasarkan konsepsi yang dikemukakan oleh Winkel dan ditafsirkan Kembali oleh Wilujeng & Mahaardhika (2023), fungsi operasional bimbingan klasikal dipandang sebagai suatu mekanisme yang memiliki dua peran utama: pertama, sebagai instrument preventif untuk mencegah munculnya permasalahan peserta didik; dan kedua, sebagai wahana yang mempercepat proses pengembangan diri siswa dalam aspek akademik, sosial, maupun karir. Fungsi tersebut dijabarkan lebih lanjut ke dalam beberapa komponen berikut:

1. Terfasilitasinya proses saling mengenal secara lebih personal antara pembimbing dan peserta didik, sehingga terbentuk pemahaman awal mengenai karakter dan kebutuhan masing-masing siswa.

2. Terbangunnya kedekatan emosional yang positif antara pembimbing dan peserta didik, yang pada akhirnya menciptakan hubungan bercorak edukatif sekaligus mencerminkan nuansa pengasuhan.
3. Terwujudnya peran pembimbing sebagai figus teladan yang mampu memberikan pengaruh positif, sehingga mendorong peserta didik mengembangkan perilaku dan sikap yang lebih adaptif dan konstruktif.
4. Tersedianya ruang interaktif langsung melalui komunikasi tatap muka, memungkinkan peserta didik menyampaikan persoalan atau kebutuhannya secara lebih terbuka dan autentik.
5. Pembimbing memperoleh kesempatan untuk melakukan observasi, wawancara, serta penilaian terhadap kondisi kehidupan peserta didik maupun dinamika pembelajaran yang berlangsung di kelas.
6. Bimbingan klasikal berfungsi sebagai sarana untuk memahami, mencegah, mengoreksi, memelihara, dan mengembangkan aspek kognitif, emosional, serta perilaku peserta didik, sehingga mendukung perkembangan mereka secara komprehensif.

2.1.1.3 Langkah-langkah Layanan Bimbingan Klasikal

Pelaksanaan layanan bimbingan klasikal yang bertujuan meningkatkan keterampilan siswa dalam mengelola emosi melalui penggunaan media roda emosi dilakukan melalui beberapa tahapan yang sistemis agar layanan berjalan efektif dan mencapai tujuan pembelajaran yang telah dirancang.

1. Tahap Persiapan

Pada tahap awal ini, konselor mempersiapkan seluruh komponen yang diperlukan sebelum kegiatan berlangsung. Persiapan tersebut meliputi identifikasi kebutuhan siswa terkait kemampuan regulasi emosi, perumusan tujuan layanan, penyusunan materi yang mencakup konsep dasar emosi dan cara mengelolanya, penyiapan media roda emosi dalam bentuk cetak maupun digital, serta penyusunan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL). Tahapan ini memastikan konselor memiliki rencana yang terarah sebelum berinteraksi langsung dengan siswa.

2. Tahap Pembukaan

Tahap pembukaan berfokus pada penciptaan suasana belajar yang kondusif. Konselor memberikan salam, apersepsi, serta menjelaskan tujuan layanan agar siswa memahami manfaat pengelolaan emosi. Selain itu, konselor melakukan kegiatan pemantik seperti *ice breaking* untuk membangun kenyamanan, sekaligus mengaitkan topik layanan dengan pengalaman emosional siswa kehidupan sehari-hari.

3. Tahap Penyajian Materi

Pada tahap ini konselor mulai memperkenalkan materi mengenai emosi, seperti pengertian emosi, ragam emosi dasar, serta Tingkat intensitasnya. Media roda emosi diperkenalkan sebagai alat visual yang membantu siswa mengidentifikasi emosinya. Konselor mempraktikkan cara menggunakan roda tersebut dan melibatkan siswa melalui diskusi interaktif mengenai pengalaman emosional mereka dalam berbagai konteks.

4. Tahap Kegiatan Inti (Praktik Menggunakan Roda Emosi)

Tahapan ini merupakan inti dari layanan, di mana siswa menggunakan roda emosi secara langsung. Siswa diminta mengidentifikasi emosi yang sedang atau sering muncul, menjelaskan situasi pemicunya, menganalisis intensitas emosi, serta menentukan strategi pengelolaan emosi yang tepat. Siswa juga dapat diberikan tugas sederhana seperti membuat rencana tindak lanjut terkait emosi yang ingin diperbaiki atau dikendalikan.

5. Tahap Diskusi dan Refleksi

Setelah praktik, konselor mengajak siswa berdiskusi mengenai pengalaman mereka dalam mengenali emosi menggunakan Roda Emosi. Konselor memberikan penguatan dan klarifikasi untuk memastikan pemahaman siswa tepat. Refleksi individu dilakukan agar siswa dapat menilai peningkatan pengetahuan dan kesadaran emosional mereka setelah mengikuti layanan.

6. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui keberhasilan layanan, baik dari segi proses maupun hasil. Evaluasi mencakup penilaian keterlibatan siswa, pemahaman konsep, serta perubahan kemampuan siswa dalam mengelola emosi. Instrument seperti kuesioner pra dan pascalayanan dapat digunakan, serta catatan tindak lanjut untuk melihat perkembangan siswa.

7. Tahap Penutup

Pada akhir kegiatan, konselor menyimpulkan materi dan menekankan kembali pentingnya kemampuan mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari. Siswa diberikan pesan motivative serta tugas lanjutan seperti

membuat jurnal emosi. Layanan kemudian ditutup dengan salam dan doa Bersama.

2.1.1.4 Metode Layanan Bimbingan Klasikal

Penentuan metode dalam layanan bimbingan klasikal tidak dilakukan secara acak maupun berdasarkan preferensi sementara, melainkan berlandaskan pada prinsip-prinsip pedagogis serta karakteristik layanan yang diberikan. Pemilihan metode harus mempertimbangan tujuan layanan, materi yang disampaikan, kompetensi konselor, kesiapan peserta didik, dan kesesuaian media yang digunakan. Dalam penelitian ini, layanan bimbingan klasikal dikombinasikan dengan media roda emosi sebagai alat bantu visual yang berfungsi untuk memfasilitasi siswa dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka. Oleh karena itu, metode yang digunakan harus mendukung terjadinya interaksi aktif, proses refleksi emosional, serta pengolahan pengalaman pribadi secara konstruktif. Adapun metode yang digunakan meliputi :

1. Metode Ceramah Interaktif

Metode ceramah diterapkan untuk menyampaikan konsep dasar mengenai emosi, fungsi emosi, Tingkat intensitas, serta urgensi keterampilan regulasi emosi. Ceramah disajikan secara interaktif sehingga konselor tidak hanya memberikan materi, tetapi juga melibatkan siswa melalui pertanyaan pemantik agar proses pembelajaran lebih dinamis. Keunggulan metode ini terletak pada kemampuannya menyampaikan informasi secara cepat dan sistematis, meskipun berpotensi menimbulkan pasivitas apabila tidak didukung oleh strategi interaktif. Dalam layanan ini, ceramah digunakan

untuk menjelaskan cara penggunaan roda emosi sehingga siswa memahami klasifikasi emosi sebelum memasuki tahap eksplorasi diri.

2. Metode diskusi kelompok

Diskusi kelompok digunakan untuk memberi kesempatan kepada siswa dalam mengungkapkan pengalaman emosional masing-masing. Konselor bertindak sebagai fasilitator yang mengarahkan jalannya diskusi, memastikan seluruh siswa memperoleh kesempatan berpartisipasi, serta mendorong terciptanya pemahaman Bersama mengenai strategi sehat dalam mengelola emosi. Metode ini dipilih karena pembahasan mengenai emosi membutuhkan proses interpretasi Bersama, dukungan interpersonal, serta validasi sosial atas pengalaman emosional siswa. Dengan demikian, diskusi kelompok sejalan dengan fungsi afektif dalam layanan bimbingan klasikal.

3. Metode demonstrasi media

Metode demonstrasi digunakan untuk memperlihatkan secara langsung mekanisme penggunaan media roda emosi. Konselor menjelaskan cara mengidentifikasi emosi, menentukan intensitasnya, dan mengaitkan dengan situasi pemicu. Demonstrasi dilakukan pada tahap inti layanan untuk memastikan pemahaman siswa terhadap Langkah-langkah penggunaan media secara tepat. Metode ini sangat penting karena roda emosi sebagai media visual menuntut pengalaman langsung agar dapat dimanfaatkan secara optimal dalam proses regulasi diri.

4. Metode Refleksi Terbimbing (*Guided Reflection*)

Refleksi terbimbing menjadi metode utama dalam penelitian ini untuk membantu siswa menyadari kondisi emosionalnya. Konselor memberikan pertanyaan panduan seperti:

“Apa emosi yang kamu rasakan hari ini?”

“Apa penyebab munculnya emosi tersebut?”

“Bagaimana kamu biasanya merespons emosi itu?”

Refleksi dilakukan secara individual, namun prosesnya dipandu secara kolektif di dalam kelas. Metode ini efektif dalam menumbuhkan keterbukaan diri siswa serta meningkatkan kesadaran diri (*Self-awareness*) sebagai inti dari keterampilan pengelolaan emosi.

5. Metode Latihan (*Practice Exercise*)

Metode Latihan diterapkan melalui kegiatan praktik penggunaan roda emosi secara langsung. Siswa diminta untuk:

- Mengidentifikasi emosi yang sedang dialami
- Menentukan intensitas emosi
- Mengidentifikasi penyebab
- Memilih strategi pengelolaan emosi yang sesuai.

Latihan ini memfasilitasi penerapan keterampilan regulasi emosi secara nyata sehingga dampak layanan dapat terlihat pada perilaku siswa.

6. Metode Tanya Jawab

Metode tanya jawab digunakan untuk menggali pemahaman siswa serta mengatasi miskonsepsi terkait emosi. Metode ini diterapkan pada awal sesi

untuk mengetahui Tingkat kesiapan emosional siswa, dan pada akhir sesi untuk mengevaluasi pemahaman mereka.

Tanya jawab dinilai efektif untuk memastikan bahwa siswa benar-benar memahami konsep regulasi emosi dan prosedur penggunaan media roda emosi.

2.1.2 Media Roda Emosi

2.1.2.1 Pengertian Media Pembelajaran BK

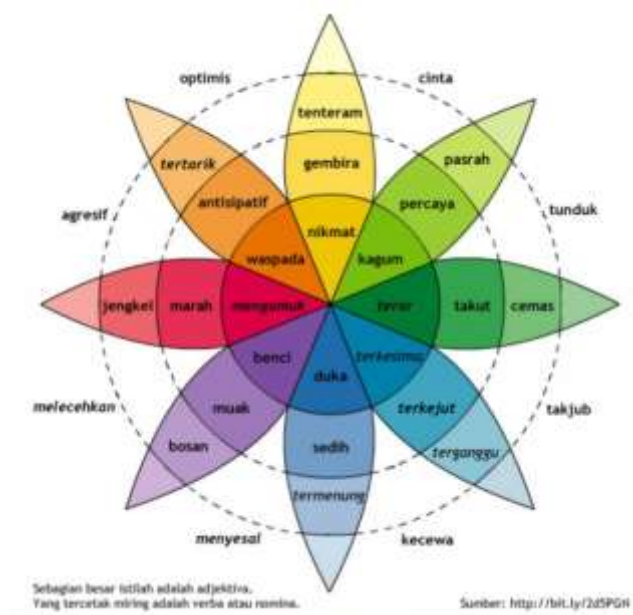
Istilah Media berasal dari bahasa Latin *medius* yang secara etimologis berarti ‘tengah’, atau ‘perantara’, atau ‘penghubung’. Dalam konteks pendidikan, makna ini berkembang menjadi konsep yang lebih luas. Gerlach dan Ely menjelaskan bahwa media, dalam pengertian umum, mencakup manusia, bahan, maupun peristiwa yang diciptakan atau dimanfaatkan untuk menghadirkan kondisi tertentu sehingga siswa dapat memperoleh pengetahuan, membentuk sikap, serta mengembangkan keterampilan. Dengan demikian, media tidak hanya dipahami sebagai alat fisik, tetapi juga sebagai segala bentuk stimulus yang berfungsi mendukung proses belajar.

Dalam praktik pembelajaran, media sering dipersepsikan sebagai perangkat grafis, fotografis, atau elektronik yang berfungsi menangkap, mengolah, dan menyajikan kembali informasi terutama informasi verbal, agar dapat diterima dengan lebih mudah oleh peserta didik. Marso menambahkan bahwa media merupakan segala sesuatu yang dapat digunakan sebagai saluran penyampaian pesan yang mampu mengembangkan aspek perasaan, pemikiran, perhatian, dan kemauan siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Selanjutnya, menurut Gargne dalam Sadiman A., (2002). media mencakup berbagai komponen dalam lingkungan belajar yang memiliki potensi untuk merangsang siswa agar terlibat aktif dalam proses belajar. Artinya, media tidak hanya berfungsi sebagai penyampaian informasi, tetapi juga sebagai pemicu munculnya respons, keterlibatan, serta motivasi belajar peserta didik.

2.1.2.2 Pengertian Media Roda Emosi

Roda Emosi Plutchik, atau *Plutchik's Wheel Of Emotions*, merupakan suatu model teoritis mengenai struktur dan dinamika emosi manusia yang menggambarkan berbagai jenis perasaan yang berbeda namun saling berhubungan. Model ini menjelaskan bahwa terdapat delapan emosi dasar yang disusun dalam tiga tingkatan intensitas. Berdasarkan pemaparan yang dikutip dari *Tws Training*, kedelapan emosi tersebut dirancang sedemikian rupa sehingga dapat berbaur dan menghasilkan bentuk emosi lain yang lebih kompleks.



Gambar 2. 2 Roda Emosi

Roda emosi ini tersusun berdasarkan diferensiasi warna, posisi, dan lapisan, yang berfungsi membantu individu mengidentifikasi dan memahami emosi secara lebih spesifik. Warna yang semakin terang menunjukkan intensitas emosi yang semakin kuat. Adapun delapan emosi dasar dalam Roda Emosi Plutchik dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Kegembiraan (*Joy*)

Kegembiraan merupakan bentuk emosi positif yang lazim dipersepsikan sebagai rasa bahagia atau senang. Pada model roda emosi, kegembiraan sering dikaitkan dengan kondisi ketenangan atau kenyamanan emosional.

2. Penerimaan (*Acceptance*)

Emosi penerimaan menggambarkan keadaan menerima realitas tanpa dorongan kuat untuk mengubahnya. Emosi ini memiliki keterkaitan erat dengan rasa percaya dan kekaguman.

3. Ketakutan (*Fear*)

Ketakutan dipahami sebagai respons bawaan terhadap ancaman atau bahaya. Plutchik menempatkan emosi ini dalam rentang intensitas mulai dari *apprehension* (kewaspadaan), *fear* (takut), hingga *terror* (teror).

4. Keterkejutan (*Surprise*)

Keterkejutan muncul sebagai reaksi spontan terhadap situasi yang tidak terduga. Dalam tingkatannya, emosi ini bergerak dari *distraction*, *surprise*, hingga *amazement* (kekaguman intens).

5. Kesedihan (*Sadness*)

Kesedihan merupakan emosi yang umum dialami manusia sebagai respons terhadap kehilangan atau pengalaman emosional negatif. Intensitasnya bervariasi mulai dari *pensiveness* (merenung), *sadness*, hingga *grief* (duka mendalam).

6. Muak (*Disgust*)

Muak atau jijik adalah perasaan tidak nyaman terhadap sesuatu yang dianggap tidak menyenangkan. Tingkatannya meliputi *boredom*, *disgust*, hingga *loathing* (rasa jijik atau benci yang kuat).

7. Kemarahan (*Anger*)

Kemarahan muncul sebagai reaksi terhadap ketidakpuasaan atau ketidaksetujuan terhadap suatu peristiwa. Plutchik mengurutkan intensitasnya dari *annoyance*, *anger*, hingga *rage* (amarah intens).

8. Antisipasi (*Anticipation*)

Antisipasi merupakan emosi yang timbul ketika seseorang memperkirakan atau memprediksi suatu kejadian. Rentang intensitasnya meliputi *interest*, *anticipation*, hingga *vigilance* (kesiapsiagaan tinggi).

Dengan demikian, roda emosi Plutchik tidak hanya menjadi alat konseptual dalam memahami kategori emosi manusia, tetapi juga berfungsi sebagai kerangka analisis untuk melihat hubungan antar emosional serta dinamika perubahan intensitasnya.

2.1.2.3 Tujuan dan Fungsi Media Roda Emosi

Melalui pemanfaatan media kreatif berupa ‘Roda Emosi’ menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran emosional serta kapasitas siswa untuk mengenali, menginterpretasikan, dan mengekspresikan emosi secara lebih tepat. Dalam konteks tuntutan akademik yang tinggi, siswa sering kali mengalami berbagai kesulitan dalam mengelola emosinya, yang apabila tidak ditangani dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental maupun capaian akademik mereka (Rochiman, 2020).

Oleh karena itu, intervensi yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosi menjadi sangat penting untuk diimplementasikan di lingkungan sekolah. Pemanfaatan media kreatif seperti ‘Roda Emosi’ dapat berfungsi sebagai alat pedagogis yang efektif untuk membantu siswa mengekspresikan, memahami, dan merefleksikan kondisi emosional mereka secara lebih konstruktif. Pendekatan ini tidak hanya mendukung peningkatan kapasitas regulasi emosi, namun juga menjadi bagian dari strategi preventif dan promotif dalam upaya meningkatkan kesehatan mental siswa.

Berbagai studi menunjukkan bahwa pembinaan keterampilan emosional melalui penggunaan media kreatif terbukti mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik (Desty, dkk 2024). Dengan demikian, kegiatan pengembangan emosional semacam ini tidak hanya berkontribusi pada penurunan stres akademik, tetapi juga mendorong siswa untuk lebih terbuka dalam mengungkapkan persoalan emosional yang mereka hadapi. Pada akhirnya,

program ini berpotensi mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang lebih suportif, inklusif, dan sehat secara mental bagi siswa.

2.1.2.4 Penggunaan Media Roda Emosi

Dalam pelaksanaan media Roda Emosi ada beberapa langkah, yaitu sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi Emosi Dasar

Langkah awal dalam menggunakan Roda Emosi adalah dengan mengenali delapan emosi dasar yang terletak pada bagian pusat roda. Pemahaman terhadap kategori emosi yang paling fundamental ini penting sebagai titik awal untuk menginterpretasikan kondisi perasaan secara lebih akurat dan terstruktur.

2. Menelusuri variasi intensitas emosi

Setiap emosi memiliki tingkatan intensitas yang dapat berubah sesuai situasi. Sebagai contoh, perasaan marah dapat meningkat menjadi kemarahan yang lebih kuat hingga mencapai ledakan amarah. Demikian pula, emosi takut dapat berkembang menjadi ketakutan ekstrem yang bersifat mengancam. Pemahaman terhadap spektrum intensitas ini membantu individu mengenali dinamika emosinya secara lebih mendalam.

3. Memperhatikan kombinasi emosi

Beberapa bentuk emosi bersifat kompleks karena merupakan hasil perpaduan dari dua atau lebih emosi dasar. Sebagai ilustrasi, emosi cinta sering dipahami sebagai kombinasi antara kegembiraan dan

penerimaan. Menyadari adanya emosi campuran ini memungkinkan individu memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengalaman emosional mereka.

4. Pemanfaatan untuk Refleksi pribadi maupun intervensi psikologis

Roda emosi dapat digunakan sebagai alat bantu refleksi diri, misalnya dengan menuliskan pengalaman dan emosi harian dalam jurnal pribadi untuk meningkatkan kesadaran emosional. Selain itu, model ini juga sangat bermanfaat dalam konteks terapi atau konseling, di mana konselor dapat memanfaatkannya untuk membantu klien mengidentifikasi, memahami, serta mengungkapkan emosi secara lebih terarah dan terbuka.

2.1.3 Keterampilan Mengelola Emosi

2.1.3.1 Pengertian kecerdasan emosi

Menurut Daniel Goleman (1998), kecerdasan emosi merupakan suatu konsep psikologis yang mengacu pada kapasitas individu untuk secara sadar mengidentifikasi, memahami, dan mengevaluasi kondisi emosional pribadi, serta mengatur dan mengontrol respons emosional secara tepat dan produktif sesuai dengan kebutuhan konteks, sehingga emosi tidak bertindak secara reaktif, melainkan berfungsi sebagai sumber data yang mendukung proses kognitif rasional dan formulasi keputusan. Selain itu, kecerdasan emosi meliputi kemampuan individu untuk memotivasi diri secara intrinsik, menjaga ketahanan, mengatasi stres, serta mengarahkan emosi negatif seperti kegelisahan, kemarahan,

dan frustrasi agar tidak mengganggu pencapaian tujuan personal maupun akademik.

Goleman menekankan bahwa kecerdasan emosi melibatkan kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi orang lain melalui empati, sensitivitas sosial, serta kesadaran terhadap sinyal emosional dalam interaksi sosial, yang memungkinkan individu untuk merespons orang lain secara sesuai, empatik, dan bermakna. Keseluruhan kemampuan tersebut kemudian terintegrasi dalam keterampilan sosial, yakni kapasitas individu untuk membangun, mempertahankan, dan mengelola relasi interpersonal secara efektif, kolaboratif, dan etis. Dengan demikian, kecerdasan emosi menurut Goleman tidak hanya berperan dalam regulasi emosi internal, tetapi juga menjadi landasan krusial bagi keberhasilan individu dalam domain sosial, pendidikan, dan profesional, bahkan dianggap berkontribusi signifikan terhadap keberhasilan hidup yang, dalam berbagai konteks melampaui pengaruh kecerdasan intelektual semata.

Kecerdasan emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, mengendalikan, serta mengekspresikan emosinya secara tepat, sekaligus membangun hubungan sosial yang harmonis dengan orang lain. Penguasaan keterampilan mengelola emosi bagi siswa memegang peranan penting dalam mendukung keberhasilan akademik, menjaga keseimbangan mental, dan menciptakan interaksi sosial yang positif. Melalui layanan bimbingan klasikal, siswa dapat dilatih dan dikembangkan kemampuan tersebut secara sistematis dan terencana (Ridho, 2020).

Salovey & Mayer (1990) mengemukakan kecerdasan emosi merujuk pada kemampuan kognitif yang meliputi kapasitas individu untuk secara tepat mengidentifikasi, mengenali, dan mengungkapkan emosi pribadi serta emosi orang lain, mengintegrasikan emosi tersebut ke dalam proses kognitif sebagai data yang bermakna, memahami signifikansi serta interaksi emosi yang rumit dan saling terkait, serta mengatur dan mengelola emosi secara reflektif dan adaptif, sehingga emosi dapat dimanfaatkan secara maksimal untuk mendukung penalaran, formulasi keputusan, penyelesaian masalah, dan pengelolaan relasi interpersonal secara efektif di berbagai dominan kehidupan.

Kecerdasan emosi adalah kemampuan individu untuk memahami dan mengelola emosi yang dirasakan, baik emosi diri sendiri maupun orang lain, serta respons terhadap rangsangan eksternal. Kecerdasan ini meliputi pengendalian diri, terutama dalam hubungan sosial, kemampuan berempati, mengelola perasaan senang dan sedih, serta semangat dan ketekunan dalam menghadapi tantangan. Individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi biasanya memiliki kehidupan sosial yang stabil, mudah bergaul, hangat, peka, serta tidak mudah merasa cemas atau takut. Mereka nyaman dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. Kecerdasan emosional juga tercermin dari berbagai konsep yang dikembangkan para ahli, dan berperan penting dalam membantu seseorang mencapai kesuksesan dalam kehidupan. Dengan demikian, kecerdasan emosional merupakan aspek yang sangat esensial dalam pengembangan diri dan hubungan sosial (Wuwung, 2019).

Kecerdasan emosional adalah kemampuan individu dalam mengatur kehidupannya secara emosional dengan kecerdasan, yakni menjaga kesesuaian antara emosi yang dirasakan dan cara mengungkapkannya melalui keterampilan seperti kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Dengan kata lain, kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengelola emosi secara efektif. Individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung memiliki sikap yang sabar, pandangan moral yang jelas dan dapat dipertanggungjawabkan, serta sikap positif terhadap diri sendiri. Mereka mampu mengekspresikan perasaannya secara proporsional dan mampu mengendalikan kemarahan ketika merasa marah, menunjukkan kendali emosional yang baik. (Sri & dkk, 2023).

2.1.3.2 Jenis-jenis Emosi

Menurut Paul Ekman (1972), emosi dasar manusia diklasifikasikan ke dalam enam kategori utama, yaitu 'kebahagiaan/senang', 'kesedihan', 'ketakutan/kecemasan', 'kejijikan', 'kemarahan', dan 'keterkejutan'. Keenam bentuk emosi ini menjadi landasan fundamental yang digunakan dalam berbagai kajian psikologi afektif. Masing-masing emosi memiliki karakteristik ekspresif dan fisiologis yang khas, sehingga memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi dan memahami respons emosional secara lebih sistematis.

1. Kebahagiaan

Kebahagiaan ditandai oleh ekspresi positif seperti senyuman, mata yang sedikit menyipit, serta raut wajah yang tampak rileks. Emosi ini umumnya muncul sebagai respons terhadap pengalaman menyenangkan, misalnya

memperoleh pujian, mencapai suatu tujuan, atau bertemu dengan individu yang memiliki kedekatan emosional.

2. Kesedihan

Kesedihan merupakan reaksi emosional terhadap peristiwa yang berhubungan dengan kehilangan, kegagalan, atau perpisahan. Ekspresi fisiknya dapat terlihat dari wajah yang tertunduk, bahu yang merosot, hingga mata yang tampak berkaca-kaca sebagai cerminan kondisi emosional yang menurun.

3. Ketakutan

Ketakutan muncul ketika individu merasa terancam atau berada dalam kondisi yang dinilai tidak aman. Reaksi fisiologis yang umum terjadi meliputi mata membelalak, peningkatan detak jantung, serta kesiapan tubuh untuk bereaksi melalui mekanisme fight or flight.

4. Kemarahan

Kemarahan biasanya timbul ketika seseorang merasakan ketidakadilan, hambatan, atau frustrasi. Ekspresi wajah yang khas mencakup alis yang berkerut, rahang yang mengencang, serta peningkatan intensitas suara, yang semuanya mencerminkan aktivasi emosional yang tinggi.

5. Kejjikan

Kejjikan merupakan respons terhadap sesuatu yang dianggap menjijikkan, kotor, atau berbahaya. Tanda-tanda fisiknya antara lain hidung mengerut, bibir terangkat, dan ekspresi wajah yang menunjukkan penolakan kuat terhadap stimulus tersebut.

6. Keterkejutan

Keterkejutan muncul secara mendadak ketika individu menghadapi situasi yang tidak terduga, baik yang bersifat positif maupun negatif. Ekspresi umumnya ditunjukkan melalui mata yang melebar dan mulut yang terbuka, menandakan reaksi spontan terhadap perubahan stimulus secara tiba-tiba.

2.1.3.3 Pengertian mengelola emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan, mengarahkan, serta memanfaatkan kondisi emosionalnya secara tepat sehingga memberikan dampak positif terhadap pelaksanaan tugas, pengambilan keputusan, serta kepekaan terhadap suara hati dalam rangka mencapai tujuan yang diharapkan. Kemampuan ini tidak hanya mencakup kecakapan untuk menenangkan diri ketika menghadapi tekanan, tetapi juga mencakup usaha untuk meredakan kecemasan, mengatasi perasaan murung, serta mengelola ketersinggungan beserta konsekuensi emosional yang ditimbulkannya. Selain itu, keterampilan ini juga mencakup kemampuan untuk memulihkan diri dari berbagai pengalaman emosional yang bersifat menekan, sehingga individu mampu kembali pada kondisi psikologis yang stabil dan adaptif. (Ely Manizar).

2.1.3.4 Aspek/dimensi keterampilan mengelola emosi

Salovey dan Mayer (dalam Mashar 2011) mengemukakan bahwa kecerdasan emosional terdiri atas sejumlah aspek penting yang berperan dalam membentuk kemampuan emosional seseorang. Aspek-aspek tersebut mencakup kemampuan untuk mengendalikan amarah, keterampilan dalam memecahkan

berbagai permasalahan pribadi, kapasitas untuk mengungkapkan serta memahami perasaan diri sendiri maupun orang lain, kemampuan berempati, serta ketekunan dalam menghadapi tantangan. Selain itu, kecerdasan emosional juga meliputi kemandirian, kemampuan menjalin kesetiakawanan, serta sikap hormat dan keramahan dalam berinteraksi dengan orang lain. Keseluruhan aspek ini berkontribusi pada pembentukan kompetensi emosional yang komprehensif pada diri individu.

Selanjutnya, Gomelan (2016) menegaskan bahwa emosi senantiasa berkaitan erat dengan spek sosial, di mana berbagai bentuk perilaku emosional yang ditampilkan individu merupakan respons terhadap rangsangan lingkungan. Dengan demikian, lingkungan sosial memegang peran penting dalam proses pembiasaan diri anak, sehingga diperlukan optimalisasi lingkungan melalui stimulus yang tepat dan konsisten agar mampu membentuk regulasi emosi yang sehat sejak usia dini. Kondisi sosial yang dialami anak memiliki pengaruh langsung terhadap kualitas emosi yang berkembang dalam dirinya, sehingga pengelolaan lingkungan sosial secara baik menjadi keharusan untuk mencegah munculnya dampak negatif terhadap perkembangan emosional anak.

Menurut Salovey dan Mayer (1990) serta Goleman (1995), keterampilan mengelola emosi tidak berdiri sendiri, melainkan terdiri atas beberapa aspek yang saling berkaitan. Adapun aspek-aspek keterampilan mengelola emosi yaitu:

1. Kemampuan Mengenali Emosi Diri (Emotional Awareness)

Kemampuan mengenali emosi diri merupakan aspek dasar dalam keterampilan mengelola emosi. Individu mampu menyadari dan

mngidentifikasi emosi yang sedang dialami, baik emosi positif maupun emosi negatif.

2. Kemampuan Memahami Penyebab Dan Dampak Emosi

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam memahami faktor-faktor yang memicu munculnya emosi serta dampak emosi tersebut terhadap pikiran dan perilaku. Salover dan Mayer (dalam Mashar, 2011) menjelaskan bahwa pemahaman terhadap emosi membantu individu menghubungkan perasaan dengan situasi yang dialami. Siswa yang memiliki keterampilan ini mampu menyadari bahwa emosi yang dirasakan muncul akibat peristiwa tertentu dan dapat memengaruhi cara mereka bersikap, berinteraksi, dan mengambil keputusan.

3. Kemampuan Mengendalikan Dan Mengatur Emosi

Kemampuan mengendalikan emosi merupakan inti dari keterampilan mengelola emosi. Aspek ini mencakup kemampuan menahan reaksi emosional yang berlebihan, mengelola kemarahan, serta menenangkan diri ketika menghadapi tekanan.

4. Kemampuan Mengekspresikan Emosi Secara Tepat

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu mengekspresikan emosi sesuai dengan situasi dan norma sosial. Individu yang memiliki keterampilan mengelola emosi yang baik mampu menyampaikan perasaan secara terbuka, jujur, dan tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

5. Kemampuan Memotivasi Diri Dan Bertahan Menghadapi Tekanan

Keterampilan mengelola emosi juga mencakup kemampuan memotivasi diri, yaitu kemampuan mengarahkan emosi untuk mencapai tujuan tertentu dan tetap bertahan dalam menghadapi kesulitan.

6. Kemampuan Berempati Dan Mengelola Emosi Dalam Hubungan Sosial

Aspek empati merupakan bagian penting dari keterampilan mengelola emosi, yaitu kemampuan memahami dan merespons emosi orang lain secara tepat. Salovey dan Mayer menyatakan bahwa empati membantu individu menjalin hubungan sosial yang harmonis. Siswa yang memiliki empati mampu memahami perasaan teman, menghargai perbedaan, serta menyesuaikan perilaku emosionalnya dalam interaksi sosial.

2.1.4 Hubungan antara bimbingan klasikal, media roda emosi, dan pengelolaan emosi

2.1.4.1 Bimbingan klasikal dalam meningkatkan keterampilan mengelola emosi

Bimbingan klasikal merupakan bentuk layanan bimbingan yang diselenggarakan secara sistematis dan terprogram kepada seluruh peserta didik dalam satuan kelas, yang berfungsi sebagai wahana psikoedukatif untuk mengembangkan pemahaman diri serta keterampilan personal dan sosial siswa. Melalui penyampaian materi yang terstruktur disertai interaksi komunikatif dua arah antara guru bimbingan dan konseling dengan peserta didik, layanan bimbingan klasikal memberikan dasar kognitif yang penting bagi siswa dalam mengenal konsep emosi, mengidentifikasi faktor pemicu emosi, serta memahami

dampak perilaku emosional terhadap diri dan lingkungan. Tahapan tersebut merupakan langkah fundamental dalam proses pengembangan kemampuan regulasi emosi. Berbagai temuan penelitian di lingkungan sekolah menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan klasikal yang terencana dan sistematis berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan aspek afektif siswa serta mendorong terjadinya perubahan perilaku yang lebih adaptif setelah intervensi diberikan.

Pengintegrasikan media visual dan instrumen pendukung, seperti Roda Emosi maupun media visual interaktif lainnya, terbukti memperkuat efektivitas layanan bimbingan klasikal dengan mengkonkretkan materi yang bersifat abstrak terkait pengalaman emosional siswa. Pemanfaatan media visual memungkinkan peserta didik untuk mengenali jenis-jenis emosi beserta tingkat intensitasnya secara lebih jelas, sehingga proses pemantauan diri (*self monitoring*) dan pemberian label emosi (*emotional labeling*) dapat dilakukan dengan lebih tepat. Proses ini secara empiris berkaitan dengan peningkatan kemampuan regulasi emosi, karena pemberian label emosi dapat menurunkan tingkat aktivasi emosional dan membuka peluang bagi individu untuk menerapkan strategi penanganan (*coping strategies*) yang lebih adaptif. Sejumlah penelitian nasional yang mengkaji penerapan media visual maupun audio-visual dalam layanan bimbingan klasikal juga menunjukkan adanya peningkatan skor regulasi emosi dan kecerdasan emosional siswa setelah intervensi dilaksanakan dengan dukungan media tersebut.

Penekanan pada aspek praktik dan pengalaman belajar secara langsung seperti diskusi terarah, simulasi atau *role-play*, serta latihan reflektif dalam setting klasikal memberikan kesempatan kepada siswa untuk menerapkan berbagai strategi pengelolaan emosi, antara lain teknik relaksasi, *self-talk* positif, dan keterampilan pemecahan masalah, dalam lingkungan yang aman dan terkontrol. Melalui kegiatan tersebut, siswa memperoleh umpan balik secara kolektif baik dari pembimbing maupun teman sebaya. Pendekatan ini tidak hanya berfungsi untuk melatih keterampilan prosedural dalam mengelola emosi, tetapi juga berkontribusi pada terbentuknya dukungan sosial dan validasi emosional di antara siswa, yang berperan penting dalam mempertahankan perubahan perilaku secara berkelanjutan.

2.1.4.2 Media Roda Emosi Sebagai Alat Bantu dalam Layanan Bimbingan Klasikal

Media roda emosi merupakan sebuah alat bantu visual yang dirancang secara interaktif dalam bentuk lingkaran atau roda berwarna, yang berfungsi untuk mendukung individu khususnya peserta didik pada usia remaja - dalam proses mengenali, memahami, serta mengendalikan berbagai jenis emosi yang mereka rasakan. Media ini dikembangkan dengan mengadaptasi konsep dasar dari *Wheel of emotions* yang diperkenalkan oleh Robert Plutchik pada tahun 1980. Model tersebut menggambarkan emosi-emosi dasar seperti bahagia, marah, takut, atau sedih, beserta variasi tingkat intensitasnya, yang tersusun secara sistematis dalam bentuk roda berlapis sehingga memudahkan pengguna melihat hubungan antar emosi.

Dalam lingkungan pendidikan, khususnya pada pelaksanaan layanan bimbingan klasikal di kelas, Roda Emosi berperan sebagai sarana pembelajaran yang membantu guru BK menciptakan suasana belajar yang lebih menarik, interaktif, dan mudah dipahami. Penggunaan media ini mampu mengatasi kelemahan metode konvensional seperti ceramah yang cenderung pasif, karena siswa dapat terlibat langsung dalam proses identifikasi emosi melalui kegiatan memilih, menunjuk, atau mendiskusikan emosi yang terdapat pada roda tersebut.

Media roda emosi dapat dibuat dalam berbagai bentuk, baik dalam format fisik seperti kartu, poster, ataupun papan putar, maupun dalam bentuk digital seperti aplikasi interaktif atau tampilan multimedia. Fleksibilitas ini memungkinkan siswa berpartisipasi aktif selama kegiatan pembelajaran, sekaligus memberikan pengalaman belajar yang lebih konkret dan bermakna dalam memahami dinamika emosi yang mereka alami sehari-hari.

2.1.4.3 Pengaruh penggunaan roda emosi terhadap pengelolaan emosi

Roda emosi merupakan sebuah alat bantu visual yang memberikan pendekatan yang lebih sistematis dan terstruktur dalam proses mengenali, mengidentifikasi, serta memahami berbagai bentuk perasaan yang dialami individu. Penggunaan media ini memiliki signifikansi penting dalam pengembangan kecakapan emosional karena memungkinkan seseorang untuk menelaah kondisi afektifnya secara lebih mendalam dan terarah, yaitu:

1. **Roda emosi berperan dalam meningkatkan kesadaran diri (*Self Awareness*)**. Melalui proses identifikasi emosi yang lebih rinci, individu dapat memahami keadaan batin yang sedang dialaminya, termasuk

intensitas dan sumber munculnya emosi tersebut. Peningkatan kesadaran diri ini menjadi fondasi penting dalam perkembangan kecerdasan emosional.

2. Media ini membantu individu mengelola emosi secara lebih efektif.

Dengan mengetahui jenis dan intensitas emosi yang dirasakan, seseorang dapat belajar menentukan strategi regulasi emosi yang tepat, sehingga reaksi yang ditampilkan dapat lebih terkendali, adaptif, dan sesuai konteks.

3. Roda emosi juga berkontribusi pada peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal.

Ketika individu mampu mengungkapkan perasannya secara jelas dan tepat, proses penyampaian pesan kepada orang lain menjadi lebih mudah dan efektif. Hal ini mendukung terciptanya interaksi sosial yang lebih harmonis, karena ekspresi emosional yang akurat turut mendorong pemahaman yang lebih baik dalam hubungan antarindividu.

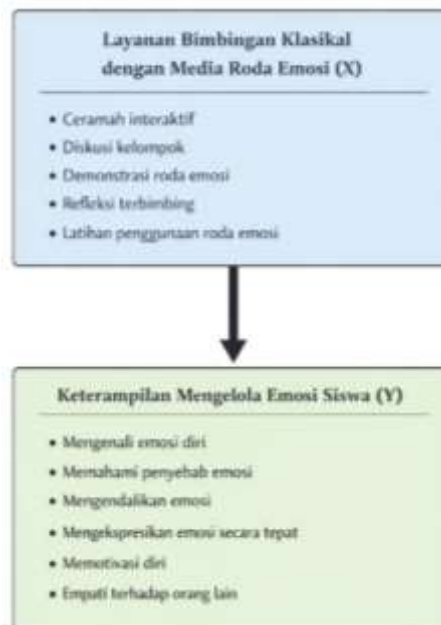
2.2 Penelitian yang Relevan

1. Penelitian ini oleh (Rachmah Mutmainah, dkk) ‘penerapan layanan klasikal teknik expressive writing terhadap pengelolaan emosi siswa di SMA Negeri 3 Bogor’. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas layanan bimbingan klasikal yang menggunakan teknik expressive writing dalam membantu siswa dalam pengelolaan emosi dengan cara yang lebih adaptif. Hasil penelitian dapat terlihat bahwa pemanfaatan layanan klasikal dengan teknik expressive Writing memiliki pengaruh yang relevan

terhadap kematangan emosional pada siswa kelas 10 di SMAN 3 Kota Bogor. Hal tersebut dapat dibuktikan pada analisis statistik yang menggunakan uji Wilcoxon yang menghasilkan signifikansi (p) pada sembilan kelompok siswa yang semuanya berada di bawah nilai probabilitas 0,05. Hasil tersebut menandakan adanya perbedaan yang signifikan pada skor pre-test dan post test setelah siswa menerima intervensi layanan klasikal.

2. Penelitian ini oleh (Maylia Firdau, Dkk, 2024) ‘penerapan games fortune teller origami sebagai media pengelolaan emosi siswa SMP dalam Layanan Bimbingan Kelompok’. Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh informasi terkait bagaimanapenerapan layanan bimbingan kelompokdengan permainan Fortune Teller Origami ini dapat menjadi media pengelolaan emosi siswa SMP. Berdasarkan hasil penelitian yang disampaikan, pengelolaan emosi pada remaja SMP memegang peranan penting dalam pembentukan kesejahteraan mental dan sosial mereka. Penggunaan media permainan, seperti fortune teller origami, dalam layanan bimbingan kelompok telah terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman emosi, keterampilan sosial, dan kemampuan pemecahan masalah pada remaja. Dari hasil penelitian terlihat bahwa penggunaan permainan fortune teller origami dalam bimbingan kelompok telah berhasil meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa.

2.2 Kerangka Konseptual



Gambar 2.2 kerangka konseptual

Siswa pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) umumnya menghadapi tuntutan akademik maupun keterampilan praktik yang cukup tinggi, sehingga tidak jarang kondisi tersebut memunculkan tekanan emosional yang signifikan. Di SMK Tritech Informatika Medan, misalnya ditemukan bahwa sejumlah siswa mengalami hambatan dalam mengelola emosi, seperti kecenderungan mudah marah, munculnya stres dan kecemasan, kesulitan mempertahankan konsentrasi, serta keterbatasan dalam mengekspresikan perasaan secara tepat dan proporsional. Situasi ini pada akhirnya berdampak negatif terhadap kualitas hubungan sosial, suasana kelas, maupun efektivitas proses belajar siswa.

Dalam rangka mengatasi permasalahan tersebut, guru Bimbingan dan Konseling (BK) memerlukan suatu strategi layanan yang tepat dan efektif, salah

satunya melalui pelaksanaan layanan bimbingan klasikal. Sebagaimana dijelaskan oleh Prayitno (2012), layanan bimbingan klasikal merupakan bentuk psikoedukasi terstruktur yang diberikan kepada seluruh siswa dalam suatu kelas dengan tujuan membantu mereka mengembangkan kemampuan pribadi dan sosial, termasuk di dalamnya keterampilan dalam mengelola emosi secara adaptif.

Agar penyampaian layanan menjadi lebih menarik, komunikatif, serta mudah dipahami oleh siswa, dibutuhkan penggunaan media pendukung yang relevan, salah satunya media visual berupa roda emosi (emotion wheel). Plutchik (1980) mengemukakan bahwa roda emosi merupakan representasi visual yang menggambarkan spektrum emosi mulai dari emosi dasar hingga emosi yang lebih kompleks, sehingga dapat membantu individu dalam proses mengenali, memahami, dan secara bertahap mengendalikan emosi yang mereka alami.

Dengan demikian, integrasi antara layanan bimbingan klasikal dan media roda emosi diharapkan mampu memberikan dampak positif berupa peningkatan keterampilan siswa dalam mengelola emosi secara lebih efektif dan adaptif.

2.4 Hipotesis

Menurut Sugiyono (2019), hipotesis di pahami sebagai suatu jawaban sementara yang diberikan terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah tersebut telah disusun dalam bentuk pertanyaan penelitian. Hipotesis dikatakan bersifat sementara karena jawaban yang diajukan belum didukung oleh data empiris, melainkan masih didasarkan pada landasan teori atau kajian konseptual yang relevan. Oleh karena itu, kebenaran hipotesis masih perlu

dibuktikan melalui proses pengumpulan dan analisis data dalam penelitian yang dilakukan. Untuk itu yang menjadi hipotesis penelitian ini adalah :

Ha: Terdapat pengaruh yang signifikan antara layanan bimbingan klasikal menggunakan media roda emosi terhadap keterampilan mengelola emosi pada siswa SMK Tritech Informatika Medan.

Ho: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara layanan bimbingan klasikal menggunakan media roda emosi terhadap keterampilan mengelola emosi pada siswa SMK Tritech Informatika Medan.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk menguji keefektifan menggunakan media roda emosi untuk meningkatkan keterampilan dalam mengelola emosi pada siswa SMK Tritech Informatika Medan. Metode penelitian kuantitatif merupakan seperangkat langkah kerja ilmiah yang dilakukan oleh seorang peneliti dengan menggunakan pendekatan yang berorientasi pada data numerik atau data yang dapat dikuantifikasi. Pendekatan ini bertujuan untuk memperoleh informasi yang kemudian dianalisis secara statistik guna menjawab, menjelaskan, atau memecahkan permasalahan penelitian yang telah dirumuskan. Salah satu karakteristik utama dari penelitian kuantitatif ialah kemampuannya untuk menghasilkan temuan yang dapat digeneralisasi pada populasi yang lebih luas, selama prosedur pengambilan sampel dilakukan secara tepat. Hal ini berbeda dengan penelitian kualitatif yang tidak menekankan generalisasi, tetapi berfokus pada analisis mendalam terhadap suatu fenomena atau objek penelitian. (Muin, A. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi).

Sugiyono (2019) menegaskan bahwa metode penelitian kuantitatif berlandaskan pada paradigma positivistik, yakni suatu pandangan filsafat yang meyakini bahwa realitas dapat diukur secara objektif melalui variabel-variabel yang

terdefinisi dengan jelas. Dalam penerapannya, penelitian kuantitatif melibatkan proses pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian yang terstandar, seperti angket atau tes, sehingga data yang diperoleh dapat dianalisis secara kuantitatif melalui teknik statistik. Tujuan utama dari metode ini adalah menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya, sehingga menghasilkan kesimpulan yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian yang akan menjadi tempat peneliti untuk melakukan penelitian adalah SMK Tritech Informatika Medan yang beralamat di Jl. Bhayangkara No. 484, Indra Kasih, Kec. Medan Tembung, Kota Medan, Sumatera Utara 20221.

3.2.2 Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilaksanakan dalam rentang tahun pelajaran 2025/2026.

Tabel 3.1 Waktu Penelitian

No	Jenis Kegiatan	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr
1	Pengesahan Judul							
2	Bimbingan Proposal							
3	Penyusunan instrumen							
4	Bimbingan							

	Metode Penelitian						
5	Acc Proposal						
6	Seminar Proposal						
7	Penelitian						
8	Sidang Meja Hijau						

Tabel 3. 2 Rencana Waktu Pelaksanaan Penelitian

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Adapun dari penelitian ini menjadi populasi adalah SMK Tritech Informatika Medan.

Tabel 3.2 Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	XII AK 1	18
2	XII AK 2	19
3	XII RPL 1	22
4	XII RPL 2	20
5	XII PBS	13
6	XII DKV EXC	25
7	XII DKV R 1	20
8	XII DKV R 2	21
9	XII TKJ EXC	22
10	XII TKJ R 1	25
11	XII TKJ R 2	25
JUMLAH		230

Sumber: data siswa SMK Tritech Informatika Medan

3.3.2 Sampel

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu metode penentuan sampel yang dilakukan dengan cara memilih subjek penelitian secara sengaja berdasarkan pertimbangan tertentu. Dalam teknik ini, peneliti terlebih dahulu menetapkan kriteria atau karakteristik khusus yang harus dimiliki oleh individu yang akan dijadikan sampel agar sesuai dengan tujuan serta kebutuhan penelitian yang dilakukan (Dana P. Turner, 2020).

Dalam penelitian ini, populasi penelitian adalah seluruh kelas XII. Sampel penelitian ditentukan dengan cara memilih satu kelas secara acak dari seluruh kelas XII yang ada. Pemilihan secara acak dilakukan untuk menghindari subjektivitas peneliti dalam menentukan sampel serta untuk meningkatkan objektivitas penelitian.

Tabel 3. 3 Sampel Penelitian

No	Kelas	Peserta Didik
1	XII AK 1	18
Jumlah		18

3.4 Variabel dan defenisi Operasional

3.4.1 Variabel

Penelitian ini melibatkan dua jenis variabel, yaitu variabel X dan variabel Y. Variabel X berperan sebagai variabel independen atau variabel bebas, sedangkan variabel Y merupakan variabel dependen atau variabel terikat. Dalam konteks penelitian ini, variabel X merujuk pada layanan bimbingan klasikal yang diimplementasikan dengan pemanfaatan media roda emosi. Sementara itu,

variabel Y mengacu pada keterampilan siswa dalam mengelola emosi. Dengan demikian, penelitian ini ditetapkan dua variabel operasional: variabel bebas (independen) disebut X, dan variabel terikat (dependen), yang menjadi fokus pengukuran pengaruh.

1. Variabel X : Layanan bimbingan klasikal dengan menggunakan media roda emosi
2. Variabel Y : Meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi pada siswa

3.4.2 Metode Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif karena data yang dikumpulkan disajikan dalam bentuk angka dan dianalisis melalui prosedur statistik yang sistematis. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengukur variabel secara objektif serta menguji hubungan antar variabel berdasarkan perhitungan numerik. Sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2019), penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang berlandaskan pada paradigma atau filsafat positivisme, yaitu pandangan yang menekankan bahwa fenomena sosial dapat diukur, diamati, dan dijelaskan secara objektif melalui prosedur ilmiah.

Lebih lanjut, penelitian kuantitatif digunakan untuk mengkaji populasi atau sampel tertentu yang telah ditetapkan secara jelas, dengan proses pengumpulan data yang memanfaatkan instrumen penelitian yang terstandar seperti angket, kuesioner, atau tes. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan teknik statistik, baik deskriptif maupun inferensial, sehingga hasil penelitian dapat diinterpretasikan secara objektif.

Tujuan utama dari penerapan pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini adalah untuk mengujio hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya, sehingga dapat diperoleh kesimpulan yang valid, reliabel, serta dapat digeneralisasikan sesuai dengan karakteristik populasi yang diteliti. Dengan demikian, pendekatan kuantitatif memberikan landasan metodologis yang kuat dalam menghasilkan temuan penelitian yang terukur dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

3.4.3 Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah penelitian pra-eksperimen (pre experimental design) dengan model *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini merupakan salah satu bentuk penelitian eksperimen sederhana yang memberikan perlakuan kepada satu kelompok subjek tanpa adanya kelompok kontrol atau kelompok pembanding. Meskipun tidak melibatkan pembanding, desain ini tetap memungkinkan peneliti untuk melihat perubahan yang terjadi karena dilakukan pengukuran terhadap variabel penelitian baik sebelum maupun sesudah perlakuan diberikan. Dengan demikian, perubahan yang muncul pada hasil pengukuran dapat diinterpretasikan sebagai akibat dari perlakuan yang diterapkan, meskipun tidak sepenuhnya dapat menghilangkan kemungkinan pengaruh faktor luar.

Menurut Sugiyono (2019), desain pra-eksperimen jenis ini digambarkan dalam bentuk skema sebagai berikut:

$$O_1 \quad X \quad O_2$$

Gambar 3. 2 Desain Penelitian

Keterangan:

1. O_1 = Pretest, yaitu pengukuran awal terkait keterampilan siswa dalam mengelola emosi sebelum mendapatkan intervensi
2. X = Perlakuan atau treatment, yaitu pelaksanaan layanan bimbingan klasikal yang dipadukan dengan penggunaan media roda emosi sebagai alat bantu visual untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa.
3. O_2 = Posttest, yaitu pengukuran akhir setelah perlakuan diberikan untuk melihat perkembangan keterampilan mengelola emosi dibandingkan hasil pretest.

Pemilihan desain ini didasarkan pada tujuan utama penelitian, yaitu untuk memperoleh gambaran mengenai *“Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Menggunakan Media Roda Emosi Untuk Meningkatkan Keterampilan Mengelola Emosi Pada Siswa”*. Melalui perbandingan hasil pretest dan posttest, peneliti dapat mengidentifikasi adanya peningkatan yang signifikan atau perubahan positif sebagai hasil dari intervensi yang diberikan. Desain ini dianggap sesuai karena mampu memberikan bukti empiris mengenai dampak perlakuan meskipun dalam kerangka eksperimen yang sederhana.

3.4.4 Definisi Operasional Variabel

3.4.4.1 Variabel X: Layanan Bimbingan Klasikal Menggunakan Roda

Emosi

Layanan bimbingan klasikal merupakan salah satu bentuk layanan dasar dalam bimbingan dan konseling yang diberikan kepada seluruh peserta didik dalam satu kelas dengan tujuan untuk membantu mereka meningkatkan pemahaman diri, kemampuan penyesuaian diri, serta mengembangkan potensi yang dimiliki secara optimal (Dewi & Kusuma, 2023). Pada penelitian ini, pelaksanaan layanan tersebut diperkaya dengan penggunaan media roda emosi, yaitu sebuah instrumen visual berbentuk lingkaran yang memuat beragam jenis emosi beserta tingkat intensitasnya, sebagaimana dikembangkan oleh Plutchik (1980). Media ini berfungsi sebagai alat bantu untuk memfasilitasi siswa dalam mengenali, memahami, dan mengelola kondisi emosionalnya secara lebih terstruktur.

Adapun indikator operasional yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan dan dampak layanan meliputi:

1. Pengenalan konsep dasar mengenai emosi, mencakup pemahaman tentang definisi dan fungsi emosi dalam kehidupan sehari-hari.
2. Kemampuan mengidentifikasi berbagai jenis emosi menggunakan roda emosi, sebagai langkah awal dalam meningkatkan kesadaran diri emosional.
3. Analisis terhadap faktor atau situasi yang memicu munculnya emosi tertentu, sehingga siswa mampu memahami konteks emosinya.

4. Refleksi terhadap pengalaman emosional yang pernah dialami, sebagai proses internalisasi dan evaluasi diri.
5. Pemilihan strategi regulasi emosi yang tepat, berdasarkan jenis emosi dan intensitas yang dirasakan
6. Evaluasi diri, yaitu kemampuan siswa menilai perubahan dan perkembangan dirinya dalam mengelola emosi setelah mengikuti layanan.

3.4.4.2 Variabel Y: Keterampilan Mengelola Emosi

Mengelola emosi merupakan suatu kemampuan psikologis yang dimiliki individu untuk mengenali, memahami, mengendalikan, serta mengekspresikan kondisi emosionalnya secara tepat, proporsional, dan sesuai dengan tuntutan situasi (Goleman, 2018). Kemampuan ini tidak hanya mencakup proses mengenali emosi yang muncul, tetapi juga mencakup bagaimana seseorang memaknai emosi tersebut, menyesuaikan reaksinya, serta menerapkan strategi yang adaptif agar emosi dapat dikelola secara sehat dan konstruktif dalam berbagai konteks kehidupan.

Adapun indikator operasional dalam mengukur keterampilan mengelola emosi mencakup beberapa aspek berikut:

1. Emotional awareness (kesadaran emosi), yaitu kemampuan individu untuk menyadari keberadaan emosi yang sedang muncul dalam dirinya.

2. Emotional understanding (pemahaman emosi), yakni kemampuan untuk mengenali jenis emosi dan memahami faktor-faktor yang memicunya.
3. Emotional expression (ekspresi emosi), yaitu kemampuan mengekspresikan emosi secara tepat, baik secara verbal maupun nonverbal, tanpa menimbulkan dampak negatif bagi diri sendiri maupun orang lain.
4. Emotional regulation (pengendalian emosi), yaitu kemampuan mengelola intensitas dan durasi emosi agar tetap berada dalam batas yang adaptif dan terkendali.
5. Coping skills (kemampuan mengatasi emosi), yakni kemampuan menggunakan strategi coping yang sehat dan efektif untuk menghadapi situasi emosional yang menantang.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket keterampilan mengelola emosi siswa yang disusun dalam bentuk skala Likert. Menurut Sugiyono (2016), instrumen penelitian merupakan seperangkat alat atau perangkat yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh dan mengumpulkan data yang relevan dengan tujuan penelitian. Instrumen ini disusun secara sistematis dan terencana agar mampu mengukur variabel penelitian secara objektif, akurat, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Bentuk instrumen penelitian dapat beragam, antara lain berupa kuesioner atau angket, pedoman wawancara, lembar observasi, maupun tes, yang masing-masing

dirancang sesuai dengan karakteristik variabel yang diteliti serta pendekatan penelitian yang digunakan. Instrumen yang baik diharapkan mampu menghasilkan data yang valid dan reliabel sehingga mendukung ketepatan analisis dan kesimpulan penelitian.

3.5.1 Teknik pengumpulan data

3.5.1.1 Observasi

Sugiyono (2018: 229) mengemukakan bahwa observasi merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang memiliki karakteristik khusus dibandingkan dengan teknik lainnya. Observasi dilaksanakan dengan cara melakukan pengamatan secara langsung terhadap objek penelitian di lapangan guna memperoleh gambaran kondisi yang nyata dan faktual. Kegiatan observasi tidak hanya terbatas pada pengamatan terhadap perilaku manusia, tetapi juga dapat mencakup fenomena alam maupun objek lain yang relevan dengan fokus penelitian. Melalui teknik observasi, peneliti dapat memahami berbagai bentuk perilaku, situasi, serta makna yang terkandung di balik peristiwa yang diamati secara lebih mendalam dan kontekstual.

3.5.1.2 Wawancara

Dalam penelitian ini, teknik wawancara yang diterapkan adalah wawancara terbuka, yaitu wawancara yang memberikan keluasaan kepada peneliti dan narasumber dalam proses penggalian data. Peneliti melakukan eksplorasi informasi secara mendalam dengan memfokuskan pembahasan pada keterampilan siswa dalam mengelola emosi. Selama proses wawancara berlangsung, peneliti menyesuaikan dan mengembangkan pertanyaan berdasarkan respons yang

disampaikan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK), sehingga data yang diperoleh mencerminkan kondisi yang dialami dan sesuai dengan konteks lapangan. Pelaksanaan wawancara ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai kondisi emosional siswa, pelaksanaan layanan bimbingan klasikal di sekolah, serta tingkat efektivitas penggunaan media roda emosi dalam kegiatan layanan. Selanjutnya, hasil wawancara dimanfaatkan sebagai data pendukung untuk memperkuat temuan yang diperoleh melalui observasi dan kuesioner yang berfungsi sebagai instrumen utama dalam penelitian.

3.5.1.3 Kuesioner

Teknik pengumpulan data utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner (angket), yang dirancang untuk mengukur tingkat keterampilan siswa dalam mengelola emosi. Pemilihan instrumen ini didasarkan pada kesesuaiannya dengan tujuan penelitian, yaitu mengkaji pengaruh layanan bimbingan klasikal yang dipadukan dengan media roda emosi terhadap peningkatan keterampilan pengelolaan emosi siswa. Kuesioner disusun dalam bentuk daftar pertanyaan dengan menggunakan skala Likert, sehingga memudahkan responden dalam memberikan respons sekaligus membantu peneliti dalam melakukan pengolahan dan analisis data secara sistematis.

Angket tersebut dikembangkan berdasarkan indikator keterampilan mengelola emosi, yang meliputi kemampuan mengenali dan memahami emosi, mengekspresikan emosi secara tepat, mengendalikan emosi negatif, serta menerapkan strategi positif dalam menghadapi berbagai situasi emosional.

Responden diminta untuk memilih satu dari lima alternatif jawaban yang telah disediakan, yaitu:

1. Sangat Setuju (SS) : Skor 5
2. Setuju (S) : Skor 4
3. Netral (N) : Skor 3
4. Tidak Setuju (TS) : Skor 2
5. Sangat Tidak Setuju (STS) : Skor 1

Tabel 3. 4 Skor Jawaban Responden Terhadap Instrumen

No	Alternatif Jawaban	Skor Jawaban	
		Pertanyaan Positif (+)	Pertanyaan Negatif (-)
1	Sangat Setuju	5	1
2	Setuju	4	2
3	Netral	3	3
4	Tidak Setuju	2	4
5	Sangat Tidak Setuju	1	5

Tabel 3.5 Kisi-Kisi Angket

No	Variabel	Indikator	Deskriptor/Aspek Yang Di Ukur	Nomor Butir	Jumlah Butir
1	Keterampilan Mengelola Emosi	Kesadaran Emosi (Emotional Awareness)	Kemampuan mengenali dan menyadari emosi yang sedang dirasakan	1, 2, 3, 4, 5, 6	6
2	Keterampilan Mengelola Emosi	Pemahaman Emosi (Emotional)	Kemampuan siswa memahami penyebab	7, 8, 9, 10, 11, 12	6

		Understanding)	munculnya emosi dan dampaknya terhadap diri sendiri		
3	Keterampilan Mengelola Emosi	Pengendalian Emosi (Emotional Regulation)	Kemampuan siswa mengendalikan emosi negatif seperti marah, sedih, dan cemas	13, 14, 15, 16, 17, 18	6
4	Keterampilan Mengelola Emosi	Motivasi Diri	Kemampuan siswa memotivasi diri, tetap berusaha, dan tidak mudah menyerah saat menghadapi masalah	19, 20, 21, 22, 23, 24	6
5	Keterampilan Mengelola Emosi	Strategi Mengelola Emosi (Coping Skills)	Kemampuan siswa menggunakan strategi positif (misalnya teknik relaksasi, berpikir positif, atau mencari bantuan)	25, 26, 27, 28, 29, 30	6

3.5.1.4 Uji Validitas

Uji validitas dilaksanakan untuk menilai sejauh mana instrumen angket yang digunakan memiliki kemampuan dalam mengukur variabel penelitian, yaitu keterampilan mengelola emosi pada siswa. Suatu instrumen dikatakan valid apabila mampu merepresentasikan kondisi yang sebenarnya dari objek yang diukur, sehingga data yang dihasilkan memiliki tingkat keakuratan dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Pada penelitian ini, pengujian validitas dilakukan terhadap seluruh butir pernyataan dalam angket keterampilan mengelola emosi. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment Person* antara skor setiap butir pertanyaan dengan skor total. Pengujian validitas tersebut menggunakan taraf signifikansi sebesar 5% (0,05). Taraf signifikansi 5% dipilih karena merupakan tingkat kesalahan yang umum digunakan dalam penelitian sosial, yang berarti penelitian memberikan toleransi kesalahan sebesar 5% dalam pengambilan keputusan statistik. Menurut Sugiyono (2019), uji validitas dengan korelasi *Product Momen* bertujuan untuk mengetahui tingkat hubungan antara skor masing-masing butir pernyataan dengan skor total instrumen.

Rumus korelasi *Product Moment Person* yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$[r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Gambar 3. 3 Rumus Korelasi Product Moment Person

Ket.

1. R_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel X dan Y
(koefisien validitas)
2. N = Jumlah responden dalam uji coba instrumen
3. X = Skor item pernyataan untuk setiap responden
4. Y = Skor total seluruh item untuk setiap responden
5. $\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara skor item (X) dan skor total (Y)

6. ΣX = Jumlah skor item (X)
7. ΣY = Jumlah skor total (Y)
8. ΣX^2 = Jumlah kuadrat skor item (X)
9. ΣY^2 = Jumlah kuadrat skor total (Y)

Pengambilan keputusan dalam uji validitas didasarkan pada perbandingan antara nilai r hitung dan r tabel. Butir pernyataan dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar atau sama dengan r tabel, sedangkan butir yang memiliki nilai r hitung lebih kecil dari r tabel dinyatakan tidak valid dan tidak digunakan dalam penelitian. Nilai r tabel ditetapkan menggunakan rule of thumb (0,30) karena keterbatasan sampel. Seluruh proses perhitungan uji validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan Microsoft Excel guna memperoleh hasil pengujian yang lebih akurat dan objektif.

Tabel 3.6 Uji Validitas Product Moment

No.	Rhitung	Rtabel (Rule Of Thumb)	Keterangan
1.	0,666	0,374	Valid
2.	0,551	0,374	Valid
3.	0,386	0,374	Valid
4.	0,397	0,374	Valid
5.	0,755	0,374	Valid
6.	0,809	0,374	Valid
7.	0,434	0,374	Valid
8.	-0,259	0,374	Tidak Valid
9.	0,722	0,374	Valid
10.	0,543	0,374	Valid
11.	0,522	0,374	Valid

12.	0,008	0,374	Tidak Valid
13.	0,073	0,374	Tidak Valid
14.	-0,098	0,374	Tidak Valid
15.	0,519	0,374	Valid
16.	0,232	0,374	Tidak Valid
17.	0,569	0,374	Valid
18.	0,462	0,374	Valid
19.	0,899	0,374	Valid
20.	0,506	0,374	Valid
21.	0,580	0,374	Valid
22.	0,245	0,374	Tidak Valid
23.	0,531	0,374	Valid
24.	0,419	0,374	Valid
25.	0,093	0,374	Tidak Valid
26.	0,513	0,374	Valid
27.	0,467	0,374	Valid
28.	0,462	0,374	Valid
29.	0,008	0,374	Tidak Valid
30.	0,073	0,374	Tidak Valid

Berdasarkan analisis dari kuesioner yang terdiri dari 30 pertanyaan/item di atas, 21 item menunjukkan valid dan 9 item dinyatakan tidak valid. Proses pengujian kevalidan dilakukan dengan menggunakan rumus r hitung lebih besar dari r tabel, di mana r tabel yang digunakan adalah 0,374 berdasarkan rule of thumb. Dari 30 item yang diuji, terdapat 11 item yang gugur yaitu item P8, P12, P13, P14, P16, P22, P25, P29, dan P30 karena nilai r hitung lebih kecil dari 0,374. Sedangkan 21 item lainnya dinyatakan valid karena memiliki nilai r hitung \geq 0,374. Dengan demikian, analisis data selanjutnya dilakukan menggunakan 21 item valid tersebut. Dapat disimpulkan instrumen penelitian ini secara

keseluruhan layak digunakan untuk pengumpulan data penelitian dengan mempertimbangkan item-item yang telah memenuhi syarat kevalidan.

3.5.1.5 Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas dilakukan untuk menilai tingkat konsistensi dan kestabilan suatu instrumen penelitian apabila digunakan secara berulang dalam kondisi yang relatif sama. Instrumen yang memiliki reliabilitas baik menunjukkan hasil pengukuran yang cenderung konsisten dan stabil, sehingga layak dipercaya sebagai alat pengumpul data.

Pada penelitian ini, pengujian reliabilitas diterapkan pada butir-butir pernyataan angket yang telah memenuhi kriteria validitas. Metode yang digunakan dalam uji reliabilitas adalah koefisien *Cronbach's Alpha*. Menurut Sugiyono (2019), instrumen penelitian dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,60.

Adapun rumus *Cronbach's Alpha* adalah sebagai berikut:

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right)$$

Gambar 3. 4 Rumus Cronbach's Alpha

Ket.

1. α = koefisien reliabilitas
2. k = jumlah butir pertanyaan
3. S_i^2 = varians skor setiap butir
4. S_t^2 = varians skor total

Penentuan reliabilitas instrumen didasarkan pada nilai koefisien Cronbach's Alpha. Instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,60 atau lebih, sedangkan instrumen dengan nilai Cronbach's Alpha kurang dari 0,60 dinyatakan tidak reliabel. Proses pengujian reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS untuk memperoleh koefisien reliabilitas yang menggambarkan tingkat konsistensi angket ketrampilan mengelola emosi siswa.

Berdasarkan hasil analisis reliabilitas instrumen menggunakan bantuan program statistik, diperoleh nilai Cronbach's Alpha pada data pretest sebesar 0,885. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi karena telah memenuhi kriteria reliabilitas, yaitu lebih besar dari 0,60. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan pada tahap pretest memiliki konsistensi internal yang baik dalam mengukur keterampilan mengelola emosi siswa.

Selanjutnya, hasil uji reliabilitas pada instrumen posttest diperoleh nilai cronbach's Alpha sebesar 0,76. Nilai tersebut juga lebih besar dari batas minimal reliabilitas yaitu 0,60, sehingga instrumen posttest dinyatakan reliabel.

3.6 Teknik Analisis data

Menurut Sugiyono (2020; 131), analisis data merupakan suatu proses yang dilakukan secara sistematis untuk menelaah dan mengolah data yang diperoleh dari berbagai sumber, seperti hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi. Proses ini mencakup kegiatan mengorganisasikan data ke dalam kategori-kategori tertentu, menguraikan data ke dalam unit-unit yang lebih kecil,

melakukan sintesis, menyusun pola, serta menyeleksi data yang relevan dan bermakna untuk dikaji lebih lanjut. Melalui tahapan tersebut, peneliti dapat menarik kesimpulan yang logis dan terstruktur sehingga hasil analisis mudah dipahami baik oleh peneliti sendiri maupun oleh pihak lain. Penelitian ini mengevaluasi keefektifan Layanan Bimbingan Klasikal berbasis media Roda Emosi untuk meningkatkan keterampilan dalam mengelola emosi siswa.

3.6.1 Deskripsi data

Penentuan interval data menggunakan persamaan distribusi rentang kelas dengan formulasi matematis standar.

$$\begin{aligned} \text{Interval } k &= \frac{\text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah}}{\text{Jumlah kategori}} \\ &= \frac{105 - 21}{5} \\ &= \frac{84}{5} \\ &= 17 \end{aligned}$$

Kategori rentang skor yang digunakan dalam penelitian ini:

Tabel 3. 7 kategori Rentang Skor

Rentang Skor	%	Kategori
> 88	84%	Sangat Tinggi
70-87	66,6% - 83%	Tinggi
52-69	49% - 66%	Sedang
34-51	32% - 48,6%	Rendah
<33	31%	Sangat Rendah

3.6.2 Uji Hipotesis

Untuk menghitung perbedaan skor keterampilan mengelola emosi sebelum dan sesudah diberikan treatment layanan bimbingan klasikal dengan menggunakan media roda emosi, maka digunakan statistik uji Wilcoxon Signed Ranks Test.

Adapun langkah-langkah uji hipotesis Wilcoxon Test dengan bantuan SPSS 31.00 adalah menentukan H_0 dan H_a yang kriteria keputusan pengujian hipotesis adalah sebagai berikut:

- a. H_0 diterima dan H_a ditolak apabila probabilitas (sig 2 – tailed) $>$ alpha ($\alpha = 0.05$), yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara keterampilan mengelola emosi siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan klasikal dengan media roda emosi.
- b. H_0 ditolak dan H_a diterima apabila probabilitas (sig 2 – tailed) $<$ alpha ($\alpha = 0.05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara keterampilan mengelola emosi siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan klasikal dengan media roda emosi.

Penentuan penggunaan uji berpasangan berdasarkan prasyarat normalitas data yang diketahui dari uji normalitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data keterampilan mengelola emosi siswa/i SMK Tritech Informatika Medan dari setiap variabel benar dan sesuai atau tidak. Data berdistribusi normal apabila memenuhi ketentuan yaitu ketika nilai sig. $>$ 0,05 (sig. $>$ 0,05), maka data berdistribusi normal. Uji normalitas menggunakan alat SPSS versi 31, dengan uji

Shapiro-Wilk. Pengambilan keputusan untuk uji normalitas menggunakan

Shapiro-Wilk yaitu:

1. Jika nilai sig. $> 0,05$ maka data berdistribusi normal.
2. Jika nilai sig. $< 0,05$ maka data berdistribusi tidak normal.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Hasil Penelitian

4.1.1 Kecenderungan Variabel Penelitian

4.1.1.1 Variabel (X) Layanan Bimbingan Klasikal Menggunakan Roda Emosi

Layanan bimbingan klasikal memiliki tujuan utama untuk memberikan informasi, pengembangan wawasan, serta membentuk sikap dan keterampilan yang dibutuhkan siswa dalam menghadapi tugas-tugas perkembangannya, dengan tujuan membantu perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan karier mereka. Agar tujuan tersebut dapat tercapai secara optimal, diperlukan media yang mampu menarik perhatian dan memudahkan siswa dalam memahami materi yang disampaikan. Salah satu media yang efektif adalah roda emosi, karena menggabungkan elemen visual dengan representasi emosi secara menyeluruh sehingga penyampaian materi menjadi lebih konkret, interaktif, dan mudah dipahami oleh siswa.

Berdasarkan hasil penelitian, penerapan layanan bimbingan klasikal berbantuan media roda emosi terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran emosional, kemampuan mengenali jenis-jenis emosi, serta keterampilan siswa dalam merespons dan mengelola emosi yang muncul dalam proses pembelajaran maupun kehidupan sehari-hari.

4.1.1.2 Variabel (Y) Keterampilan Mengelola Emosi

Keterampilan mengelola emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan merespons emosi yang dialami secara tepat dan adaptif, sehingga tidak mengganggu fungsi sosial maupun akademik. Proses ini merupakan bagian penting dari kecerdasan emosional yang perlu dikembangkan sejak dini, khususnya pada siswa usia remaja yang tengah menghadapi berbagai tekanan dan tuntutan lingkungan.

Pada hasil analisis pretest dan posttest yang telah diberikan kepada siswa SMK Tritech Informatika Medan menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan yang signifikan dalam keterampilan mengelola emosi setelah diberikan layanan bimbingan klasikal dengan menggunakan media roda emosi. Penggunaan roda emosi membantu siswa mengenali dan memberi nama pada emosi yang mereka rasakan secara lebih spesifik, memahami penyebab munculnya emosi tertentu, serta menemukan strategi yang tepat dalam merespons dan mengekspresikan emosi secara sehat dan konstruktif.

4.1.2 Pengujian Persyaratan Data

4.1.2.1 Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan salah satu uji persyaratan data. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data terdistribusi secara normal atau tidak. Pada penelitian ini uji normalitas menggunakan rumus Shapiro-Wilk, dengan pengelolaan data menggunakan Excel.

Tabel 4. 1 Uji Normalitas Shapiro Wilk

	Statistik	Sampel	Sig	Keterangan
Pretest	0,936	18	0,244	Normal
Posttest	0,957	18	0,553	Normal

Berdasarkan hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa data penelitian hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk pada siswa/i SMK Tritech Informatika Medan menunjukkan bahwa data pretest memiliki nilai statistik sebesar 0,936 dengan nilai signifikansi 0,244, sedangkan data posttest memiliki nilai statistik sebesar 0,957 dengan nilai signifikansi 0,553 Kedua nilai signifikansi tersebut masing-masing lebih besar dari batas signifikansi 0,05, yang menunjukkan bahwa data keterampilan mengelola emosi pada kedua pengujian berdistribusi normal.

Dengan demikian, data hasil pretest dan posttest layanan bimbingan klasikal menggunakan media roda emosi ini memenuhi asumsi normalitas, sehingga penelitian dapat dilanjutkan dengan analisis lebih lanjut menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

4.1.3 Uji Hipotesis

4.1.3.1 Hasil Data Pretest

Sebelum menggunakan media roda emosi dalam layanan bimbingan klasikal, tujuan pelaksanaan pretest adalah untuk mengetahui kondisi awal keterampilan mengelola emosi siswa. Pretest berfungsi sebagai alat ukur awal yang menunjukkan kemampuan siswa dalam mengenali, memahami, serta merespons emosi yang mereka alami, adapun data pretest yang diperoleh adalah sebagai berikut.

Tabel 4. 2 Skor Pretest pada Keterampilan Mengelola Emosi

No.	Inisial Responden	Nilai Pretest	
		Skor	Kategori
1.	ANA	53	Sedang
2.	AA	27	Sangat Rendah
3.	AzA	53	Sedang
4.	CAS	41	Rendah
5.	EBA	58	Sedang
6.	FAS	71	Tinggi
7.	FM	85	Tinggi
8.	FAD	52	Sedang
9.	GWGT	70	Tinggi
10.	JP	90	Sangat Tinggi
11.	KKP	23	Sangat Rendah
12.	KR	89	Sangat Tinggi
13.	LF	34	Rendah
14.	M	25	Sangat rendah
15.	MJ	23	Sangat rendah
16.	NSH	36	Rendah
17.	NJH	39	Rendah
18.	RA	21	Sangat rendah

Berdasarkan data nilai pretest dari 18 siswa, sebagian besar siswa berada dalam kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 2 responden, kategori tinggi sebanyak 3 responden, kategori sedang yaitu sebanyak 4 responden, kategori rendah yaitu sebanyak 4 responden, serta terdapat 5 responden yang berada dalam kategori sangat rendah. Nilai tertinggi responden adalah 90 yang termasuk kategori sangat tinggi, sedangkan nilai terendah adalah 21 yang termasuk kategori sangat rendah. Rata-rata nilai seluruh responden adalah 49,3 yang berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan layanan bimbingan klasikal dengan media roda emosi, keterampilan mengelola emosi siswa/i SMK Tritech Informatika Medan masih berada pada tingkat yang perlu ditingkatkan.

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Perencanaan Karir Siswa (Pretest)

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentasi
Sangat Tinggi	> 88	2	11%
Tinggi	70-87	3	16,6%
Sedang	52-69	4	22,2 %
Rendah	34-51	4	22,2 %
Sangat Rendah	<33	5	27,7%
Jumlah		18	100%

Berdasarkan tabel di atas, hasil pretest menunjukkan bahwa siswa yang mendapatkan nilai dengan kategori sangat tinggi berjumlah 2 orang dengan persentase 11%, kategori tinggi berjumlah 3 orang siswa dengan persentase 16,6%, kategori sedang berjumlah 4 orang siswa dengan persentase 22,2%, kategori rendah berjumlah 4 orang siswa dengan persentase 22,2%, dan kategori sangat rendah berjumlah 5 orang siswa dengan persentase 27,7%. Kondisi ini menegaskan bahwa keterampilan mengelola emosi siswa pada tahap awal masih

didominasi oleh kategori sangat rendah, sehingga pemberian layanan bimbingan klasikal dengan menggunakan media roda emosi sangat diperlukan untuk membantu siswa meningkatkan kemampuannya dalam mengelola emosi secara lebih optimal.

4.1.3.2 Hasil Data Posttest

Setelah memberikan perlakuan layanan bimbingan klasikal dengan menggunakan media roda emosi, kemudian peneliti mengukur kembali tingkat keterampilan mengelola emosi siswa. Hal ini dilakukan untuk melihat apakah ada perubahan atau tidak setelah diberikannya perlakuan kepada siswa.

Tabel 4.4 Skor Posttest pada Tingkat Keterampilan Mengelola Emosi Siswa

No.	Inisial Responden	Nilai Posttest	
		Skor	Kategori
1.	ANA	89	Sangat Tinggi
2.	AA	88	Sangat Tinggi
3.	AzA	79	Tinggi
4.	CAS	70	Tinggi
5.	EBA	90	Sangat tinggi
6.	FAS	81	Sangat tinggi
7.	FM	93	Tinggi
8.	FAD	76	Tinggi
9.	GWGT	90	Sangat Tinggi
10.	JP	92	Sangat Tinggi
11.	KKP	77	Tinggi
12.	KR	90	Sangat Tinggi
13.	LF	82	Tinggi

14.	M	79	Tinggi
15.	MJ	84	Tinggi
16.	NSH	75	Tinggi
17.	NJH	78	Tinggi
18.	RA	71	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas, terdapat 7 siswa yang setelah diberikan layanan bimbingan klasikal dengan media roda emosi dikategorikan sangat tinggi dan 11 siswa dikategorikan tinggi. Hasil posttest menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan keterampilan mengelola emosi yang lebih baik dibandingkan sebelum diberikan perlakuan. Setelah pemberian perlakuan, nilai rata-rata meningkat dari 49,3 (kategori sedang) menjadi 82,4 (kategori tinggi). Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan mengelola emosi siswa secara keseluruhan meningkat dengan baik melalui perlakuan yang diberikan.

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Keterampilan Mengelola Emosi Siswa

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentasi
Sangat Tinggi	> 88	7	38,8%
Tinggi	70-87	11	61,1%
Sedang	52-69	-	0%
Rendah	34-51	-	0 %
Sangat Rendah	<33	-	0%
Jumlah		18	100%

Hasil analisis data frekuensi dan persentase dapat disimpulkan bahwa 7 orang siswa dengan 38,8% berada pada kategori sangat tinggi dan 11 orang siswa dengan persentase 61,1% berada dalam kategori tinggi. Tidak ada satu pun siswa yang berada pada kategori sedang, rendah maupun sangat rendah setelah diberikan

perlakuan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil data frekuensi dan persentase, kondisi keterampilan mengelola emosi siswa/i SMK Tritech Informatika Medan secara keseluruhan mengalami peningkatan yang signifikan setelah diberikan layanan bimbingan klasikal dengan menggunakan media roda emosi.

Perbedaan frekuensi peningkatan keterampilan mengelola emosi siswa dari hasil pretest dan posttest dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.6 Hasil Pretest dan Posttest Tingkat Keterampilan Mengelola Emosi Siswa

Kategori	Interval	Pretest		Posttest	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	> 88	2	11%	7	38,8%
Tinggi	70-87	3	16,6%	11	61,1%
Sedang	52-69	4	22,2 %	-	0%
Rendah	34-51	4	22,2 %	-	0 %
Sangat Rendah	<33	5	27,7%	-	0%
Jumlah		18	100%	18	100

Tabel 4.7 Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest Tingkat Keterampilan Mengelola Emosi Siswa

No.	Inisial Responden	Pretest		Posttest	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1.	ANA	53	Sedang	89	Sangat Tinggi
2.	AA	27	Sangat Rendah	88	Sangat Tinggi
3.	AzA	53	Sedang	79	Tinggi
4.	CAS	41	Rendah	70	Tinggi

5.	EBA	58	Sedang	90	Sangat tinggi
6.	FAS	71	Tinggi	81	Sangat tinggi
7.	FM	85	Tinggi	93	Tinggi
8.	FAD	52	Sedang	76	Tinggi
9.	GWGT	70	Tinggi	90	Sangat Tinggi
10.	JP	90	Sangat Tinggi	92	Sangat Tinggi
11.	KKP	23	Sangat Rendah	77	Tinggi
12.	KR	89	Sangat Tinggi	90	Sangat Tinggi
13.	LF	34	Rendah	82	Tinggi
14.	M	25	Sangat rendah	79	Tinggi
15.	MJ	23	Sangat rendah	84	Tinggi
16.	NSH	36	Rendah	75	Tinggi
17.	NJH	39	Rendah	78	Tinggi
18.	RA	21	Sangat rendah	71	Tinggi
Rata-rata		49,3	sedang	82,4	Tinggi

Berdasarkan hasil data di atas, penelitian yang dilakukan terhadap 18 siswa/i SMK Tritech Informatika Medan, dapat dilihat bahwa layanan bimbingan klasikal menggunakan media roda emosi efektif dalam meningkatkan keterampilan mengelola emosi siswa. Pada tahap pretest, dari 18 siswa, 5 siswa (27,7%) berada pada kategori sangat rendah, 4 siswa (22,2%) berada pada kategori rendah, 4 siswa (22,2%) berada pada kategori sedang, 3 siswa (16,6%) berada pada kategori tinggi, dan 2 siswa (11%) berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum layanan diberikan, sebagian besar siswa belum mampu mengelola emosinya secara optimal, baik dari segi pengenalan emosi, pemahaman terhadap penyebab emosi, maupun kemampuan merespons emosi secara adaptif dan konstruktif.

Setelah mengikuti layanan bimbingan klasikal dengan menggunakan media roda emosi, hasil posttest menunjukkan peningkatan yang signifikan. Dari 18 siswa, 7 siswa (38,8%) berada pada kategori sangat tinggi, 11 siswa (61,1%) berada pada kategori tinggi, dan tidak ada satu pun siswa yang berada pada kategori rendah maupun sangat rendah. Peningkatan ini terlihat jelas dari rata-rata skor yang naik dari 49,3 pada pretest menjadi 82,4 pada posttest, dengan selisih peningkatan sebesar 33,1 poin. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan klasikal dengan menggunakan media roda emosi yang diberikan berhasil dan efektif meningkatkan keterampilan mengelola emosi pada siswa/i SMK Tritech Informatika Medan TP. 2025-2026.

4.1.3.3 Pengujian Hipotesis

Untuk pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan rumus Wilcoxon Signed Rank Test dengan menggunakan bantuan tools Microsoft Excel. Wilcoxon Signed Rank Test digunakan untuk menguji perbedaan dua data yang berpasangan, dalam hal ini antara nilai pretest dan posttest keterampilan mengelola emosi siswa.

1. Jika nilai $\text{sig} < 0,05$ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan maka terdapat pengaruh variabel X terhadap variabel Y.
2. Jika nilai $\text{sig} > 0,05$ menunjukkan tidak terdapatnya perbedaan yang signifikan, ini menunjukkan tidak terdapat pengaruh variabel X terhadap variabel Y.

Tabel 4.8 Hasil Analisis Wilcoxon Signed Rank Test Pada Tingkat Keterampilan Mengelola Emosi Siswa Pada Pretest dan Posttest

	Posttest - Pretest
Z	-3,702
Asymp. Sign (2-tailed)	0,0002

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa nilai Z sebesar -3,702 dan nilai Asymp. Sig (2-tailed) untuk tingkat keterampilan mengelola emosi siswa adalah 0,0002, yang berada di bawah alpha 0,05 ($0,0002 < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang lebih rendah dari 0,05 ($p < 0,05$) menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat keterampilan mengelola emosi sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan klasikal menggunakan media roda emosi.

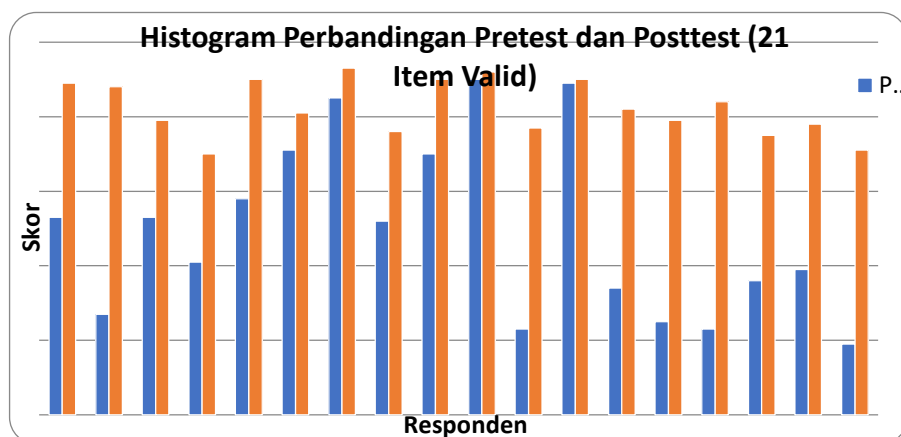
Hasil ini menunjukkan bahwa penerapan media roda emosi dalam layanan bimbingan klasikal secara signifikan meningkatkan keterampilan mengelola emosi pada siswa/i SMK Tritech Informatika Medan. Peningkatan ini terlihat dari rata-rata skor pretest yang meningkat dari 49,3 menjadi 82,4 pada posttest, dengan persentase peningkatan sebesar 33,1%. Untuk mengetahui arah perbedaan tersebut, yaitu apakah pretest atau posttest yang lebih tinggi, dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.9 Arah Perbedaan Pretest dan Posttest Keterampilan Mengelola Emosi

Siswa

		N	Mean Ranks	Sum of Ranks
Pretest	- Negative Ranks	0	0,00	0,00
Posttest	Positive Ranks	18	9.50	171.00
	Ties	0		
	Total	18		

Berdasarkan hasil di atas, nilai Positive Ranks sebesar 18 yang berarti seluruh 18 siswa yang dilibatkan dalam penelitian semuanya mengalami peningkatan secara signifikan dari pretest ke posttest. Tidak terdapat satu pun siswa yang mengalami penurunan (Negative Ranks = 0) maupun nilai yang sama antara pretest dan posttest (Ties = 0). Sehingga dapat diartikan bahwa terdapat peningkatan yang nyata pada posttest terhadap efektivitas layanan bimbingan klasikal dengan menggunakan media roda emosi untuk meningkatkan keterampilan mengelola emosi pada siswa/i SMK Tritech Informatika Medan TP. 2025-2026.



Gambar 4.1 Histogram Perbandingan Pretest dan Posttest

4.2 Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan klasikal dengan menggunakan media roda emosi untuk meningkatkan keterampilan mengelola emosi pada siswa/i SMK Tritech Informatika Medan TP. 2025/2026.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang diukur menggunakan angket. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket terkait keterampilan mengelola emosi yang telah diuji validitasnya. Sebelum angket disebarakan kepada sampel penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji coba terhadap angket tersebut untuk mengetahui tingkat validitas item. Pada penelitian ini dari 30 item angket yang diuji, sebanyak 21 item terbukti valid berdasarkan kriteria rule of thumb dengan nilai r tabel 0,30, sedangkan 9 item lainnya dinyatakan gugur. Sehingga 21 item yang valid dijadikan instrumen resmi dalam pengambilan data. Setelah instrumen tervalidasi, peneliti menyebarkan angket kepada 18 orang siswa sebagai sampel penelitian di SMK Tritech Informatika Medan.

Pengukuran penelitian ini dilakukan dalam dua tahap, yaitu pretest sebelum perlakuan/treatment dan posttest setelah pemberian layanan bimbingan klasikal dengan media roda emosi.

Hasil pretest menunjukkan kondisi awal keterampilan mengelola emosi siswa sebelum perlakuan. Dari 18 siswa dalam penelitian, terdapat siswa yang berada dalam kategori rendah, sedang, maupun tinggi. Nilai terendah adalah 19 dan nilai tertinggi adalah 90, dengan nilai rata-rata 49,3 yang masih termasuk dalam kategori sedang. Penelitian ini mengungkapkan bahwa pada tahap awal,

sebagian besar siswa masih menghadapi kesulitan dalam mengelola emosi mereka secara adaptif. Mereka cenderung kurang mampu mengenali jenis-jenis emosi yang dirasakan, belum dapat merespons emosi secara tepat dalam berbagai situasi, serta belum menunjukkan strategi yang konsisten dalam mengekspresikan emosi secara sehat dan konstruktif. Dengan keadaan ini, intervensi layanan bimbingan konseling sangat diperlukan, khususnya melalui layanan bimbingan klasikal dengan media roda emosi, yang terbukti efektif dalam membantu siswa mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara lebih terstruktur, visual, dan mudah dipahami.

Layanan bimbingan klasikal merupakan bentuk layanan bimbingan yang diberikan kepada kelompok besar siswa, seperti satu kelas, dengan tujuan membantu mereka mengembangkan perilaku positif dan keterampilan hidup di berbagai aspek, seperti pribadi, sosial, belajar, dan karier. Dalam meningkatkan keterampilan mengelola emosi, layanan ini berperan penting untuk membantu siswa mengenali berbagai jenis emosi yang mereka alami, memahami penyebab dan dampaknya, serta menemukan cara yang tepat dalam mengekspresikan dan merespons emosi tersebut secara sehat. Hal ini didukung oleh penggunaan media roda emosi yang terbukti efektif dalam menyajikan informasi emosi secara visual dan interaktif, sehingga materi lebih mudah dipahami, menarik, dan bermakna bagi siswa.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan bantuan Microsoft Excel, Wilcoxon Signed Rank Test digunakan untuk menguji perbedaan dua data yang berpasangan, diperoleh nilai $Z = -3,702$ dan Asymp. Sig.

(2-tailed) = 0,0002. Nilai signifikansi ini lebih kecil dari taraf signifikansi sebesar 0,05 ($0,0002 < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor keterampilan mengelola emosi siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak terdapat perbedaan ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan terdapat perbedaan diterima.

Selanjutnya, analisis arah perbedaan menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami peningkatan skor, yang ditunjukkan dengan rangking positif = 18 dan rangking negatif = 0, serta nilai seri = 0. Hal ini berarti tidak ada satu pun responden yang mengalami penurunan nilai atau tetap sama, melainkan semuanya menunjukkan perubahan positif dari pretest ke posttest. Peningkatan ini membuktikan bahwa layanan bimbingan klasikal dengan menggunakan media roda emosi efektif dalam meningkatkan keterampilan mengelola emosi pada siswa/i SMK Tritech Informatika Medan TP. 2025-2026.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan terkait “Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Melalui Media Roda Emosi Dalam Meningkatkan Keterampilan Mengelola Emosi Pada Siswa/I SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025-2026”, maka dapat dirumuskan kesimpulan sebagai berikut:

1. Status Awal Keterampilan Regulasi Emosi: Tingkat keterampilan mengelola emosi peserta didik sebelum menerima intervensi layanan bimbingan klasikal berbasis media roda emosi berada pada kategori sedang. Data pretest mengindikasikan bahwa sebagian siswa masih mengalami hambatan kognitif dan afektif dalam hal identifikasi, pemahaman, serta pengendalian emosi yang muncul.
2. Status Akhir Keterampilan Regulasi Emosi: Terjadi peningkatan yang signifikan pada keterampilan mengelola emosi peserta didik setelah mengikuti layanan bimbingan klasikal menggunakan media roda emosi. Hasil posttest merefleksikan perkembangan positif dalam kemampuan siswa untuk mengidentifikasi emosi, menganalisis pemicu, mengendalikan emosi negatif, serta menerapkan strategi pengelolaan yang tepat.
3. Efektivitas Layanan Bimbingan: Layanan bimbingan klasikal yang mengintegrasikan media roda emosi terbukti efektif dalam meningkatkan

keterampilan mengelola emosi siswa. Bukti empiris dari analisis data menunjukkan adanya kenaikan skor yang konsisten dari tahap pretest hingga posttest pada seluruh sampel. Hal ini mengonfirmasi bahwa penerapan media tersebut memberikan dampak positif yang nyata terhadap kompetensi regulasi emosi siswa di SMK Tritech Informatika Medan.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Sekolah

Pihak sekolah disarankan untuk memberikan dukungan kebijakan dan fasilitas yang memadai guna mengoptimalkan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling. Khususnya, dukungan terhadap penggunaan media pembelajaran inovatif seperti media roda emosi dalam layanan klasikal sangat diperlukan untuk memfasilitasi pengembangan keterampilan regulasi emosi siswa.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Konselor sekolah diharapkan dapat mengadopsi media roda emosi sebagai salah satu variasi metode dalam penyampaian layanan bimbingan klasikal. Media ini dinilai efektif untuk membantu peserta didik dalam mengidentifikasi spektrum emosi serta menerapkan teknik pengelolaan emosi yang lebih adaptif dan terarah.

3. Bagi Peserta Didik

Siswa didorong untuk menginternalisasi dan mengimplementasikan keterampilan mengelola emosi yang telah diperoleh ke dalam aktivitas kehidupan sehari-hari. Hal ini bertujuan agar siswa mampu merespons berbagai dinamika situasi dengan sikap yang lebih tenang, positif, serta bijaksana.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Mengingat adanya batasan dalam penelitian ini, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk memperluas cakupan studi dengan memperbanyak jumlah sampel. Selain itu, pengembangan dapat dilakukan dengan menguji metode atau media alternatif lainnya yang berpotensi meningkatkan kompetensi regulasi emosi siswa secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Mila, R. (2023). Penerapan model pembelajaran inovatif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(1), 67–75.
- Nihayah, S., Putri, L., & Wahyuni, D. (2023). Pemanfaatan media visual dalam layanan bimbingan klasikal. *Jurnal Konseling Indonesia*, 9(2), 101–109.
- Permendikbud Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Ridho, M. (2020). Efektivitas layanan bimbingan klasikal dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(2), 89–97.
- Rismawati. (2015). Penggunaan media dalam layanan bimbingan klasikal. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 3(1), 55–63.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- L. Irani, 2018, Pengembangan Panduan Pelatihan Keterampilan Mengelola Emosi Sebagai Upaya Preventif Perilaku Bullying Siswa Sekolah Menengah Pertama, *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3 (1), 22-32.
- Firdaus. M, dkk., 2024, Penerapan Games Fortune Teller Origami Sebagai Media Pengelolaan Emosi Siswa SMP Dalam Layanan Bimbingan Kelompok, *Jurnal Penelitian dan Pembelajaran*, 41 (2), 94-100.
- Mutmainah. R. dkk., 2025, Penerapan Layanan Klasikal Teknik Expressive Writing Terhadap Pengelolaan Emosi Siswa Di SMA Negeri 3 Bogor, 1-7.
- Vestalia. D, dkk., 2021, Meningkatkan Perencanaan Karir Siswa Kelas IX Melalui Bimbingan Klasikal, *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 01 (3), 429-430.
- Pristiwanti, D, dkk., 2022, Pengertian Pendidikan, *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4 (6), 7911-7913.
- Rahman, A. B., dkk., 2022, Pengertian Pendidikan, *Ilmu Pendidikan dan Unsur-unsur Pendidikan*, Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam, 2 (1), 1-2.
- Gumelar, A. B, dkk., 2020, Kombinasi Fitur Multispektrum Hilbert dan Cochleagram Untuk Identifikasi Emosi Wicara, *Jurnal Nasional Teknik Elektro dan Teknologi Informasi*, 9 (2), 180-181.
- Saputri, D. A, dkk., 2023, Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Emosi Positif Bagi Mahasiswa Baru Universitas Batam, *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 1-5.

- Sabrina, A. 2025, Psikoedukasi Mengenai Regulasi Emosi Terhadap Murid Kelas 11 SMA X di Kota Banjarbaru (Gen-z), *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 3 (4), 427-430.
- Anzhani, V. A. Dkk., 2024, Penerapan Problem Based Learning dengan Media Puzzle Games untuk Meningkatkan Keterampilan Mengelola Emosi Siswa SMP, *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8 (2), 26186-26190.
- Tyas, P.H P. 2015, Pendekatan Naratif dalam Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengelola Emosi, *Jurnal Fokus Konseling*, 1 (2), 107-117.
- Laela, A. N. Dkk., 2025, Bimbingan Konseling dalam Menyikapi Perubahan Fisik dan Emosi Remaja, *Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 5 (2), 331-445.
- Sitinjak, F. C. Dkk., 2025, Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Teknik Role Playing dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi Peserta Didik Kelas XI D.I Panjaitan SMAN 15 Medan, *Jurnal Mudabbir*, 5 (2), 2850-2854.
- Masruroh, 2020, Kemampuan Mengelola Emosi Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi, *Skripsi, Institut Agama Islam Negeri, Ponogoro*.
- Prawitasari E. J. 1998, Kecerdasan Emosi, *Buletin Psikologi*, N0 1. (21-31).
- Wulandari, Dkk. 2021, Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Pegawai Di Kantor Kecamatan Sape Kabupaten Bima, *Volume 2, No. 1* (141-143).

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian

Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Menggunakan Media Roda Emosi Untuk Meningkatkan Keterampilan Mengelola Emosi Pada Siswa/I

Identitas Responden:

Nama : _____

Kelas : _____

Usia : _____

Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan (coret yang tidak perlu)

Petunjuk Pengisian:

1. Pada kuesioner ini terdapat 21 pernyataan
2. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti dan seksama
3. Berilah tanda ceklis (✓) pada kolom jawaban yang sesuai dengan keadaan yang sebenarnya
4. Pengisian kuesioner ini tidak dinilai “benar” atau “salah”, karena itu diharapkan anda dapat memberikan jawaban dengan sebenar-benarnya.

Keterangan Pilihan Jawaban:

- SS = Sangat Setuju
 - S = Setuju
 - N = Netral
 - TS = Tidak Setuju
 - STS = Sangat Tidak Setuju
-

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
A.	Kesadaran Emosi (Emotional Awareness)					
1	Saya dapat menyadari perasaan yang sedang saya alami					
2	saya mengetahui apakah saya sedang marah, sedih, atau senang					
3	Saya sering bingung dengan perasaan yang saya rasakan					
4	Saya menyadari perubahan emosi yang terjadi dalam diri saya					
5	Saya sulit memahami perasaan saya sendiri					
6	Saya mampu mengenali emosi yang muncul ketika menghadapi suatu masalah					
B.	Pemahaman Emosi					
7	Saya mengetahui penyebab munculnya emosi yang saya rasakan					
8	Saya tidak tahu alasan mengapa saya tiba-tiba merasa marah atau sedih					
9	Saya mampu menghubungkan perasaan saya dengan kejadian yang saya alami					
10	Saya jarang memikirkan penyebab emosi yang saya rasakan					
C.	Pengendalian Emosi (Emotional Regulation)					

11	Saya dapat menenangkan diri ketika sedang emosi					
12	Saya mampu mengendalikan perasaan sedih atau kecewa					
13	Saya sulit mengontrol emosi negatif yang saya rasakan					
D.	Motivasi Diri					
14	Saya tetap berusaha meskipun mengalami kegagalan					
15	Saya mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan					
16	Saya mampu memotivasi diri untuk bangkit dari kegagalan					
17	Saya berusaha berpikir positif dalam situasi sulit					
18	Saya kehilangan semangat ketika hasil yang saya peroleh tidak sesuai harapan					
E.	Strategi Mengelola Emosi (Coping Skills)					
19	Saya mencoba menenangkan diri dengan menarik napas dalam saat emosi					
20	Saya melampiaskan emosi dengan cara yang merugikan diri sendiri atau orang lain					
21	Saya mengalihkan perhatian pada kegiatan positif ketika sedang emosi					

Lampiran 2. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN DAN KONSELING

SMK TRITECH INFORMATIKA MEDAN

Jl. Bhayangkara No. 282, Indra Kasih, Medan Tembung, Medan, Sumatera Utara,
Indonesia.

SPESIFIKASI		Komponen	Layanan dasar (Bimbingan Klasikal)
Topik Layanan	Keterampilan Mengelola Emosi	Bidang	Pribadi
Sasaran	Siswa kelas 12	Sem/TP	2 / 2025-2026
Metode/teknik	Experiential Learning, Curah Pendapat, Diskusi, Tanya Jawab, Simulasi, Penugasan	Media / Alat	Roda Emosi, LCD, Laptop

Tujuan Layanan	Capaian Layanan : 3. Kematangan Emosi Tahap Akomodasi		
	Peserta didik mampu mengekspresikan perasaan diri sendiri secara bebas dan terbuka tanpa menimbulkan konflik serta memiliki sikap positif, inisiatif, tangguh, dan disiplin.		
	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
	1. Peserta didik mampu mengenali berbagai jenis emosi yang dialami dalam kehidupan sehari-hari serta memahami penyebab munculnya emosi tersebut	2. Peserta didik mampu memahami cara mengelola emosi secara positif dan konstruktif dalam berbagai situasi	3. Peserta didik mampu menerapkan keterampilan mengelola emosi secara tepat dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat.
LANGKAH KEGIATAN			
Kegiatan Awal	1. Mengucapkan salam dan mengajak berdoa 2. Menanyakan kegiatan sebelumnya dan kesehatan atau kondisi peserta didik 3. Mengabsen dan Mengapresiasikan kehadiran . 4. Guru menyampaikan tujuan layanan 5. Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi layanan 6. Memotivasi peserta didik dengan ice breking/ permainan		

Kegiatan Inti	<p>Apersepsi : Curah pendapat tentang perasaan yang sering dialami peserta didik di sekolah (senang, marah, sedih, kecewa, takut).</p> <p>a. Pengalaman Konkrit (Concrete Experience)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Siswa diajak untuk mengingat pengalaman pribadi yang berkaitan dengan emosi yang sering dialami dalam kehidupan sehari-hari. Peserta didik mengungkapkan perasaan yang muncul dan situasi yang menyebabkan emosi tersebut. <p>b. Observasi (Reflective Observation)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Siswa diajak berdiskusi mengenai pengalaman pribadi saat mengalami emosi tertentu dan bagaimana cara mereka mengekspresikannya <p>c. Konseptualisasi (Abstract Conceptualization)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru menjelaskan pengertian emosi, jenis-jenis emosi, serta pentingnya keterampilan mengelola emosi menggunakan media roda emosi. ❖ Peserta didik mengidentifikasi emosi yang sedang atau sering mereka rasakan. <p>d. Rencana tindakan (Active Experimentation)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik diminta menyusun cara atau strategi pribadi untuk mengelola emosi negatif secara sehat, seperti menarik napas dalam, menenangkan diri, berbicara dengan orang terpercaya, atau melakukan aktivitas positif.
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik bersama guru menyimpulkan materi layanan 2. Peserta didik melakukan refleksi singkat tentang manfaat layanan 3. Guru menyampaikan pesan penting tentang pentingnya mengelola emosi 4. Guru menutup kegiatan dengan mengajak peserta didik bersyukur dan mengucapkan salam
PENILAIAN	
1. Pen. Proses	Guru BK memperhatikan proses layanan serta melakukan refleksi dari kegiatan layanan klasikal tersebut menggunakan lembar observasi
2. Pen. Hasil	<ul style="list-style-type: none"> • Understanding: Peserta didik memahami pengertian dan jenis emosi • Comfortable: Peserta didik merasa nyaman mengenali emosinya • Action: Peserta didik mampu merencanakan tindakan pengelolaan emosi
3. Tindak Lanjut	Peserta didik diberi tugas membuat jurnal emosi harian

Mengetahui,
Guru Bimbingan Konseling



Cynthia S. Pd

Medan, 26 Februari 2026

Peneliti



Nayla Syaharani Panjaitan
NPM. 2202080078

Menyetujui,
Kepala Sekolah SMK Tritech Informatika Medan



M. Herizat Sinambela, S.Pd.I
NUPTK. 7143767668130180

MATERI LAYANAN

Mengenal Keterampilan Mengelola Emosi

Emosi adalah bagian alami dari kehidupan manusia yang memengaruhi cara kita berpikir, bertindak, dan berinteraksi dengan orang lain. Setiap orang pasti pernah merasakan berbagai macam emosi, mulai dari kebahagiaan, kesedihan, kemarahan, hingga ketakutan. Mengelola emosi bukan berarti menekan atau menghilangkan perasaan tersebut, melainkan memahami dan meresponsnya secara sehat dan konstruktif. Keterampilan ini menjadi sangat penting karena emosi yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, hubungan sosial, dan produktivitas sehari-hari.

Langkah pertama dalam mengelola emosi adalah mengenali dan menamai emosi yang sedang dirasakan. Banyak orang kesulitan mengidentifikasi emosi mereka secara tepat, sehingga hanya merasa "tidak enak" atau "tidak nyaman" tanpa tahu penyebab pastinya. Dengan belajar memberi nama pada emosi — seperti "saya merasa cemas karena deadline mendekat" atau "saya merasa kecewa karena harapan saya tidak terpenuhi" — seseorang menjadi lebih sadar diri dan mampu memahami apa yang sedang terjadi dalam dirinya. Kesadaran ini adalah fondasi utama dari kecerdasan emosional.

Setelah mengenali emosi, penting untuk memahami sumber atau pemicunya. Emosi sering kali muncul sebagai respons terhadap situasi, pikiran, atau interaksi tertentu. Misalnya, rasa marah bisa muncul bukan hanya karena kejadian di depan mata, tetapi juga karena kelelahan fisik atau tekanan yang sudah menumpuk sebelumnya. Dengan memahami akar penyebab emosi, seseorang dapat

menghindari reaksi impulsif dan menggantinya dengan respons yang lebih bijaksana dan terencana.

Salah satu teknik yang efektif dalam mengelola emosi adalah regulasi diri melalui teknik pernapasan dan relaksasi. Ketika emosi negatif datang dengan intensitas tinggi, sistem saraf tubuh akan bereaksi secara fisiologis — jantung berdegup lebih cepat, otot menegang, dan napas menjadi pendek. Teknik pernapasan dalam, seperti menarik napas selama empat hitungan, menahannya dua hitungan, lalu menghembuskannya selama enam hitungan, terbukti mampu menenangkan sistem saraf dan memberikan ruang bagi pikiran untuk bekerja lebih jernih sebelum mengambil keputusan atau bereaksi.

Keterampilan mengelola emosi juga sangat berkaitan dengan kemampuan berpikir positif dan mengubah sudut pandang atau yang dikenal sebagai *reframing*. Reframing adalah proses melihat situasi yang menekan dari perspektif yang berbeda dan lebih konstruktif. Contohnya, alih-alih berpikir "saya gagal dan tidak berguna", seseorang bisa mengubahnya menjadi "saya mendapat pelajaran berharga dari pengalaman ini". Perubahan cara pandang ini tidak berarti menyangkal realita, tetapi memilih untuk fokus pada aspek yang dapat mendorong pertumbuhan dan pemulihan diri.

Mengelola emosi bukanlah keterampilan yang dapat dikuasai dalam waktu singkat, melainkan proses belajar yang berkelanjutan sepanjang hidup. Latihan rutin seperti menulis jurnal perasaan, bermeditasi, berolahraga, dan berbicara dengan orang yang dipercaya dapat membantu memperkuat kemampuan ini dari waktu ke waktu. Selain itu, mencari bantuan dari psikolog atau konselor juga merupakan

langkah yang bijak apabila emosi sudah terasa sangat berat untuk ditangani sendiri. Dengan terus mengasah keterampilan ini, seseorang akan mampu menjalani kehidupan yang lebih seimbang, harmonis, dan bermakna.

Berikut adalah deskripsi Capaian Layanan Fase D berdasarkan aspek perkembangan dalam layanan Bimbingan Konseling di SMP.

NO.	ASPEK PERKEMBANGAN	CAPAIAN LAYANAN BK
1	Landasan Hidup Religius	Peserta didik mampu menunjukkan sikap beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa melalui penumbuhan kebiasaan perilaku yang sesuai dengan agama dan kepercayaannya seperti pemahaman tentang tujuan dan arah hidup serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.
2	Landasan Perilaku Etis	Peserta didik mampu menampilkan perilaku sosial yang sesuai dengan norma dan etika pada kehidupan bermasyarakat seperti memahami dan menunaikan hak dan kewajibannya sebagai warga negara serta memiliki komitmen moral terhadap sistem etika dan nilai sebagai pribadi maupun anggota masyarakat.
3	Kematangan Emosi	Peserta didik mampu mengekspresikan perasaan diri sendiri secara bebas dan terbuka tanpa menimbulkan konflik serta memiliki sikap positif, inisiatif, tangguh, dan disiplin.
4	Kematangan Intelektual	Peserta didik mampu menentukan alternatif pengambilan keputusan dan pengentasan masalah berdasarkan konsep ilmu pengetahuan dan perilaku belajar seperti menentukan sesuatu secara mandiri, memecahkan masalah, dan mengambil keputusan.
5	Kesadaran Tanggung Jawab	Peserta didik mampu menunjukkan kemampuan interaksi dengan orang lain sesuai hak dan kewajiban, memiliki empati, dapat bekerja sama, dan memiliki karakter solidaritas.
6	Kesadaran Gender	Peserta didik mampu menampilkan perilaku yang sesuai dengan fungsi dan peran sebagai laki-laki atau perempuan dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan budaya dan nilai-nilai yang berlaku.
7	Pengembangan Pribadi	Peserta didik mampu melakukan aktivitas keseharian untuk mengembangkan potensi dan hobi yang dimilikinya, memiliki sifat positif terhadap diri sendiri, mengenali kualitas dan minat diri, serta memiliki karakter kejujuran dan tanggung jawab.
8	Perilaku Kewirausahaan, Perilaku Ekonomis	Peserta didik mampu menampilkan contoh perilaku hemat, gigih, kompetitif, dan kolaboratif dalam mengembangkan jiwa kewirausahaan untuk mencapai kemandirian hidup.

9	Wawasan dan Kesiapan Karier	Peserta didik mampu menentukan pilihan pendidikan lanjutan yang sesuai dengan kemampuan diri seperti memiliki keyakinan tujuan hidup dan cita-cita, merencanakan strategi pengembangan diri, serta membiasakan gemar membaca untuk menjadi pembelajar sepanjang hayat.
10	Kematangan Hubungan dengan Teman Sebaya	Peserta didik mampu menyelaraskan norma- norma pergaulan teman sebaya dengan latar belakang yang beragam seperti membangun kepercayaan dalam suatu hubungan, bekerja sama dengan orang lain, memiliki solidaritas, dan bersahabat dengan teman sebaya.

Lampiran 3. Laporan Pelaksanaan Layanan

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL SISWA

KELAS XII AK1 SMK TRITECH INFORMATIKA MEDAN TAHUN

AJARAN 2025-2026

Jenis layanan	Bimbingan klasikal
Bidang layanan	Pribadi
Topik/Tema Layanan	Keterampilan mengelola emosi
Kelas	XII AK1
Alokasi Waktu	45 Menit
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mampu mengidentifikasi minimal 3 jenis emosi yang sering dialami dalam kehidupan sehari-hari. 2. Peserta didik mampu menjelaskan penyebab munculnya emosi yang dirasakan. 3. Peserta didik mampu mengidentifikasi cara mengelola emosi secara positif. 4. Peserta didik mampu menerapkan keterampilan mengelola emosi dalam interaksi sosial di sekolah.
Uraian pelaksanaan	
Uraian kegiatan yang telah dilaksanakan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membuka kegiatan dengan salam, doa, dan apersepsi mengenai pentingnya mengenali dan mengelola emosi. 2. Peserta didik diminta menceritakan pengalaman ketika mengalami emosi seperti marah, sedih, atau senang.

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Konselor memperkenalkan media roda emosi serta menjelaskan fungsi dan cara penggunaannya. 4. Peserta didik menggunakan roda emosi untuk mengidentifikasi emosi yang pernah dirasakan 5. Peserta didik berdiskusi dalam kelompok mengenai cara mengelola emosi secara positif. 6. Anggota kelompok memberikan tanggapan, empati, dan dukungan terhadap pengalaman teman. 7. Konselor memberikan penguatan mengenai pentingnya keterampilan mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari. 8. Kegiatan ditutup dengan refleksi, umpan balik, dan menyimpulkan hasil kegiatan.
<p>Hasil yang diperoleh</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik menunjukkan partisipasi aktif dalam kegiatan layanan. 2. Peserta didik mampu mengenali berbagai jenis emosi yang dialami. 3. Peserta didik memahami cara mengelola emosi secara positif. 4. Peserta didik mulai mampu mengungkapkan emosi dengan lebih baik. 5. Sebagian peserta didik menunjukkan perubahan dalam mengontrol emosi.
<p>Kesimpulan yang didapat</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mulai menyadari pentingnya keterampilan

	<p>mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Peserta didik memahami bahwa emosi dapat dikendalikan dengan cara yang positif 3. Penggunaan media roda emosi membantu peserta didik dalam memahami dan mengenali emosi secara lebih konkret
Tindak lanjut kegiatan ini	<ol style="list-style-type: none"> 1. Layanan bimbingan klasikal dilakukan secara berkelanjutan untuk meningkatkan keterampilan mengelola emosi peserta didik. 2. Peserta didik diberikan lembar refleksi untuk melatih pengelolaan emosi dalam kehidupan sehari-hari. 3. Guru BK bekerja sama dengan wali kelas untuk memantau perkembangan emosi peserta didik.

Lampiran 4. Pedoman Wawancara

PEDOMAN WAWANCARA

No	Pertanyaan	Hasil Wawancara
1	Bagaimana kondisi keterampilan mengelola emosi siswa di sekolah ini?	Secara umum, masih terdapat siswa yang belum mampu mengelola emosinya dengan baik. Hal ini terlihat dari adanya siswa yang mudah marah, sulit mengontrol emosi, serta kurang mampu mengekspresikan perasaan secara tepat.
2	Apa saja permasalahan emosi yang sering dialami siswa?	Permasalahan yang sering muncul antara lain siswa mudah tersinggung, cemas berlebihan, kurang percaya diri, serta kesulitan dalam mengendalikan emosi. Ketika menghadapi masalah dengan teman atau tugas sekolah.
3	Bagaimana layanan bimbingan klasikal yang selama ini diberikan?	Layanan bimbingan klasikal sudah dilaksanakan secara rutin di kelas, biasanya dalam bentuk penyampaian materi, diskusi, dan tanya jawab terkait masalah pribadi, sosial, maupun belajar siswa.
4	Media apa saja yang biasanya digunakan dalam layanan tersebut?	Media yang digunakan masih sederhana, seperti powerpoint, ceramah, dan diskusi. Penggunaan media interaktif masih terbatas sehingga terkadang siswa kurang aktif.
5	Apakah siswa aktif dalam mengikuti layanan bimbingan klasikal?	Tidak semua siswa aktif. Sebagian siswa cenderung pasif dan kurang berpartisipasi, terutama jika metode yang digunakan kurang menarik.
6	Menurut ibu apakah diperlukan media yang lebih menarik dalam layanan BK?	Sangat diperlukan. Media yang menarik dan interaktif dapat membantu meningkatkan minat siswa serta mempermudah mereka dalam memahami materi, terutama terkait pengelolaan emosi.
7	Apakah ibu pernah menggunakan media roda emosi?	Belum secara maksimal. Media roda emosi masih jarang digunakan, padahal potensinya cukup besar untuk membantu siswa mengenali dan memahami emosi mereka.
8	Menurut ibu apakah media roda emosi dapat membantu siswa?	Ya, media roda emosi sangat membantu karena dapat mempermudah siswa dalam mengidentifikasi jenis emosi yang mereka rasakan serta memahami cara mengelolanya dengan lebih baik.
9	Bagaimana harapan ibu terhadap penggunaan media roda emosi dalam layanan BK?	Diharapkan media ini dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam mengelola emosi, membuat layanan lebih interaktif, serta mendorong siswa lebih terbuka dalam mengekspresikan perasannya.

10	Apakah layanan bimbingan klasikal dengan media roda emosi layak diterapkan di sekolah ini?	Sangat layak diterapkan, karena sesuai dengan kebutuhan siswa saat ini yang masih memerlukan bimbingan dalam mengelola emosi secara tepat.
----	--	--

DOKUMENTASI



Gambar 1. Pemberian Pretest



Gambar 2. Pemberian Layanan



Gambar 3. Pemberian Layanan



Gambar 4. Pemberian Posttest



Gambar 5. Dokumentasi Bersama Siswa Kelas XII AK1



Gambar 6. Dokumentasi Bersama Guru BK



Gambar 7. Dokumentasi Bersama Siswa Kelas XII AK1



Gambar 8. Media Roda Emosi

Link video pemberian layanan:

<https://drive.google.com/drive/folders/1JmyOxAZvHc5z5v9jIuo7NXD-RqjqKtKP>

Lampiran 5. Lembar Kerja Peserta Didik**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK****JURNAL EMOSI HARIAN**

Nama :

Kelas :

Waktu	Situasi yang dialami	Emosi yang dirasakan	Cara mengelola emosi	Hasil yang dirasakan
Pagi				
Siang/Sore				
Malam				

Lampiran 6. Instrumen Penilaian Proses

INSTRUMEN PENILAIAN PROSES

NO	PROSES YANG DINILAI	DESKRIPSI PENILAIAN PROSES
1	Partisipasi dan aktivitas Peserta didik dalam kegiatan layanan	Peserta didik menunjukkan keterlibatan aktif selama kegiatan layanan berlangsung, seperti mengikuti arahan guru BK, berani mengemukakan pendapat, menjawab pertanyaan, serta ikut serta dalam penggunaan media roda emosi. Peserta didik juga tampak antusias dan tidak pasif selama proses layanan.
2	Pemahaman peserta didik atas materi yang disajikan atau pemahaman atas masalah yang dialaminya.	Peserta didik mampu memahami materi yang disampaikan mengenai keterampilan mengelola emosi, ditunjukkan dengan kemampuan menjelaskan kembali jenis-jenis emosi, mengenali emosi yang dirasakan, serta memahami cara mengelola emosi tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Peserta didik juga mulai menyadari permasalahan emosi yang dialaminya.
3	Kegunaan layanan dan mengamati perkembangan peserta didik.	Layanan yang diberikan memberikan manfaat bagi peserta didik, terlihat dari adanya perubahan positif seperti meningkatnya kemampuan mengenali dan mengungkapkan emosi, serta adanya usaha peserta didik dalam mengontrol emosi secara lebih baik. Perkembangan ini diamati selama dan setelah kegiatan berlangsung.
4	kelancaran proses dan suasana penyelenggaraan kegiatan layanan	Proses pelaksanaan layanan berlangsung dengan lancar, tertib, dan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Suasana kegiatan kondusif, menyenangkan, dan mendukung peserta didik untuk berpartisipasi aktif. Interaksi antara guru BK dan peserta didik berjalan dengan baik sehingga tujuan layanan dapat tercapai.

Guru Bimbingan Konseling



Cynthia S. Pd

Lampiran 7. Evaluasi Hasil

EVALUASI HASIL BIMBINGAN DAN KONSELING

Bidang Bimbingan : Pribadi

Jenis Layanan : Bimbingan Klasikal

Topik : Keterampilan Mengelola Emosi

Berilah jawaban atas pertanyaan dan pernyataan berikut ini :

1. Sebutkan contoh emosi yang sering kamu rasakan!

Jawaban:

2. Tuliskan dengan singkat rencana yang akan kamu lakukan saat mengalami emosi negatif:

- Situasi:

- Emosi yang muncul:

- Cara mengelola emosi:

3. Saya merasa terbantu memahami emosi saya

- a. Ya
- b. Tidak

4. Mengelola emosi penting bagi saya

- a. Setuju
- b. Tidak setuju

Lampiran 9. Tabulasi Data Posttest

POSTTEST																							
nama	kelas	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	p18	p19	p20	p21	SKOR
ANA	XII AK1	4	5	4	4	5	3	4	4	3	5	4	4	5	4	5	5	3	5	4	4	5	89
AA	XII AK1	5	4	3	4	4	4	5	3	4	4	4	5	4	4	3	5	4	5	5	4	5	88
AA	XII AK1	5	5	3	3	4	4	4	4	5	3	3	3	3	5	3	4	4	4	3	4	3	79
CAS	XII AK1	3	4	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	5	3	3	4	70
EBA	XII AK1	4	5	4	4	5	4	4	3	3	4	5	3	5	4	5	4	5	5	5	5	4	90
FAS	XII AK1	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	5	3	3	4	3	4	3	4	3	4	5	81
FM	XII AK1	4	4	5	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	4	93
FAD	XII AK1	4	4	5	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	76
GWGT	XII AK1	5	5	4	4	5	4	5	3	4	4	5	3	4	5	3	5	4	4	5	4	5	90
JP	XII AK1	5	5	4	5	3	5	5	3	5	5	3	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	92
KKP	XII AK1	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	77
KR	XII AK1	5	3	3	3	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	90
LF	XII AK1	4	4	5	5	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	81
M	XII AK1	3	4	3	3	3	5	4	4	4	5	3	3	3	5	3	4	4	3	4	4	5	79
MJ	XII AK1	4	5	4	4	5	3	5	3	4	4	3	5	5	4	4	3	4	4	4	3	4	84
NSH	XII AK1	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	75
NJH	XII AK1	3	4	4	5	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	78
RA	XII AK1	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	71



UMSU
Unggul | Cerdas | Berkarya

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Form : K-1

Kepada Yth: Bapak/Ibu Ketua & Sekretaris
Program Studi Bimbingan dan Konseling
FKIP UMSU

Perihal : PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI

Dengan hormat yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Nayla Syaharani Panjaitan
NPM : 2202080078
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Kredit Kumulatif : 120 SKS

IPK = 3,70

Persetujuan Ket/Sekret. Prog. Studi	Judul Yang Diajukan	Disahkan oleh Dekan Fakultas
<i>21/10/2025</i>	Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Menggunakan Media <i>Roda Emosi</i> Untuk Meningkatkan Keterampilan Dalam Mengelola Emosi Pada Siswa/PD SMK Tritech Informatika Medan.	
	Peran Konseling Individual Untuk Mengetahui Dampak Fatherless Terhadap Perkembangan Emosi Dan Karakter Pada Remaja Broken Home.	
	Penerapan Bimbingan Kelompok Untuk Membangun Ikatan Sosial Dan Menangani Loneliness Pada Remaja K-Popers.	

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 07 Oktober 2025

Hormat Pemohon,

Nayla Syaharani Panjaitan

Keterangan:

- Dibuat rangkap 3 :- Untuk Dekan/Fakultas
- Untuk Ketua/Sekretaris Program Studi
- Untuk Mahasiswa yang bersangkutan



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238

Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Form : K-2

Kepada Yth: Bapak/Ibu Ketua & Sekretaris
Program Studi Bimbingan dan Konseling
FKIP UMSU

Assalamu 'alaikum Wr, Wb

Dengan hormat yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Nayla Syaharani Panjaitan
NPM : 2202080078
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan Permohonan Persetujuan Proyek Proposal/Risalah/Makalah/Skripsi sebagai tercantum di bawah ini dengan judul sebagai berikut :

**Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Menggunakan Media *Roda Emosi*
Untuk Meningkatkan Keterampilan Dalam Mengelola Emosi Pada Siswa/I Di SMK
Tritech Informatika Medan.**

Sekaligus saya mengusulkan/menunjuk Bapak/Ibu :

M. Fauzi Hasibuan S.Pd., M.Pd

Sebagai Dosen Pembimbing Proposal/Risalah/Makalah/Skripsi saya.

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat Pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas Perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 07 Oktober 2025
Hormat Pemohon,

Nayla Syaharani Panjaitan

Dibuat rangkap 3 :- Untuk Dekan/Fakultas
- Untuk Ketua/Sekretaris Program Studi
- Untuk Mahasiswa yang bersangkutan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
Jln. Mukhtar Basri BA No. 3 Telp. 6622400 Medan 20217 Form : K3

Nomor : 2353/II.3-AU//UMSU-02/ F/2025
Lamp : ---
Hal : Pengesahan Proyek Proposal
Dan Dosen Pembimbing

Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menetapkan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dan dosen pembimbing bagi mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Nayla Syaharani Panjaitan
N P M : 2202080078
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian : Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal dengan Menggunakan Media Roda Emosi untuk Meningkatkan Keterampilan dalam Mengelola Emosi pada Siswa/I di SMK Tritech Informatika Medan

Pembimbing : M. Fauzi Hasibuan, S.Pd.,M.Pd.

Dengan demikian mahasiswa tersebut di atas diizinkan menulis proposal/risalah/makalah/skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan
2. Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan **BATAL** apabila tidak sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan
3. Masa daluwarsa tanggal : 7 Oktober 2026

Medan, 15 Rabiul Akhir 1447 H
07 Oktober 2025 M

Wassalam

Dekan

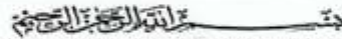
Dekan H. Syarif Suryanita, M.Pd
NR.0004086701

Dibuat rangkap 5 (lima) :
1. Fakultas (Dekan)
2. Ketua Program Studi
3. Pembimbing Materi dan Teknis
4. Pembimbing Riset
5. Mahasiswa yang bersangkutan :
WAJIB MENGIKUTI SEMINAR





MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
 Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL PENELITIAN

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Nama : Nayla Syaharani Panjaitan
 NPM : 2202080078
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Penelitian : Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Menggunakan Media *Roda Emosi* Untuk Meningkatkan Keterampilan Dalam Mengelola Emosi Pada Siswa/I Di SMK TRITECH INFORMATIKA MEDAN TP. 2025/2026

Tanggal	Deskripsi/Hasil Bimbingan Proposal Penelitian	Paraf
04 Nov 2025	Perbaikan Latar belakang masalah	<i>[Signature]</i>
12 Nov 2025	Perbaikan Rumusan masalah dan Identifikasi masalah	<i>[Signature]</i>
18 Nov 2025	Penambahan teori di bab 2	<i>[Signature]</i>
24 Nov 2025	Perbaikan kerangka konseptual	<i>[Signature]</i>
09 Nov 2025	Perbaikan kuesioner	<i>[Signature]</i>
16 Des 2025	Perbaikan Uji Validitas dan Uji Realibilitas	<i>[Signature]</i>
23 Des 2025	Acc proposal	<i>[Signature]</i>

Diketahui oleh:
 Ketua Program Studi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Medan, Desember 2025

Dosen Pembimbing

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
 Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Kepada Yth : Bapak/Ibu Ketua & Sekretaris
 Program Studi Bimbingan dan Konseling
 FKIP UMSU

Prihal : Permohonan Perubahan Judul Skripsi

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Nayla Syaharani Panjaitan
 NPM : 2202080078
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan persetujuan perubahan judul Skripsi sebagaimana tercantum di bawah ini :

Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Menggunakan Media *Roda Emosi* Untuk Meningkatkan Keterampilan Dalam Mengelola Emosi Pada Siswa/I SMK Tritech Informatika Medan TP.2025/2026

Menjadi:

Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Menggunakan Media *Roda Emosi* Untuk Meningkatkan Keterampilan Mengelola Emosi Pada Siswa/I SMK Tritech Informatika Medan TP.2025/2026

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 30 Januari 2026
 Hormat Pemohon,

Nayla Syaharani Panjaitan

Diketahui :

Ketua Program Studi
 Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Habsibuan, S.Pd., M.Pd

Dosen Pembimbing

M. Fauzi Habsibuan, S.Pd., M.Pd



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Pada hari ini Rabu, Tanggal 21 Januari 2026 telah diselenggarakan seminar proposal skripsi atas nama mahasiswa di bawah ini.

Nama Mahasiswa : Nayla Syaharani Panjaitan
NPM : 2202080078
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal dengan Menggunakan Media Roda Emosi untuk Meningkatkan Keterampilan Mengelola Emosi pada Siswa/i SMK Tritech Informatika Medan TP. 2025/2026

No.	Masukan dan Saran
Judul	Perubahan judul : Menghapus kata "Daku"
Bab I	Menambahkan point manfaat penelitian
Bab II	Menambahkan teori dari beberapa ahli
Bab III	Menambahkan aspek dari beberapa ahli untuk memperkuat indikator
Lainnya	Menambahkan jenis teknik sampling
Kesimpulan	[] Disetujui [] Ditolak [✓] Disetujui Dengan Adanya Perbaikan

Dosen Pembahas

Sri Ngayomi YW, S.Psi, M.Psi.

Dosen Pembimbing

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Panitia Pelaksana,

Ketua

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Sekretaris

Sri Ngayomi YW, S.Psi, M.Psi.



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
 Website: <http://www.fkip.umtsu.ac.id> E-mail: fkip@umtsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Nayla Syaharani Panjaitan
 NPM : 2202080078
 Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal dengan Menggunakan Media Roda Emosi untuk Meningkatkan Keterampilan Mengelola Emosi pada Siswa/i SMK Tritech Informatika Medan TP. 2025/2026

Pada hari Rabu, Tanggal 21 Januari 2026 sudah layak menjadi proposal skripsi.

Medan, 30 Januari 2026

Disetujui oleh :

Dosen Pembahas

Sri Ngayomi YW, S.Psi, M.Psi.

Dosen Pembimbing

M. Fauzi Hasbuan, S.Pd., M.Pd.

Diketahui oleh
 Ketua Program Studi

M. Fauzi Hasbuan, S.Pd., M.Pd.



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext, 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umstu.ac.id> E-mail: fkip@umstu.ac.id



SURAT KETERANGAN

NO.:

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, menerangkan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Nayla Syaharani Panjaitan
NPM : 2202080078
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal dengan Menggunakan Media Roda Emosi untuk Meningkatkan Keterampilan Mengelola Emosi pada Siswa/i SMK Trittech Informatika Medan TP. 2025/2026

benar telah melakukan seminar proposal skripsi pada hari Rabu, Tanggal 21 Januari 2026.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk memperoleh surat izin riset dari Dekan Fakultas. Atas kesediaan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Medan, 30 Januari 2026
Diketahui oleh,
Ketua Prodi


M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 174/SK/BAN-PT/Ak.Pp/PT/IIU/2024
 Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003
<https://fkip.umsu.ac.id> ✉ fkip@umsu.ac.id [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#)

Nomor : 348/II.3-AU/UMSU-02/F/2026 Medan, 14 Sya'ban 1447 H
 Lamp : --- 2 Februari 2026 M
 Hal : Mohon Izin Riset

Kepada : Yth, Bapak/ Ibu Kepala
 SMK Tritech Informatika Medan
 di
 Tempat

Bismillahirrahmanirrahim
 Assalamu'alaikum Wr. Wb

Wa ba'du, semoga kita semua sehat wal'afiat dalam melaksanakan kegiatan/aktifitas sehari-hari. Sehubungan dengan semester akhir bagi mahasiswa wajib melakukan penelitian/riset untuk pembuatan skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian Sarjana Pendidikan, maka dengan ini kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan izin riset di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut:

Nama : Nayla Syaharani Panjaitan
 NPM : 2202080078
 Jurusan : Bimbingan dan Konseling
 Judul : Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal dengan menggunakan Media Roda Emosi untuk Meningkatkan Keterampilan Mengelola Emosi pada Siswa/i SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan serta kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih. Akhirnya selamat sejahteralah kita semuanya, Amin.



[Signature]
 Dra. Hj. Syamsuwarnita, M.Pd
 NIDN 0004066701

**** Pertinggal****



YAYASAN PENDIDIKAN TRIADI TEKNOLOGI
SMK TRITECH INFORMATIKA
TERAKREDITASI "A"
SMK IT MODERN

Jl. Bhayangkara No. 484 Telp. (061) 6635991 Hunting Fax. 061 - 6641576
 E-mail : smktritech10@gmail.com Website : www.smktritechinformatika.sch.id

SURAT KETERANGAN

422/TU/SMK.TI/247-III/2026

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : M. Herizal Sinambela., S.Pd.I
 NIP : -
 Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa :

Nama : Nayla Syaharani Panjaitan
 NIM : 2202080078
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai melakukan penelitian di SMK Tritech Informatika Medan berdasarkan surat dari :

Nama Universitas : UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
 Nomor Surat : 348/II.3-AU/UMSU-02/F/2026
 Tanggal Surat : Medan, 2 Februari 2026
 Perihal Surat : Permohonan Izin Riset
 Pelaksanaan Pada : Tanggal 9 Februari 2026

Dengan Judul :

Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal dengan menggunakan Roda Emosi untuk meningkatkan Keterampilan Mengelola Emosi pada Siswa/i SMK Tritech Informatika Medan TA. 2025-2026

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Tembusan :

- 1 YP. Triadi Teknologi
- 2 Arsip



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
 Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

LEMBAR PENGESAHAN PROPOSAL

Proposal ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama : Nayla Syaharani Panjaitan
 NPM : 2202080078
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Menggunakan Media Roda Emosi Untuk Meningkatkan Keterampilan Dalam Mengelola Emosi Pada Siswa/i Di SMK Tritech Informatika Medan TP 2025/2026

Dengan diterimanya proposal ini, maka mahasiswa tersebut sudah layak melakukan seminar proposal.

Medan, Desember 2025

Diketahui Oleh:

Ketua Program Studi
 Bimbingan dan Konseling

Dosen Pembimbing

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext, 22, 23, 30
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

SURAT PERNYATAAN



Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Nayla Syaharani Panjaitan
 NPM : 2202080078
 Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal dengan Menggunakan Media Roda Emosi untuk Meningkatkan Keterampilan Mengelola Emosi pada Siswa/i SMK Tritech Informatika Medan TP. 2025/2026

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah diteliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong *Plagiat*.
3. Apabila point 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 30 Januari 2026

Hormat saya

menyatakan dan membuat pernyataan,



Nayla Syaharani Panjaitan

Diketahui oleh Ketua Program Studi
 Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Husibuan, S.Pd., M.Pd.

Lampiran 10. Turnitin

SKRIPSI Nayla Syaharani Panjaitan.docx

ORIGINALITY REPORT

13 %	12 %	6 %	6 %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.umsu.ac.id Internet Source	8 %
2	Submitted to Universitas PGRI Palembang Student Paper	1 %
3	digilib.uinsa.ac.id Internet Source	<1 %
4	Submitted to Dharmashastra National Law University Student Paper	<1 %
5	Submitted to Universitas Malikussaleh Student Paper	<1 %
6	repository.upi.edu Internet Source	<1 %
7	Submitted to Universitas Muria Kudus Student Paper	<1 %
8	Submitted to International School Hong Kong Student Paper	<1 %
9	eprints.pancabudi.ac.id Internet Source	<1 %
10	repository.uinsu.ac.id Internet Source	<1 %
11	Ranti Purnamasari, Misdalina Misdalina, BZ. Septeyawan Abdullah. "Pengaruh Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL)	<1 %

Berbantuan Quizizz terhadap Hasil Belajar Siswa Materi Bilangan Desimal dan Bilangan Bulat Kelas V SD Negeri 35 Palembang", Indonesian Research Journal on Education, 2024

Publication

12	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan	<1%
	Student Paper	
13	Submitted to Universitas Negeri Semarang - iTh	<1%
	Student Paper	
14	badanbahasa.kemdikbud.go.id	<1%
	Internet Source	
15	Submitted to UIN Raden Intan Lampung	<1%
	Student Paper	
16	digilib.uinkhas.ac.id	<1%
	Internet Source	
17	Windi Karle Liana, Affan Yusra, K.A Rahman. "Pengaruh Layanan Klasikal Dengan Pemanfaatan Film Pendek Terhadap Interaksi Sosial Siswa Di Sekolah Menengah Atas (SMA)", G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2024	<1%
	Publication	
18	id.scribd.com	<1%
	Internet Source	
19	Desi Winasari, Suriswo Suriswo, Rahmad Agung Nugroho. "Kebutuhan Pengembangan Layanan Bimbingan Klasikal Menggunakan Media Ular Tangga di SMP", Jurnal Simki Pedagogia, 2026	<1%
	Publication	

20	Submitted to IAIN Purwokerto Student Paper	<1 %
21	Submitted to LPPM Student Paper	<1 %
22	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	<1 %
23	Pathul Zamdi, Suhartiwi Suhartiwi, Muhamad Takiuddin. "ANALISIS HASIL ANGKET KEBUTUHAN PESERTA DIDIK (AKPD) UNTUK MENENTUKAN TOPIK LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL PADA KELAS X-I DI SMA NEGERI 1 SELONG", JKP (Jurnal Konseling Pendidikan), 2024 Publication	<1 %
24	Submitted to Universitas Islam Lamongan Student Paper	<1 %
25	Submitted to Fakultas Ilmu Pendidikan Student Paper	<1 %
26	Submitted to iGroup Student Paper	<1 %
27	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1 %
28	123dok.com Internet Source	<1 %
29	jurnal.fkip.unila.ac.id Internet Source	<1 %
30	jurnal.stit-buntetpesantren.ac.id Internet Source	<1 %
31	repository.iainpare.ac.id Internet Source	<1 %

32	Sevi S Addine. "Meningkatkan Keaktifan Peserta Didik pada Kelas XI TBG 1 SMKN 3 Jember Melalui Aplikasi Google Classroom", Laplace : Jurnal Pendidikan Matematika, 2020 Publication	<1%
33	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	<1%
34	docplayer.info Internet Source	<1%
35	www.kontenindonesia.com Internet Source	<1%
36	Submitted to Universitas Sanata Dharma Student Paper	<1%
37	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1%
38	journal.uniga.ac.id Internet Source	<1%
39	jurnal.pancabudi.ac.id Internet Source	<1%
40	repository.unissula.ac.id Internet Source	<1%
41	Sawi Sujarwo, Rizka Yuniarsa. "Strategi Peningkatan Regulasi Emosi Peserta Didik melalui Metode Experiential Learning di SD Negeri 20 Tanjung Lago", Journal of Community Development, 2026 Publication	<1%
42	bagawanabiyasa.wordpress.com Internet Source	<1%

43	Alhidayah, Evaliya Isni. "Pengaruh Kepemimpinan Kepala Madrasah dan Iklim Madrasah Terhadap Prestasi Belajar Siswa Program Full Day School di MTs Negeri 1 Banyumas.", Universitas Islam Negeri Saifuddin Zuhri (Indonesia) <small>Publication</small>	<1%
44	Fina Sulistya Ningsih, Indra Cahyadinata, Imad Imad. "FISHERMAN PERCEPTION STUDY ON FISHERY POLICY IN BENGKULU CITY", Jurnal AGRISEP, 2017 <small>Publication</small>	<1%
45	Nugroho, Supto Sri. "Manajemen Kurikulum Terpadu Berbasis Karakter Religius di SMP Negeri 8 Purwokerto.", Universitas Islam Negeri Saifuddin Zuhri (Indonesia) <small>Publication</small>	<1%

Exclude quotes

Exclude matches

Exclude bibliography

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Data Pribadi:

Nama : Nayla Syaharani Panjaitan
NPM : 2202080078
Tempat/Tanggal Lahir : Medan, 25 Agustus 2003
Status : Belum Menikah
Jenis Kelamin : Perempuan
Anak Ke : 2 dari 2 bersaudara
Agama : Islam
Suku : Batak
Alamat : Desa Sihopuk Baru, Kec. Halongonan Timur,
Kab. Padang Lawas Utara
Email : Naylasyaharani4@gmail.com

Data Orang Tua

Nama Ayah : Ismed Zulkarnaen Panjaitan, S.E
Nama Ibu : Putri Dewi Hasibuan
Alamat : Desa Sihopuk Baru, Kec. Halongonan Timur,
Kab. Padang Lawas Utara

Pendidikan Formal

1. SD Negeri 100720 Sihopuk Baru
2. SMP N 4 Satu Atap Halongonan Timur
3. SMA Swasta Panglima Polem Rantauprapat
4. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan 2022-2026