

## Pengembangan E-Modul Regulasi Emosi bagi Guru Bimbingan dan Konseling Menggunakan Model 4D

Salsabila Tusyifah Zain<sup>1</sup>, Elni Yakub<sup>2</sup>, Dian Oktary<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Universitas Riau

E-mail: [salsabila.tusyifah2218@student.unri.ac.id](mailto:salsabila.tusyifah2218@student.unri.ac.id)

Received: 9 December 2025

Accepted: 14 January 2025

Published: 3 Februari 2026

### ABSTRAK

Kesulitan siswa dalam meregulasi emosi serta keterbatasan pedoman layanan yang sistematis bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK) melatarbelakangi penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan e-modul regulasi emosi sebagai media pendukung layanan BK yang terstruktur dan mudah digunakan. Metode penelitian menggunakan pendekatan Research and Development (R&D) dengan model 4D, yang dilaksanakan hingga tahap development. Subjek penelitian meliputi ahli materi, ahli media, serta tiga guru BK sebagai penilai praktikalitas. Data dikumpulkan melalui lembar validasi dan dianalisis secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa e-modul berada pada kategori sangat valid, dengan persentase sebesar 91,2% dari ahli media dan 98,8% dari ahli materi, serta termasuk kategori sangat praktis dengan persentase sebesar 94,5% berdasarkan uji praktikalitas oleh guru BK. Dengan demikian, e-modul ini layak dan praktis digunakan sebagai pedoman layanan untuk membantu guru BK meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa. E-modul ini dapat dimanfaatkan dalam berbagai layanan BK, termasuk bimbingan klasikal, konseling kelompok, dan konseling individual.

**Kata Kunci:** e-modul; regulasi emosi; bimbingan dan konseling; pengembangan media; model 4D

## Development of an Emotional Regulation E-Module for Guidance and Counseling Teachers Using the 4D Model

### ABSTRACT

*Students' difficulties in regulating emotions and the absence of systematic service guidelines for guidance and counseling teachers constitute the background of this study. This research aims to develop an emotional regulation e-module as a structured and user-friendly supporting medium for guidance and counseling services. The study employed a Research and Development (R&D) approach using the 4D model, implemented up to the development stage. The research subjects consisted of material experts, media experts, and three guidance and counseling teachers who assessed the practicality of the product. Data were collected using validation sheets and analyzed descriptively using qualitative and quantitative techniques. The results indicate that the e-module achieved a very high validity level, with scores of 91.2% from media experts and 98.8% from material experts, and was categorized as very practical, with a practicality score of 94.5%. Therefore, the e-module is considered feasible and practical as a service guideline to support guidance and counseling teachers in enhancing students' emotional regulation skills. The e-module can be applied in various guidance and counseling services, including classical guidance, group counseling, and individual counseling.*

**Keywords:** e-module; emotional regulation; guidance and counseling; media development; 4D model

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang krusial dan kompleks, yang ditandai oleh perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang signifikan (Santrock, 2018). Pada fase ini, remaja mengalami peningkatan intensitas serta variasi emosi, sehingga membutuhkan kemampuan regulasi emosi yang memadai agar dapat beradaptasi secara optimal dalam lingkungan sosial dan akademik. Regulasi emosi merujuk pada proses individu dalam mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi secara tepat. Kemampuan ini menjadi aspek penting dalam perkembangan psikologis siswa, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang berada pada fase transisi remaja dengan berbagai tantangan emosional dan sosial (Gross, 2014). Remaja yang tidak mampu mengatur emosinya dengan baik berisiko mengalami stres, kecemasan, depresi, serta konflik dengan teman sebaya, yang pada akhirnya dapat mengganggu proses belajar dan perkembangan sosial mereka (Ehlers et al., 2010).

Sejalan dengan hal tersebut, data global menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental pada remaja yang berkaitan dengan regulasi emosi yang buruk terus mengalami peningkatan. Di Indonesia, hasil survei Indonesian National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022 menunjukkan bahwa sebanyak 15,5 juta atau sekitar 34,9% remaja mengalami masalah kesehatan mental (Kemenkes, 2024). Secara global, World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2024 sekitar 14,3% remaja usia 10–19 tahun mengalami berbagai gangguan kesehatan mental, yang sebagian besar berkaitan dengan ketidakmampuan mengelola emosi secara efektif (WHO, 2025). Data tersebut menegaskan bahwa permasalahan regulasi emosi merupakan isu yang signifikan pada populasi remaja.

Disregulasi emosi pada remaja dapat memicu berbagai permasalahan psikososial yang serius. Regulasi emosi yang buruk sering kali berkaitan dengan perilaku agresif yang merusak hubungan interpersonal dan memicu konflik sosial (Cahyaningtyas et al., 2024). Remaja dengan keterampilan

regulasi emosi yang rendah cenderung mudah tersinggung, mengalami perubahan suasana hati yang tidak stabil, merasa cemas dan gelisah, memiliki self-esteem yang rendah, kesulitan mengendalikan diri, serta menunjukkan strategi coping yang kurang adaptif (Prasetya & Hidayah, 2023). Lebih lanjut, regulasi emosi yang buruk juga berhubungan dengan perilaku menyakiti diri, perilaku agresif, gangguan psikososial, stres akademik, problematic internet use, adiksi media sosial, hingga perilaku bunuh diri (Pamungkas et al., 2024).

Temuan empiris mendukung kondisi tersebut. Penelitian Berliana (2024) menunjukkan bahwa sekitar 20% siswa SMK memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah, yang berpotensi memicu perilaku agresif, konflik antarsiswa, serta tekanan psikologis seperti kecemasan akademik. Fenomena serupa juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan di SMK Negeri 3 Buduran, yang menunjukkan bahwa sebanyak 65% siswa berada pada kategori regulasi emosi rendah, yang berkorelasi dengan tingginya angka kenakalan remaja di sekolah tersebut (Wahyuni & Laili, 2025).

Hasil pra-riset yang dilakukan peneliti di SMK Masmur Pekanbaru terhadap 230 responden menunjukkan bahwa tingkat kemampuan regulasi emosi siswa berada pada angka 47%, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi. Temuan ini diperkuat oleh hasil wawancara dengan guru BK di salah satu SMK di Pekanbaru, yang menyatakan bahwa banyak permasalahan siswa muncul akibat ketidakmampuan meregulasi emosi, sehingga emosi negatif sering dilampiaskan kepada teman sebaya. Kondisi tersebut memicu berbagai permasalahan, khususnya dalam aspek interaksi sosial. Oleh karena itu, pengembangan keterampilan regulasi emosi menjadi kebutuhan yang mendesak guna

meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental siswa.

Dalam konteks tersebut, peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) menjadi sangat penting. Namun, pelaksanaan layanan BK di sekolah masih menghadapi berbagai kendala, terutama terkait penggunaan media pembelajaran yang masih bersifat konvensional dan kurang menarik. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK, diketahui bahwa belum tersedia pedoman khusus untuk menyusun layanan regulasi emosi secara sistematis. Guru BK masih mengalami kesulitan dalam merancang layanan yang terstruktur, dan pelaksanaan layanan regulasi emosi umumnya masih dilakukan melalui metode *sharing* santai tanpa dukungan media khusus. Media yang digunakan pun masih didominasi oleh ceramah atau diskusi sederhana yang kurang interaktif, sehingga efektivitas layanan belum optimal (Dewi & Lubis, 2024). Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menyatakan bahwa intervensi berbasis media untuk pengembangan regulasi emosi masih relatif jarang diterapkan dan dikaji secara mendalam (Putryani et al., 2021).

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan mendesak akan pengembangan strategi dan media pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan regulasi emosi siswa. Guru BK memerlukan inovasi media yang mampu mendukung pelaksanaan layanan secara lebih menarik, sistematis, dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Salah satu solusi yang relevan adalah pengembangan e-modul sebagai pedoman layanan. Keberadaan e-modul dapat membantu guru BK menyampaikan materi regulasi emosi secara lebih terstruktur, konsisten, dan adaptif terhadap karakteristik siswa.

E-modul dalam penelitian ini dikembangkan menggunakan model 4D (Define, Design, Development, dan Dissemination). Namun, pelaksanaan penelitian dibatasi hingga tahap development. Hingga saat ini, belum ditemukan e-modul regulasi emosi yang secara khusus ditujukan bagi guru BK. Penelitian terdahulu umumnya mengembangkan modul regulasi emosi dengan sasaran siswa dan menggunakan model ADDIE. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada

pengembangan e-modul regulasi emosi yang dirancang khusus untuk guru BK.

Tujuan penelitian pengembangan ini adalah menghasilkan produk berupa e-modul regulasi emosi yang mampu menjawab permasalahan regulasi emosi siswa di lapangan. E-modul ini diharapkan menjadi pedoman bagi guru BK dalam menyusun dan melaksanakan layanan regulasi emosi melalui berbagai bentuk layanan, seperti bimbingan klasikal, konseling kelompok, dan konseling individual. Penelitian ini juga bertujuan menguji tingkat validitas dan praktikalitas e-modul yang dikembangkan, sehingga produk yang dihasilkan layak dan praktis digunakan oleh guru BK.

Pengembangan e-modul ini diharapkan dapat meningkatkan profesionalitas guru BK dengan menyediakan materi layanan yang relevan, berbasis teori psikologi pendidikan, serta selaras dengan perkembangan teknologi pembelajaran (Gross, 2014). Selain itu, e-modul dapat membantu guru BK dalam melakukan evaluasi berkelanjutan terhadap perkembangan regulasi emosi siswa sebagai bagian dari pelaporan dan akuntabilitas program layanan BK yang profesional (Fiqih & Ambarini, 2024). Fokus pengembangan e-modul ini adalah memberdayakan guru BK melalui pedoman yang praktis dan interaktif, sehingga mampu mendukung pelaksanaan program layanan yang efektif dalam menumbuhkan keterampilan regulasi emosi siswa. Dengan penguatan peran guru BK melalui e-modul ini, diharapkan tercapai manfaat jangka panjang berupa peningkatan kesejahteraan psikologis siswa, penurunan risiko perilaku negatif, serta peningkatan prestasi akademik dan sosial secara optimal dan terukur (Berliana, 2024).

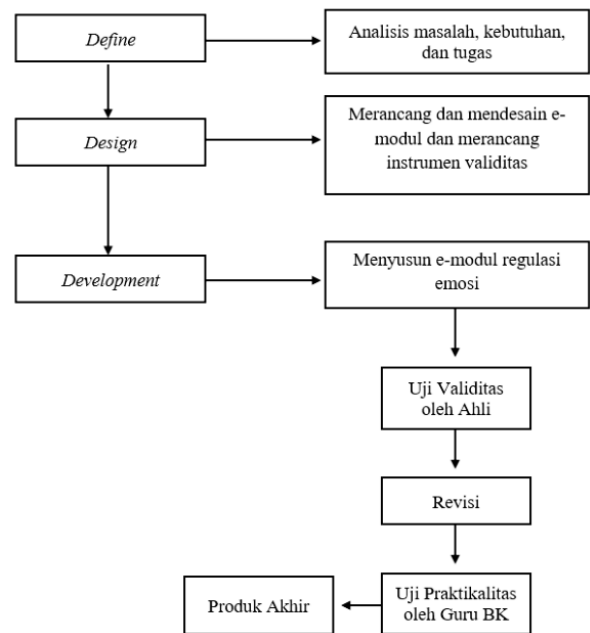
## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan model pengembangan 4D

yang dikemukakan oleh Thiagarajan, Semmel, dan Semmel. Model 4D pertama kali diperkenalkan dalam buku *Instructional Development for Training Teachers of Exceptional Children*, yang menekankan pengembangan bahan ajar secara sistematis sebagai pedoman bagi guru dalam merancang pembelajaran yang efektif, khususnya bagi peserta didik berkebutuhan khusus (Winaryati et al., 2021). Model 4D terdiri atas empat tahap utama, yaitu *define*, *design*, *development*, dan *dissemination*, yang banyak digunakan dalam penelitian pengembangan media dan perangkat pembelajaran karena strukturnya yang sistematis dan aplikatif (Sugiyono, 2023).

Tahap *define* (pendefinisian) merupakan tahap awal yang bertujuan untuk mengidentifikasi kebutuhan, karakteristik pengguna, serta spesifikasi produk yang akan dikembangkan. Tahap ini meliputi analisis masalah, analisis kebutuhan, dan analisis tugas, yang berfungsi sebagai dasar perumusan tujuan dan arah pengembangan produk. Selanjutnya, tahap *design* (perancangan) bertujuan untuk menyusun rancangan awal produk berdasarkan hasil analisis pada tahap *define*, termasuk perancangan konten, struktur media, dan instrumen penilaian.

Tahap *development* (pengembangan) merupakan tahap merealisasikan rancangan menjadi produk nyata serta melakukan uji validitas secara berulang hingga diperoleh produk yang sesuai dengan spesifikasi dan kriteria kelayakan yang ditetapkan. Pada tahap ini dilakukan validasi oleh ahli dan uji praktikalitas oleh pengguna untuk memastikan kualitas dan keberterimaan produk (Winaryati et al., 2021). Tahap terakhir, yaitu *dissemination* (penyebarluasan), bertujuan untuk mendistribusikan produk yang telah dinyatakan layak agar dapat dimanfaatkan secara lebih luas. Namun, dalam penelitian ini pengembangan hanya dilaksanakan hingga tahap *development*, sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 1, dengan pertimbangan keterbatasan waktu dan ruang lingkup penelitian.



Gambar 1. Prosedur Pengembangan 4D

Subjek penelitian dalam pengembangan ini terdiri atas para ahli dan praktisi. Subjek ahli meliputi ahli media dan ahli materi yang bertujuan untuk menilai tingkat validitas produk e-modul yang dikembangkan. Kriteria pemilihan ahli media adalah dosen dengan jabatan akademik minimal lektor kepala serta memiliki kompetensi di bidang media dan desain pembelajaran. Sementara itu, kriteria ahli materi adalah dosen dengan jabatan akademik minimal lektor kepala yang memiliki keahlian di bidang Bimbingan dan Konseling, sehingga mampu menilai kelayakan isi e-modul secara komprehensif dan substantif (Sugiyono, 2023).

Subjek penelitian untuk uji praktikalitas produk adalah tiga orang guru Bimbingan dan Konseling yang berasal dari sekolah berbeda. Kriteria guru BK sebagai subjek uji praktikalitas meliputi lulusan SI Bimbingan dan Konseling serta aktif mengajar sebagai guru BK di sekolah, sehingga dapat memberikan penilaian praktis berdasarkan pengalaman langsung di lapangan (Riduwan, 2013).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian pengembangan e-modul ini meliputi lembar validasi dan lembar praktikalitas. Lembar validasi digunakan untuk menilai kelayakan produk oleh para ahli. Pada lembar validasi ahli media, aspek yang dinilai mencakup kelayakan kegrafikan, dengan indikator desain sampul e-modul dan desain isi e-modul. Sementara itu, lembar validasi ahli materi mencakup aspek kelayakan isi, kelayakan penyajian, kelayakan bahasa, dan penilaian kontekstual, sebagaimana disarankan dalam evaluasi perangkat pembelajaran berbasis pengembangan (Sugiyono, 2023).

Lembar uji praktikalitas digunakan untuk menilai tingkat kepraktisan e-modul oleh guru BK sebagai pengguna. Aspek yang dinilai dalam uji praktikalitas meliputi kelayakan isi, kelayakan konstruksi, keterbacaan, kemenarikan, serta kemampuan e-modul dalam mendukung pengembangan keterampilan berpikir tingkat tinggi, yang mencerminkan keberfungsian produk dalam konteks layanan bimbingan dan konseling (Riduwan, 2013).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi analisis deskriptif kualitatif dan analisis deskriptif kuantitatif. Analisis deskriptif kualitatif digunakan untuk mengolah data hasil validasi berupa kritik dan saran dari para ahli sebagai dasar penyempurnaan e-modul. Sementara itu, analisis deskriptif kuantitatif digunakan untuk mengolah data hasil uji validitas dan praktikalitas yang berbentuk skor dan persentase (Sugiyono, 2023).

Perhitungan hasil uji validitas dan praktikalitas dilakukan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

Tingkat pengukuran skala uji validitas menggunakan interval sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 1, sedangkan tingkat pengukuran skala uji praktikalitas menggunakan interval sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 2, yang mengacu pada

kriteria interpretasi persentase kelayakan dan kepraktisan produk pengembangan (Riduwan, 2013).

**Tabel I.** Skala Interval Validitas

No	Kategori	Presentase
1	Sangat Valid	81% - 100%
2	Valid	61% - 80%
3	Cukup Valid	41% - 60%
4	Kurang Valid	21% - 40%
5	Tidak Valid	0% - 20%

Sumber: Riduwan (2013)

Selanjutnya, tingkat pengukuran skala uji praktikalitas menggunakan interval sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 2.

**Tabel II.** Skala Interval Praktikalitas

No	Kategori	Presentase
1	Sangat Praktis	81% - 100%
2	Praktis	61% - 80%
3	Cukup Praktis	41% - 60%
4	Kurang Praktis	21% - 40%
5	Tidak Praktis	0% - 20%

Sumber: Riduwan (2013)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini menghasilkan sebuah produk berupa e-modul regulasi emosi yang dikembangkan sebagai pedoman bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam memberikan layanan regulasi emosi kepada siswa. E-modul ini memuat konsep dasar regulasi emosi serta rancangan layanan BK yang relevan untuk mendukung pengembangan keterampilan regulasi emosi siswa. Produk yang dikembangkan selanjutnya diuji kepada tiga orang guru BK dari sekolah yang berbeda sebagai pengguna sasaran.

Penelitian pengembangan ini menggunakan model 4D, yang terdiri atas empat tahap, yaitu *define*, *design*, *development*, dan *dissemination*. Namun, dalam penelitian ini pengembangan hanya dilaksanakan hingga tahap *development*. Tahapan penelitian yang dilakukan dijelaskan sebagai berikut

## I. Tahap Pendefinisian (*Define*)

Tahap pendefinisian merupakan tahap awal yang bertujuan untuk memperoleh dasar yang kuat dalam pengembangan e-modul regulasi emosi. Tahap ini meliputi tiga jenis analisis, yaitu analisis masalah, analisis kebutuhan, dan analisis tugas.

Analisis masalah dilakukan untuk mengidentifikasi kondisi regulasi emosi siswa di sekolah. Hasil analisis menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi siswa berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 49%. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian siswa telah memiliki kemampuan regulasi emosi yang cukup baik, sementara sebagian lainnya masih mengalami kesulitan dalam mengenali jenis emosi yang muncul, mengendalikan respons emosional, serta menerapkan strategi regulasi emosi yang adaptif. Selain itu, hasil wawancara dengan guru BK menunjukkan bahwa masih sering ditemukan siswa yang menampilkan perilaku impulsif dan belum mampu mengekspresikan emosi secara tepat.

Selanjutnya, analisis kebutuhan dilakukan untuk mengidentifikasi kebutuhan siswa dan guru BK terkait layanan regulasi emosi. Analisis ini dilakukan melalui wawancara dengan guru BK mengenai bentuk intervensi BK yang selama ini diberikan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa layanan regulasi emosi yang diberikan masih bersifat umum, terutama melalui layanan klasikal dengan metode *sharing* santai, tanpa adanya layanan khusus yang lebih mendalam. Guru BK juga menyampaikan bahwa belum tersedia pedoman layanan regulasi emosi yang sistematis. Temuan ini menunjukkan adanya kebutuhan akan pedoman layanan yang dapat membantu guru BK memberikan layanan regulasi emosi secara terstruktur.

Analisis selanjutnya adalah analisis tugas, yang bertujuan untuk mengidentifikasi peran dan tanggung jawab guru BK dalam membimbing regulasi emosi siswa. Analisis ini dilakukan dengan mengacu pada standar profesi konselor yang tertuang dalam Panduan Operasional Penyelenggaraan (POP) BK.

Dalam POP BK dijelaskan bahwa guru BK berperan dalam membantu perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan karier siswa. Salah satu tugas utama guru BK adalah memfasilitasi perkembangan pribadi dan sosial siswa, termasuk perkembangan emosional. Oleh karena itu, guru BK dituntut memiliki pemahaman tentang proses regulasi emosi, keterampilan pedagogis dalam menyampaikan materi secara menarik, serta kemampuan menyesuaikan pendekatan layanan dengan kebutuhan siswa. Hasil analisis ini menegaskan bahwa e-modul regulasi emosi dibutuhkan sebagai panduan praktis untuk mendukung guru BK dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi layanan regulasi emosi.

## II. Tahap Perancangan (*Design*)

Tahap perancangan bertujuan untuk merancang e-modul regulasi emosi yang akan dikembangkan. Pada tahap ini dilakukan tiga kegiatan utama, yaitu perancangan konten, perancangan media, dan perancangan instrumen.

Perancangan konten dilakukan untuk menyusun struktur e-modul secara sistematis berdasarkan hasil analisis masalah, kebutuhan, dan tugas. Konten e-modul disusun dengan mengacu pada indikator regulasi emosi, yaitu penerimaan respons emosional, strategi regulasi emosi, perilaku yang diarahkan pada tujuan, dan pengendalian respons emosional. Berdasarkan indikator tersebut, e-modul disusun ke dalam beberapa bagian, meliputi sampul, kata pengantar, pengantar e-modul, daftar isi, deskripsi umum, strategi layanan, Bab I konsep dasar regulasi emosi, Bab II penerimaan respons emosional, Bab III strategi regulasi emosi, Bab IV perilaku yang diarahkan pada tujuan, Bab V pengendalian respons emosional, daftar pustaka, dan lampiran. Bab I memuat konsep dasar regulasi emosi, sedangkan Bab II hingga Bab V memuat materi kegiatan, rangkuman, jenis layanan dan

teknik BK, media pendukung, serta lembar refleksi. Konten e-modul disusun berdasarkan berbagai sumber buku dan jurnal yang relevan.

Tahap perancangan media meliputi pemilihan format digital, perancangan tampilan visual, dan penyusunan format isi e-modul. Desain e-modul disusun dengan tata letak yang konsisten, sederhana, namun tetap menarik. E-modul dilengkapi dengan ilustrasi, grafik sederhana, tabel, serta lembar aktivitas yang mendukung keterlibatan pengguna.

Bagian daftar isi ini dapat di klik setiap kalimatnya dan akan langsung menuju ke halaman tersebut. Contohnya klik bagian tulisan “cover” maka akan langsung muncul halaman “cover” di layar, sehingga pengguna mudah dan cepat untuk mengakses halaman yang diinginkan tanpa harus scrol satu persatu halaman yang ada dalam e-modul.



Gambar II. Cover E-Modul

Gambar diatas merupakan desain cover e-modul yang berisi judul e-modul, penulis, dan ilustrasi mengenai regulasi emosi.

Daftar Isi	
KATA PENGANTAR.....	ii
PENGANTAR E-MODUL.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DESKRIPSI UMUM.....	1
Capaian Layanan.....	2
Tujuan Layanan.....	4
Penunjuk Penggunaan E-Modul.....	5
Pokok Bahasan.....	6
STRATEGI LAYANAN.....	7
Strategi Layanan.....	8
Teknik Layanan.....	9
BAB I KONSEP DASAR REGULASI EMOSI.....	11
Pengertian Regulasi Emosi.....	12
Aspek-aspek Regulasi Emosi.....	13
Faktor yang Mempengaruhi.....	15
Ciri-ciri Regulasi Emosi.....	16
BAB II PENERIMAAN RESPON EMOSIONAL.....	17
Materi Kegiatan.....	18
Rangkuman.....	22
Layanan dan Teknik Dalam BK.....	23
Media Pendukung.....	32
Lembar Refleksi.....	33
BAB III STRATEGI REGULASI EMOSI.....	35
Materi Kegiatan.....	36
Rangkuman.....	39
Layanan dan Teknik Dalam BK.....	40
Media Pendukung.....	47
Lembar Refleksi.....	48

Gambar II. Desain Daftar Isi



Gambar III. Desain Materi E-Modul

Gambar diatas merupakan beberapa desain isi materi dalam e-modul. Desain dalam setiap bab hampir sama dengan halaman yang berisi judul bab dan dalam setiap bab berisi judul, bingkai, serta nomor halaman.

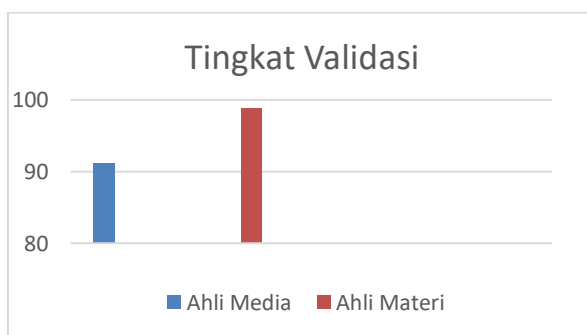
### III. Tahap Pengembangan (Development)

Tahap pengembangan meliputi validasi instrumen, uji validitas produk, dan uji praktikalitas terbatas terhadap e-modul regulasi emosi. Validasi instrumen dilakukan terlebih dahulu untuk memastikan

bahwa instrumen validasi media, validasi materi, dan praktikalitas layak digunakan. Hasil validasi instrumen menunjukkan bahwa instrumen dapat digunakan setelah dilakukan beberapa revisi sesuai saran validator.

Uji validitas produk dilakukan oleh ahli media dan ahli materi. Berdasarkan hasil uji validasi oleh ahli media, diperoleh nilai rata-rata sebesar 91,2%, yang termasuk dalam kategori sangat valid. Aspek yang dinilai meliputi kelayakan kegrafikan, yang terdiri atas desain sampul dan desain isi e-modul. Hasil validasi menunjukkan bahwa kedua indikator berada pada kategori sangat valid, dengan nilai desain sampul sebesar 90% dan desain isi sebesar 92,5%. Dengan demikian, e-modul regulasi emosi dinyatakan sangat valid dari aspek media.

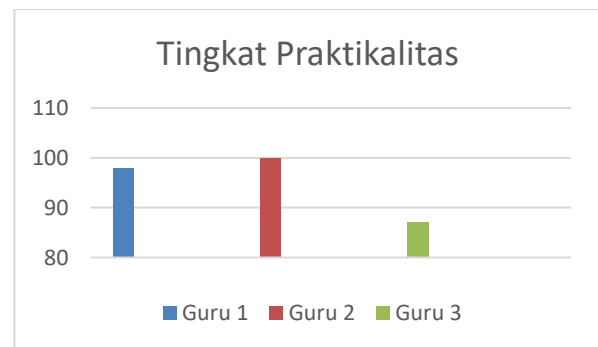
Sementara itu, hasil uji validasi oleh ahli materi menunjukkan nilai rata-rata sebesar 99,3% dengan kategori sangat valid. Aspek yang dinilai meliputi kelayakan isi, kelayakan penyajian, kelayakan bahasa, dan penilaian kontekstual. Meskipun aspek kelayakan isi memiliki skor terendah dibandingkan aspek lainnya, yaitu sebesar 97,5%, seluruh aspek tetap berada dalam kategori sangat valid. Hal ini menunjukkan bahwa isi e-modul regulasi emosi layak digunakan sebagai pedoman layanan bagi guru BK.



Gambar IV. Diagram Hasil Uji Validitas

Tahap selanjutnya adalah uji praktikalitas yang dilakukan oleh tiga orang guru BK dari sekolah yang berbeda. Hasil uji praktikalitas menunjukkan nilai rata-rata sebesar 94,5%, yang termasuk dalam kategori sangat praktis. Aspek yang dinilai meliputi kelayakan isi, kelayakan konstruksi, keterbacaan, kemenarikan, dan kemampuan berpikir tingkat tinggi. Aspek

dengan nilai terendah adalah kemampuan berpikir tingkat tinggi sebesar 88,8%, namun tetap berada pada kategori sangat praktis. Dengan demikian, e-modul regulasi emosi dinyatakan sangat praktis dan mudah digunakan oleh guru BK dalam menyusun serta melaksanakan layanan regulasi emosi.



Gambar V. Diagram Hasil Uji Praktikalitas

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa e-modul regulasi emosi yang dikembangkan memperoleh penilaian sangat valid dan sangat praktis, sehingga layak digunakan sebagai pedoman bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam memberikan layanan regulasi emosi kepada siswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa e-modul tidak hanya memenuhi kelayakan dari aspek isi dan tampilan, tetapi juga mudah digunakan dan relevan dengan kebutuhan guru BK di lapangan. Dengan demikian, e-modul ini berpotensi menjadi panduan sistematis bagi guru BK dalam merancang dan melaksanakan layanan yang efektif untuk menangani permasalahan regulasi emosi siswa.

Secara teoretis, pengembangan e-modul ini berlandaskan pada teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2014), yang menekankan pentingnya kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, dan mengarahkan respons emosional secara adaptif. Teori tersebut menjadi dasar dalam penyusunan indikator regulasi emosi yang kemudian

diintegrasikan ke dalam konten e-modul. Pada setiap bab yang memuat indikator regulasi emosi, disertakan rancangan layanan BK yang disusun berdasarkan hasil sintesis dari berbagai penelitian empiris yang relevan.

Pada indikator pertama, yaitu penerimaan respons emosional, e-modul memuat layanan BK yang bersumber dari temuan penelitian Ahmad et al. (2025), yang menyatakan bahwa layanan psikoedukasi efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Hardiantri et al. (2024) yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* mampu membantu siswa mengekspresikan dan memahami emosi secara lebih adaptif. Selain itu, penelitian Firdaus et al. (2024) juga menunjukkan bahwa konseling individu dengan teknik *journaling* berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa. Integrasi berbagai bentuk layanan ini menunjukkan bahwa penerimaan emosi dapat difasilitasi melalui pendekatan layanan yang beragam dan kontekstual.

Indikator kedua, yaitu strategi regulasi emosi, difokuskan pada pengembangan kemampuan siswa dalam mengelola emosi secara aktif dan terarah. Dalam indikator ini, peneliti mengacu pada penelitian Firdaus et al. (2020) yang menunjukkan bahwa teknik *role playing* efektif dalam membantu siswa mengembangkan regulasi emosi melalui simulasi situasi sosial. Selanjutnya, penelitian Hasanah et al. (2025) mengungkapkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* mampu meningkatkan regulasi emosi peserta didik secara signifikan. Penelitian lain oleh Sholehah et al. (2025) juga menunjukkan bahwa teknik *art therapy* efektif dalam membantu siswa mengekspresikan dan mengelola emosi secara kreatif. Temuan-temuan ini menegaskan bahwa strategi regulasi emosi dapat dikembangkan melalui pendekatan layanan yang partisipatif dan reflektif.

Indikator ketiga dalam regulasi emosi, yaitu perilaku yang diarahkan pada tujuan, menekankan kemampuan siswa untuk mengarahkan emosi dalam mendukung pencapaian

tujuan yang konstruktif. Pada indikator ini, e-modul mengacu pada penelitian Fadilah et al. (2023) yang menunjukkan bahwa konseling individu dengan teknik *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) efektif dalam membantu siswa mengelola emosi sekaligus memfokuskan diri pada solusi dan tujuan yang realistis. Pendekatan ini relevan untuk membantu siswa mengembangkan kontrol emosi yang berorientasi pada penyelesaian masalah.

Indikator keempat, yaitu pengendalian respons emosional, menitikberatkan pada kemampuan siswa dalam mengendalikan reaksi emosional yang muncul dalam situasi tertentu. Dalam indikator ini, peneliti mengacu pada penelitian Visabilillah et al. (2025) yang menunjukkan bahwa teknik *sosiodrama* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa melalui pembelajaran berbasis peran dan interaksi sosial. Selain itu, penelitian Ningtyas et al. (2022) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi peserta didik secara signifikan. Penelitian Novita et al. (2022) juga menguatkan temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa teknik konseling *mindfulness* efektif dalam membantu siswa mengelola emosi secara sadar dan terkendali.

Secara keseluruhan, integrasi berbagai pendekatan layanan BK dalam e-modul regulasi emosi ini menunjukkan bahwa pengembangan produk tidak hanya berlandaskan teori, tetapi juga didukung oleh bukti empiris yang kuat. E-modul ini memberikan alternatif layanan yang variatif dan aplikatif bagi guru BK, sehingga dapat disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan siswa. Dengan demikian, e-modul regulasi emosi yang dikembangkan memiliki relevansi praktis dan teoretis yang kuat dalam mendukung

pelaksanaan layanan BK yang lebih sistematis, efektif, dan berbasis bukti.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian mengenai pengembangan e-modul regulasi emosi bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK), diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut. Pertama, e-modul regulasi emosi yang dikembangkan dinyatakan sangat valid berdasarkan hasil penilaian validator ahli media dan ahli materi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa e-modul telah memenuhi aspek kelayakan kegrafikan, kesesuaian materi dengan kompetensi yang dituju, keakuratan ilustrasi, serta kemampuan mendorong rasa ingin tahu pengguna. Dengan demikian, e-modul ini layak digunakan sebagai pedoman khusus bagi guru BK dalam memberikan layanan regulasi emosi kepada siswa.

Kedua, e-modul regulasi emosi yang dikembangkan dinyatakan sangat praktis untuk digunakan oleh guru BK. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji praktikalitas kelompok kecil yang melibatkan tiga orang guru BK dari sekolah yang berbeda. Hasil uji tersebut menunjukkan bahwa e-modul telah memenuhi kriteria kepraktisan, baik dari aspek kelayakan isi, kelayakan konstruksi, keterbacaan, kemenarikan, maupun kemampuan e-modul dalam mendukung pengembangan keterampilan berpikir tingkat tinggi.

E-modul ini dapat dimanfaatkan oleh guru BK sebagai pedoman dalam menyusun dan melaksanakan layanan regulasi emosi bagi siswa. Konten e-modul mencakup penjelasan konsep dasar regulasi emosi, materi layanan, serta berbagai bentuk layanan BK yang dilengkapi dengan langkah-langkah pelaksanaan dan media pendukung. Layanan yang disajikan dalam e-modul meliputi layanan bimbingan klasikal, konseling kelompok, dan konseling individual, sehingga memudahkan guru BK dalam menyesuaikan layanan dengan kebutuhan dan karakteristik siswa.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain pengembangan produk yang belum dilaksanakan hingga

tahap *dissemination* serta keterbatasan isi e-modul akibat keterbatasan waktu penelitian. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan beberapa rekomendasi untuk pengembangan selanjutnya. Pertama, guru BK disarankan untuk menggunakan e-modul regulasi emosi ini sebagai panduan dalam memberikan layanan regulasi emosi yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik siswa. Kedua, penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan awal bagi pengembangan media pembelajaran regulasi emosi yang lebih inovatif. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan e-modul ini dengan cakupan materi yang lebih luas, variasi layanan yang lebih beragam, serta melanjutkan penelitian hingga tahap penyebarluasan agar produk dapat dimanfaatkan secara lebih luas.

## REFERENSI

- Ahmad, A. T., Saman, F. N., Hidayatullah, F., & Luthfiyah, A. (2025). Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa Di MTS Arifah Gowa. *Science And Technology: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 126–133.
- Berliana, B. (2024). *Hubungan Regulasi Emosi Dengan Perilaku Agresif Pada Siswa Di SMK Piri Sleman* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
- Cahyaningtyas, H., Prihartanti, N., & Prasetyaningrum, J. (2024). Regulasi Emosi pada Remaja yang Berprilaku Agresif. *Journal of Lifespan Development*, 2(3), 149–160.
- Dewi, S. N., & Lubis, S. A. (2024). Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Emosi Negatif Anak *Broken Home* dengan Teknik *Modelling* dan Konseling Islami. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(1), 19–27.
- Ehlers, A., Bisson, J., Clark, D. M., Creamer, M., Pilling, S., Richards, D., Schnurr, P. P., Turner, S., & Yule,

- W. (2010). *Do all psychological treatments really work the same in posttraumatic stress disorder? Clinical Psychology Review, 30*(2), 269–276.
- Fadilah, S. L., Pannebaker, I. D., Nissa, Q. J. K., & Medatania, A. (2023). Penerapan Konseling Individu SFBT dengan Teknik Expressive Writing untuk Pengelolaan Emosi Peserta Didik SMA. *Jurnal Universitas Katolik Atmajaya*.
- Fiqih, F. T. N., & Ambarini, T. K. (2024). Pelatihan Regulasi Emosi: Upaya Peningkatan Keterampilan Regulasi Emosi Pada Siswa SMK. *Proyeksi: Jurnal Psikologi, 19*(1), 66.
- Firdaus, A., S. H. H., Nisa, L. A., Andriansyah, R. S., Nasekhatul, Z., & Fajri, N. C. (2024). Penerapan Teknik *Journaling* Dalam Konseling: Strategi Mengelola Emosi Klien Di IBM Tlogosari. *Al- Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling, 14*(2).
- Firdaus, L. A., Ismanto, H. S., & Widiharto, C. A. (2020). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Role Playing* Untuk Mengembangkan Regulasi Emosi. *Jurnal Universitas PGRI Semarang, 7*(1).
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation (2nd ed.)*. Guilford Press.
- Hardiantri, C. S., & Hariastuti, R. S. (2024). Penerapan Konseling Kelompok Naratif Dengan Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Di SMP Negeri 2 Surabaya. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*.
- Hasanah, D. N., Syahrani, R., & Satraswati, D. P. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self-Talk* untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik SMP Negeri 3 Palu. *Jurnal Banua Oge Tadulako, 4*(2).
- Kemenkes. (2024). *Pentingnya Kesehatan Mental bagi Remaja dan Cara Menghadapinya*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/pentingnya-kesehatan-mental-bagi-remaja>
- Maufiroh, I. (2023). *Hubungan Regulasi Emosi Siswa dengan Stres Akademik Siswa di SMK YP 17-1 Malang* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Pamungkas, D. S., Sumardiko, D. N. Y., & Makassar, E. F. (2024). Dampak-Dampak yang terjadi Akibat Disregulasi Emosi pada Remaja Akhir: Kajian Sistematis. *Publishing: Jurnal Psikologi, 1*(4), 15. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2598>
- Ningtyas, A. A., & Wiyono, B. D. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok *Rational-Emotive Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik SMA. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*.
- Novita, R., Hendriani, S., & Sivianetri. (2022). Efektifitas Teknik Konseling *Mindfulness* Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Siswadi SMP Negeri 6 Padang Panjang. *Jurnal Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan & Konseling, 7*(1).
- Prasetya, M. R., & Hidayah, N. (2023). Pelatihan Regulasi Emosi Sebagai Strategi Meningkatkan Kemampuan Remaja dalam Mengelola Emosi Negatif. *JIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 6*(12), 10102–10108. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i12.2432>
- Putryani, S., Situmorang, N. Z., Bashori, K., & Syuhada, M. N. (2021). Perilaku agresif siswa dilihat dari Regulasi Emosi. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi, 19*(2), 28–33.
- Riduwan. (2013). *Skala pengukuran variabel-variabel penelitian*. Alfabeta.
- Santrock, J. W. (2018). *Educational psychology (6th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Sholehah, L., Noviyanti, A. I., & Masyitoh, D. (2025). Pengaruh Teknik *Art Drawing Therapy* Terhadap Perkembangan Regulasi Emosi Pada Siswa Introvert. *Jurnal Nusantara of Research, 12*(2).
- Sugiyono. 2023. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung Alfabeta.
- Visabilillah, R. A., & Setiawati, D. (2025). Efektivitas

Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sociodrama Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa SMA Di Surabaya. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*.

Wahyuni, N. B., & Laili, N. (2025). Pengaruh antara Kontrol Diri dan Regulasi Emosi dengan Kenakalan Remaja di SMK Negeri 3 Buduran. *JlIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(3), 2497–2506.

WHO. (2025). *Mental health of adolescents*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Winaryati, E., Munsarif, M., Mardiana, & Suwahono. (2021). *Cercular Model of RD&D: Model RD&D Pendidikan dan Sosial*. Yogyakarta: Penerbit KBM Indonesia.