

ANALISIS KEBUTUHAN MEDIA E-BOOKLET BERBASIS MINDFULNESS UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN REGULASI EMOSI MARAH SISWA

Muthmainnah Amri¹, Sahril Buchori², Fitriana³, Syahril⁴

¹ muthmainnahamr@gmail.com, ² sahril.buchori@unm.ac.id, ³ fit_ria0789_na@unm.ac.id,
⁴ syahril.bk@unm.ac.id

Universitas Negeri Makassar

Abstract

This paper aims to analyze the need for developing a mindfulness-based e-booklet as an information tool for guidance services to improve students' ability to regulate anger at SMP Nasional Makassar. This research was motivated by students' low ability to recognize, understand, and manage anger adaptively, which impacts impulsive behavior, social interactions, and the learning process. This research uses a descriptive qualitative approach in the form of a needs assessment study, employing data analysis techniques such as in-depth interviews and observations with the research subjects, namely Guidance and Counseling (BK) teachers and two ninth-grade students at SMP Nasional Makassar. The results indicate that most students still struggle to identify emotions, understand triggers of anger, and apply appropriate emotion management strategies. Furthermore, the guidance services provided at the school are still dominated by conventional methods and are not supported by engaging, interactive, and contextual learning materials. Based on these findings, there is a need for engaging, interactive, and contextual guidance media. Mindfulness-based e-booklets are considered a relevant solution because they are designed to assist students in a visual, simple, and easy-to-understand manner, while also encouraging active student engagement in the emotional learning process. These results show that the development of mindfulness-based e-booklets is important as an innovation in guidance and counseling services to support the improvement of junior high school students' ability to regulate their anger.

Keywords: Emotional regulation, mindfulness, e-booklets, needs assessment, guidance and counseling

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kebutuhan terhadap pengembangan media *e-booklet* berbasis *mindfulness* sebagai sarana informasi layanan bimbingan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi marah siswa di SMP Nasional Makassar. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan siswa dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi marah secara adaptif yang berdampak pada perilaku impulsif, interaksi sosial, serta proses pembelajaran. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian analisis kebutuhan (*needs assessment*), melalui teknik analisis data yaitu wawancara dan observasi mendalam terhadap subjek penelitian yaitu guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta 2 siswa kelas IX di SMP Nasional Makassar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi emosi, memahami pemicu kemarahan, dan menerapkan strategi pengelolaan emosi secara tepat. Selain itu, layanan

bimbingan yang diberikan di sekolah masih didominasi oleh metode konvensional dan belum didukung oleh media pembelajaran yang menarik, interaktif, dan kontekstual. Berdasarkan temuan tersebut, diperlukan media bimbingan yang menarik, interaktif, dan kontekstual. Media *e-booklet* berbasis *mindfulness* dinilai sebagai solusi yang relevan karena dirancang untuk membantu siswa dengan secara visual, sederhana, dan mudah dipahami serta mendorong keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa pengembangan media *e-booklet* berbasis *mindfulness* penting dilakukan sebagai inovasi dalam layanan bimbingan dan konseling guna mendukung peningkatan kemampuan regulasi emosi marah siswa SMP.

Kata Kunci: Regulasi emosi, *Mindfulness*, Media *E-booklet*, Analisis Kebutuhan, Bimbingan dan Konseling

PENDAHULUAN

Emosi merupakan komponen penting dalam kehidupan individu yang membantu mengarahkan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu (Int-veen et al., 2024). Emosi berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang membantu individu merespons perubahan lingkungan dan berbagai tuntutan kehidupan secara efektif (Kozubal et al., 2023). Emosi tidak hanya berkaitan dengan apa yang dirasakan secara subjektif, tetapi juga memengaruhi pola pikir, proses pengambilan keputusan, hingga interaksi sosial individu sehari-hari. Bahkan, emosi positif terbukti mampu meningkatkan kesehatan mental dan fisik individu (Tsujimoto et al., 2024). Dengan ini, emosi menjadi landasan utama individu dalam membangun relasi sosial dan menjaga keberfungsian diri secara menyeluruh.

Namun, potensi emosi yang bermanfaat tersebut perlu dikelola dengan tepat agar tidak menjadi penghambat individu dalam menjalani kehidupan. Menurut Gross (2015), kemampuan regulasi emosi menjadi sangat krusial ketika respons perasaan tidak sejalan dengan tuntutan situasi di sekitar. Regulasi emosi adalah kemampuan mengendalikan diri dan fokus pada reaksi emosional yang sedang terjadi (Preece et al., 2025). Regulasi emosi juga merupakan kemampuan dalam membantu individu untuk mengontrol durasi, intensitas, dan frekuensi emosi agar tetap berorientasi pada tujuan (Sun & Nolan, 2021). Dalam ranah pendidikan, kemampuan ini juga menjadi aspek penting yang membantu siswa meningkatkan ketahanan terhadap tekanan akademik sehingga tetap mampu mempertahankan prestasi meskipun menghadapi berbagai hambatan (Sembiring & Tarigan, 2022). Lebih lanjut, Kozubal et al. (2023) menambahkan bahwa tanpa kemampuan ini, individu cenderung akan mengekspresikan emosi dengan cara yang merugikan, seperti merenungkan masalah secara berlebihan yang dapat memperburuk

kondisi batin. Oleh sebab itu, kemampuan regulasi emosi menjadi kemampuan penting agar emosi dapat menjadi adaptif dalam kehidupan individu.

Urgensi kemampuan regulasi emosi ini menjadi jauh lebih nyata ketika individu memasuki fase remaja. Pada masa transisi ini, individu mengalami perkembangan pesat dalam berbagai aspek terutama pada aspek sosioemosional yang sangat menentukan kehidupan individu di masa mendatang (Prasetya & Gunawan, 2018). Hal ini diperkuat oleh temuan Bayat et al. (2021), bahwa terdapat 10-25% remaja mengalami gangguan mental dikarenakan permasalahan yang tidak ditangani dengan tepat pada masa kanak-kanak. Sehingga salah satu tantangan terbesar yang dihadapi remaja dalam aspek sosioemosionalnya adalah ketidakmampuan remaja mengelola emosi marah dengan tepat. Emosi marah merupakan salah satu dari berbagai emosi yang dimiliki individu, yang berperan sebagai reaksi individu terhadap hambatan yang menghalangi untuk pencapaian tujuan, yang seringkali kemarahan tersebut diekspresikan dengan cara yang tidak sesuai norma sosial di masyarakat (Nasirudin, 2017). Kondisi ini, sejalan dengan temuan Laili et al. (2024) yang menyatakan individu yang tidak mampu untuk mengenali emosi marahnya dapat menyebabkan kesulitan mengendalikan reaksi emosional yang dapat berakibat individu merespons secara tidak tepat atau berlebihan terhadap situasi yang menimbulkan emosi tersebut. Lebih lanjut, temuan (Chang et al., 2025) menguatkan bahwa remaja yang tidak mampu meregulasi emosi marah dengan baik cenderung akan berperilaku agresif dan impulsif ketika menghadapi konflik di lingkungan sekolah. Berbagai pendapat diatas menegaskan bahwa kemampuan mengelola emosi marah merupakan fondasi utama yang harus dimiliki remaja dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Kondisi teoretis mengenai sulitnya regulasi emosi marah pada remaja selaras dengan fenomena yang ditemukan di SMP Nasional Makassar. Berdasarkan hasil survei awal melalui observasi dan wawancara mendalam dengan guru Bimbingan dan Konseling dan siswa, menunjukkan bahwa banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan amarah saat menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Fenomena ini tampak menonjol pada mayoritas siswa di kelas IX, yang ditandai dengan perilaku impulsif seperti membentak, memukul, memaki, hingga terlibat perkelahian fisik di lingkungan sekolah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi siswa masih rendah, sejalan dengan teori Gross (2015) yang menyatakan bahwa emosi yang

tidak dikelola dengan baik dapat memicu tindakan impulsif yang merugikan bagi individu maupun lingkungan sekitar. Ketika siswa tidak memiliki kemampuan regulasi emosi yang adaptif, akan berpengaruh pada pribadi, akademik, sosial dan karir siswa, seperti terganggunya konsentrasi belajar, meningkatnya konflik sosial, kesulitan mengendalikan diri, hingga lemahnya siswa dalam kesiapan bertanggung jawab pada masa depannya.

Hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) lebih lanjut pada tanggal 07 Agustus 2025 mengungkapkan bahwa bahwa pemicu emosi siswa bersifat kompleks, mencakup konflik antar teman sebaya hingga permasalahan di luar lingkungan sekolah. Kompleksitas ini sering kali menjadi hambatan bagi guru BK dalam memberikan intervensi maksimal, terutama jika akses informasi terbatas dari pihak eksternal ataupun siswa. Guru BK menyampaikan bahwa pendekatan melalui pemberian nasihat konvensional yang selalu diberikan selama ini hanya memberikan dampak temporer bagi siswa. Kondisi tersebut mempertegas urgensi perlunya layanan bimbingan yang lebih efektif dan sistematis. Namun, pada praktiknya, implementasi layanan tersebut masih terbentur oleh keterbatasan alokasi waktu guru BK serta ketiadaan sarana pendukung yang tepat dan dapat diakses setiap saat oleh siswa.

Tingginya jumlah siswa yang belum mampu meregulasi emosi dengan baik menuntut adanya intervensi dari berbagai pihak, khususnya guru bimbingan dan konseling. Peran guru BK menjadi sangat krusial dalam memfasilitasi pengembangan kemampuan regulasi emosi siswa agar lebih positif. Hal ini sejalan dengan temuan Hasibuan (2018), yang menyatakan bahwa selain sebagai pembimbing, guru BK berfungsi untuk membantu siswa mengatasi hambatan serta mengarahkan siswa dalam menyelesaikan problematika pribadi. Dalam konteks ini, guru BK berperan penting membantu dan mendampingi siswa mengubah emosi negatif seperti kemarahan menjadi respon yang lebih adaptif melalui metode yang sehat demi menciptakan interaksi sosial yang harmonis. Untuk mengisi celah ini, integritas media dalam layanan bimbingan menjadi sebuah kebutuhan mendesak. Media berfungsi sebagai sarana penghubung pesan atau informasi edukatif yang disalurkan oleh guru kepada siswa (Emiyati & Kurniawan, 2022). Peran media dalam proses pendidikan sangat krusial, terutama dalam meningkatkan motivasi, minat, serta memberikan dampak positif terhadap capaian akademik siswa (Wulandari et al., 2023). Hal ini sejalan dengan temuan Nurrita (2018) yang mengungkapkan bahwa selain berfungsi sebagai sumber belajar untuk memperluas

pengetahuan siswa, media pembelajaran juga bertindak sebagai sarana yang dapat merangsang pikiran dan perasaan siswa. Melalui stimulasi tersebut, proses perolehan ilmu pengetahuan menjadi lebih sengaja dan terarah, yang membantu guru dalam mencapai tujuan pembelajaran secara optimal.

Pada realitasnya, fungsi ideal media tersebut belum sepenuhnya terwujud di lapangan. Fakta menunjukkan bahwa ketersediaan media psikoedukatif yang dirancang untuk membangun pemahaman dan keterampilan siswa masih sangat terbatas, khususnya di SMP Nasional makassar. Tidak adanya sarana pendukung yang memadai menyebabkan siswa semakin kehilangan orientasi dalam mengelola kemarahan, yang sering kali berujung pada pelampiasan perilaku negatif, terutama ketika berada di luar jam layanan sekolah.

Menyikapi keterbatasan tersebut, transformasi layanan bimbingan ke arah digital menjadi langkah strategis yang perlu dilakukan. Yolanda et al. (2024) mengungkapkan bahwa pendidikan di era digital saat ini menuntut guru untuk memiliki kemampuan mengintegrasikan teknologi informasi dan komunikasi ke dalam proses pembelajaran. Salah satu bentuk pengembangan media digital yang dipandang relevan dan strategis dalam mendukung layanan bimbingan dan konseling (BK) adalah *e-booklet (electronic book and pamphlet)*. Hal ini sejalan dengan temuan (Sari & Zainul, 2021) bahwa *e-booklet* merupakan media *e-learning* yang efektif dalam proses pembelajaran. Keefektifitas media tersebut diperkuat oleh temuan Rahman et al. (2023) yang membuktikan bahwa media ini valid dan praktis sebagai alat bantu layanan informasi di sekolah karena mampu menyajikan informasi secara jelas, mudah dipahami, serta dapat digunakan secara mandiri oleh siswa.

Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling, *e-booklet* memungkinkan penyampaian pesan secara lebih menyenangkan, sehingga siswa lebih mudah memahami materi yang berkaitan dengan pengenalan dan pengelolaan emosi. Agar intervensi ini lebih aplikatif dan efektif dalam mereduksi perilaku impulsif, *e-booklet* ini dikembangkan berbasis *mindfulness*. Pendekatan *mindfulness* merupakan pelatihan kesadaran penuh dan penerimaan diri siswa terhadap pengalaman ketika emosi muncul, sehingga dapat membantu siswa merespons kemarahan secara tenang daripada meluapkan secara negatif (Yusainy et al., 2018). Temuan Anggraeni (2021) juga membuktikan bahwa pendekatan *mindfulness* dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi individu. Berbagai hasil

studi tersebut memberikan landasan kuat bagi pentingnya menghadirkan media edukatif berbasis teknologi yang inovatif dan adaptif serta sejalan dengan karakteristik dan kebutuhan siswa.

Berdasarkan berbagai temuan dan landasan teoritis tersebut, dapat disimpulkan bahwa media *e-booklet* berbasis *mindfulness* memiliki potensi besar sebagai sarana yang efektif dalam menunjang layanan bimbingan dan konseling, khususnya meningkatkan kemampuan regulasi emosi marah pada siswa sekolah menengah pertama. Pendekatan ini dipandang strategis karena tidak hanya menyajikan informasi secara digital, tetapi juga melatih kesadaran diri siswa secara mandiri. Namun, sebelum tahap pengembangan media dimulai, diperlukan analisis kebutuhan yang komprehensif agar mendapatkan informasi mendalam tentang kebutuhan program serta memastikan sesuai dengan karakteristik siswa serta perspektif guru BK (Christiana et al., 2025). Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada tahap analisis kebutuhan yang dilakukan melalui observasi dan wawancara mendalam dengan guru BK dan siswa kelas IX di SMP Nasional Makassar, langkah ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai bentuk media yang diperlukan, isi pesan yang relevan serta hambatan-hambatan apa saja yang dihadapi guru BK dalam pemberian layanan regulasi emosi marah di sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian analisis kebutuhan (*needs assessment*) (Nurrisa et al., 2025). Pendekatan ini dipilih karena relevan untuk menggali informasi secara mendalam dan kontekstual mengenai kebutuhan media *e-booklet* berbasis *mindfulness*. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat mengeksplorasi perspektif guru BK dan karakteristik siswa secara mendalam untuk memastikan bahwa media pengelolaan emosi marah yang dikembangkan benar-benar sesuai dengan realitas problematika di sekolah. Menurut Darmawati (2023), Penelitian kualitatif bertujuan untuk mengeksplorasi, mengidentifikasi, serta mendeskripsikan secara mendalam berbagai fenomena sosial yang bersifat kompleks. Metode ini memungkinkan peneliti untuk menangkap makna di balik perilaku individu yang sering kali terlalu dinamis untuk digambarkan melalui data statistik.

Subjek dalam penelitian ini adalah guru Bimbingan dan Konseling (BK) dan 2 siswa kelas IX di SMP Nasional Makassar. Penentuan subjek dilakukan secara purposif yaitu berdasarkan pertimbangan matang bahwa guru BK merupakan pihak yang paling memahami dinamika emosional siswa di lingkungan sekolah. Selain itu dalam media yang tengah media dikembangkan, guru BK sebagai pengguna utama sehingga masukan dan pandangan guru BK dianggap sangat krusial guna menjamin bahwa media bimbingan yang dihasilkan benar-benar relevan dan aplikatif di sekolah. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Nasional Makassar pada bulan Agustus 2025. Wawancara dilakukan pada tanggal 07 Agustus 2025 di ruang BK dan 09 Agustus 2025 ruangan kelas IX B di sekolah tersebut.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui teknik wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan instrumen berupa pedoman wawancara semi-terstruktur. Pemilihan teknik ini didasari oleh kebutuhan peneliti untuk memperoleh data yang komprehensif dan mendetail, namun tetap memberikan ruang fleksibilitas bagi narasumber dalam mengembangkan arah percakapan sesuai dengan realitas di lapangan. Pertanyaan dalam wawancara mencakup: (1) gambaran umum permasalahan emosi marah siswa, (2) strategi guru BK dalam menangani kemarahan siswa, (3) hambatan dalam pemberian layanan, dan (4) kebutuhan terhadap media layanan yang relevan dengan konteks siswa SMP. Untuk memperkuat validitas data primer, peneliti mengintegrasikan metode dokumentasi melalui penelaahan rekam jejak serta catatan layanan bimbingan yang tersedia di sekolah. Selain itu, dilakukan observasi terhadap kondisi fisik ruang BK untuk menganalisis signifikansi faktor situasional terhadap efektivitas proses layanan di sekolah.

Analisis data dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu: (1) reduksi data, (2) penyajian data, dan (3) penarikan kesimpulan. Lebih lanjut, data hasil wawancara dituliskan kembali secara verbatim, lalu dianalisis dengan proses pengodean untuk menghasilkan tema-tema yang mencerminkan kebutuhan media. Dilakukan triangulasi dengan membandingkan temuan wawancara dengan dokumen sekolah serta literatur yang relevan guna menjamin validitas data (Sofwatillah et al., 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Identifikasi kebutuhan di lapangan melalui wawancara mendalam dengan guru BK dan siswa kelas IX di SMP Nasional Makassar menunjukkan bahwa adanya urgensi terhadap ketersediaan media layanan yang praktis dan mudah diakses, seperti *e-booklet*. Kebutuhan ini muncul agar siswa mampu mengelola emosi secara mandiri dalam keterbatasan durasi layanan tatap muka di sekolah. Fenomena ini terbukti dari pernyataan salah satu siswa kelas IX yang menyatakan:

“Setiap saya marah kak, saya lebih pilih diam dan menjauh karena nda kutau bagaimana cara lampiakan emosiku dengan benar, kadang-kadang juga kalau tidak kutahanmi langsung meledak ke orang yang bikin marahka”.

(Siswa M, Wawancara 09 Agustus 2025).

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa ketidakmampuan siswa dalam mengekspresikan emosi menjadi lebih adaptif. Sejalan dengan hal tersebut, siswa lainnya mengungkapkan bahwa ledakan amarah sering kali menjadi mekanisme pertahanan terakhir terhadap tekanan di lingkungan:

“Kadang kak kalau emosi baru diamki, selalu ki naganggu sampai marah sekalipki kayak berteriak baru berhenti naganggu.”

(Siswa A, Wawancara 09 Agustus 2025).

Hal ini menegaskan bahwa tanpa kemampuan regulasi yang memadai, ledakan emosi dianggap sebagai satu-satunya cara untuk menghentikan gangguan eksternal maupun internal.

Secara teoretis, fenomena ini dijelaskan melalui konsep regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam penyesuaian diri serta menjaga keberfungsian sosio-emosional individu (Anandiva & Andriyanto, 2023). Kemampuan ini bertujuan untuk mengarahkan individu agar mampu berperilaku secara konstruktif, mengendalikan perilaku impuls, dan beradaptasi dengan tuntutan lingkungan secara efektif dan positif (Sabatier et al., 2017). Sebaliknya, kegagalan individu dalam meregulasi emosi marah dapat memicu perilaku agresif ketika menghadapi konflik yang pada akhirnya merusak interaksi sosial (Chang et al., 2025). Dalam lingkungan sekolah, kemampuan ini juga sangat berpengaruh terhadap akademik siswa, karena siswa yang tidak mampu mengendalikan emosinya dapat menghambat konsentrasi dan proses

kognitif dalam pembelajaran, sehingga menghalangi remaja untuk mencapai potensi akademik secara optimal (Mizan & Uce, 2025).

Kondisi ini sesuai dengan hasil wawancara dan observasi guru BK yang menyatakan bahwa meskipun perilaku impulsif ketika marah ditemukan pada kelas VIII dan IX, tingkat pengulangan lebih tinggi terjadi pada kelas IX. Guru BK mengungkapkan:

“Kebanyakan siswa yang ditemukan pada saat melakukan perilaku impulsif ketika emosi yaitu kelas 8 dan 9, tetapi yang selalu mengulang perilakunya walaupun sudah dinasehati lebih banyak kelas 9 yang dibuktikan dari banyaknya kasus yang kami dapatkan”.

(Guru BK R, Wawancara 07 Agustus 2025).

Hal ini menunjukkan bahwa metode bimbingan konvensional yang bersifat verbalistik mulai tidak efektif pada siswa kelas IX yang menghadapi tekanan lebih kompleks, mulai dari beban akademik hingga permasalahan pribadi. Tekanan emosional yang menumpuk sering kali diekspresikan dalam perilaku agresi verbal, penarikan diri, hingga menolak instruksi formal.

Temuan ini selaras dengan teori Gross (2014), yang menyatakan bahwa regulasi emosi adalah proses aktif individu dalam mengevaluasi dan mengubah respons emosional tetap terkendali dan sesuai dengan norma sosial. Tanpa keterampilan ini, siswa akan terus bereaksi secara impulsif tanpa mempertimbangkan konsekuensi dalam jangka panjang (Nasirudin, 2017). Oleh karena itu, integrasi strategi pembelajaran emosional melalui media *e-booklet* yang menarik dan mudah digunakan menjadi solusi penting untuk membantu siswa memahami dan mengelola emosi marah secara lebih konstruktif.

Implementasi pendekatan kesadaran penuh (*mindfulness*) dinilai sebagai strategi yang efektif untuk meningkatkan regulasi emosi marah siswa. (Yusainy et al., 2018). Hal ini relevan dengan temuan di lapangan di mana guru BK mengungkapkan:

“Setiap kali siswa melakukan perilaku atau tindakan yang kurang tepat, kami selalu menegur dan menasehati, tetapi hal tersebut tidak efektif karena perilaku siswa hanya membaik sementara dan semakin menjadi setelahnya.”

(Guru BK R, Wawancara 07 Agustus 2025).

Kondisi tersebut memperkuat temuan Anggraeni (2021) bahwa pendekatan *mindfulness* mampu memfasilitasi siswa dalam mengelola emosi marah secara optimal. Secara lebih luas, upaya ini sejalan dengan tanggung jawab institusi pendidikan yaitu

sekolah dalam menjamin terciptanya kedamaian batin, sosial, dan lingkungan bagi peserta didik (Buchori & Fakhri, 2022).

Realitanya, hambatan utama dalam mengintervensi permasalahan siswa terletak pada keterbatasan durasi layanan yang diperparah oleh tidak adanya media pendukung yang menjadi sarana dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling. Metode ceramah yang selama ini mendominasi memicu kejenuhan dan sikap pasif pada siswa, sehingga menuntut adanya media yang dapat digunakan secara mandiri dan adaptif sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa (Rimahdani et al., 2023). Guru BK juga menekankan perlunya dalam pemberian layanan sebuah media inovatif yang menggabungkan kerangka teoretis dengan solusi praktis.

“Siswa lebih mudah memahami jika dipraktikkan secara langsung daripada hanya dijelaskan”.

(Guru BK R, Wawancara 07 Agustus 2025).

Hal ini sejalan dengan temuan Budiman (2016), bahwa penjelasan verbal yang abstrak bagi remaja salah satu penyebab informasi sulit melekat dalam memori jangka panjang.

Dalam konteks tersebut, pengembangan media *e-booklet* berbasis *mindfulness* menjadi solusi yang relevan dan strategis. Hal ini dikarenakan, media ini memiliki keunggulan dalam menyajikan informasi secara visual dan sederhana, sehingga memungkinkan siswa melakukan regulasi emosi secara mandiri (Rahman et al., 2023). Temuan ini sejalan dengan penelitian Mulyani et al. (2024) yang menyatakan bahwa media juga dapat meningkatkan motivasi siswa dalam pembelajaran. Dengan mengintegrasikan pendekatan *mindfulness*, media *e-booklet* ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga melatih kesadaran diri siswa dalam mengenali dan mengelola emosi secara adaptif dan positif.

Berdasarkan rangkaian analisis kebutuhan yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa paradigma layanan BK harus diubah dari metode konvensional menjadi pendekatan inovatif. Secara teoretis, temuan ini memperkuat teori Gross (2014) yang menyatakan bahwa regulasi emosi dapat dioptimalkan melalui modifikasi respons yang tepat. Secara praktis, kehadiran media *e-booklet* ini memberikan kontribusi kebaruan (*novelty*) dalam praktik bimbingan dan konseling, khususnya dalam membantu siswa mengelola amarah secara konstruktif melalui media yang memenuhi standar visual

yang menarik, bahasa yang mudah dipahami, dan konten yang kontekstual dan relevan dengan kebutuhan dan karakteristik siswa.

SIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan menyimpulkan bahwa mayoritas siswa kelas IX di SMP Nasional Makassar masih mengalami kesulitan dalam kemampuan mengidentifikasi, memahami, dan mengekspresikan emosi marah secara adaptif. Kondisi ini menyebabkan pada meningkatnya perilaku impulsif yang menghambat interaksi sosial dan efektivitas proses pembelajaran di kelas. Temuan ini menjawab tujuan penelitian mengenai analisis kebutuhan media, yang menegaskan bahwa layanan Bimbingan dan Konseling (BK) selama ini masih terjebak dalam pola konvensional tanpa dukungan media inovatif. Oleh karena itu, pengembangan media *e-booklet* berbasis *mindfulness* menjadi solusi penting yang relevan untuk menjembatani kesenjangan tersebut, sekaligus sebagai penyedia sarana bagi siswa untuk melakukan regulasi emosi marah secara mandiri.

Secara praktis, penelitian ini menekankan pentingnya bagi guru BK untuk mengganti metode layanan melalui integrasi media digital dan visual. Implementasi media *e-booklet* ini disarankan untuk diterapkan dalam layanan bimbingan klasikal maupun bimbingan kelompok agar dapat membangun pemahaman kolektif. Dalam proses pembuatan media, perlu diperhatikan bahwa media harus sesuai dengan karakteristik siswa, seperti penggunaan bahasa, tampilan visual, dan konteks kehidupan sehari-hari, sehingga media yang dibuat mudah dipahami dan dapat digunakan secara optimal. Mengingat penelitian ini baru menyentuh tahap analisis kebutuhan, peneliti selanjutnya disarankan untuk melanjutkan ke tahap uji validitas ahli (media dan materi) serta uji coba lapangan (uji efektivitas) menggunakan metode eksperimen. Hal ini diperlukan untuk mengukur secara empiris sejauh mana media *e-booklet* berbasis *mindfulness* memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi marah serta mendukung optimalisasi layanan bimbingan dan konseling di sekolah

REFERENSI

Anandiva, N. P., & Andriyanto, E. (2023). Intervensi Regulasi Emosi Marah Berbasis Cognitive Behavioral Therapy untuk Meningkatkan Keterampilan Regulasi Emosi Marah pada Anak. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 13(2), 482–495.

- Anggraeni, F. L. (2021). Pengaruh Mindfulness Therapy terhadap Peningkatan Regulasi Emosi pada Masyarakat di Masa Pandemi. *PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi*, 3(1), 1–13.
- Bayat, N., Fokkema, T., Mujakovic, S., & Ruiter, R. A. C. (2021). Children and Youth Services Review Contextual correlates of loneliness in adolescents. *Children and Youth Services Review*, 127(January), 106083. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2021.106083>
- Buchori, S., & Fakhri, N. (2022). Strategi Pendidikan Kedamaian pada Sekolah di Indonesia. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 5(1), 69–80.
- Budiman, H. (2016). Penggunaan Media Visual dalam Proses Pembelajaran. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 7, 14–25.
- Chang, S., Vaingankar, J. A., Seow, E., Samari, E., Chua, Y. C., Luo, N., Verma, S., & Subramaniam, M. (2025). Understanding Emotion Regulation Strategies Among Youths: A Qualitative Study. *Journal of Adolescent Research*, 40(1), 44–65. <https://doi.org/10.1177/07435584231161002>
- Christiana, E., Rahmawati, M. Y., Prasetyo, I. A. Z., Hakiki, I. A., & Purnama, I. F. P. (2025). Optimalisasi Manajemen Layanan BK Melalui Analisis Kebutuhan dan Kolaborasi Staf Sekolah. *TSAQOFAH: Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 5(1), 497–511.
- Darmawati. (2023). Analisis Manajemen Pembelajaran Pendidikan Pancasila dalam Meningkatkan Pemahaman Nilai-Nilai Pancasila pada Mahasiswa Semester I Prodi Pendidikan Jasmani Unimerz Tahun 2022. *JIRK: Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(10), 3937–3946.
- Emiyati, A., & Kurniawan, A. H. (2022). *Media Pembelajaran*. CV. Eureka Media Aksara.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation* (Second). The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hasibuan, A. D. (2018). Peran Guru BK Masa Kini : Sebuah Kajian Tentang Fenomena Pendidikan Indonesia. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 8(1), 60–67.
- Int-veen, I., Volz, M., Kroczeck, A., Fallgatter, A. J., Ehlis, A., Rubel, J. A., & Rosenbaum, D. (2024). Emotion regulation use in daily-life and its association with success of emotion-regulation , self-efficacy , stress , and state rumination. *Frontiers in Psychology*, 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1400223>
- Kozubal, M., Szuster, A., & Wielgopalan, A. (2023). Emotional regulation strategies in daily life : the intensity of emotions and regulation choice. *Frontiers in Psychol*, August, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1218694>
- Laili, A. N., Rakhmawati, D., & Joediati, A. P. (2024). Gambaran Manajemen Emosi Marah Siswa Kelas VII di SMPN 2 Semarang. *Jurnal Fokus Konseling*, 8(2), 80–85.
- Mizan, & Uce, L. (2025). Pengelolaan Emosi Negatif dalam Konteks Pendidikan Remaja. *Educational Studies and Research Journal*.
- Nasirudin. (2017). Marah dalam Pendidikan Islam. *Nadwa: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(2), 223–250.
- Nurrisa, F., Hermina, D., & Norlaila. (2025). Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian : Strategi, Tahapan, dan Analisis Data. *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran (JTTP)*, 02(03), 793–800.

- Nurrita, T. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Misykat: Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Quran, Hadits, Syariah dan Tarbiyah*, 3(1), 171–187.
- Prasetya, A. F., & Gunawan, I. made S. (2018). Mengelola emosi. In *K-Media*.
- Preece, D. A., Ditzer, J., & Gross, J. J. (2025). Emotion Regulation. In *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. (Vol. 20, Nomor 1). <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Rahman, M. F., Harum, A., & Siring, A. (2023). Pengembangan Media Booklet Karier Model Orientasi RIASEC Sebagai Layanan Informasi Karier Siswa. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(1), 61–71. <https://doi.org/10.30653/001.202371.251>
- Rimahdani, D. E., Shaleh, & Nurlaeli. (2023). Variasi Metode dan Media Pembelajaran dalam Kegiatan Belajar Mengajar. *Al-Madrasah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 7(1), 372–379. <https://doi.org/10.35931/am.v7i1.1829>
- Sabatier, C., Cervantes, D. R., Torres, M. M., Rios, O. H. D. los, & Sañudo, J. P. (2017). Emotion Regulation in Children and Adolescents: concepts, processes and influences. *Psicología Desde El Caribe*, 34(1).
- Sari, I., & Zainul, R. (2021). Penyusunan Konten Pembelajaran E-Learning Berbasis Aplikasi Moodle pada Materi Asam Basa. *Entalpi Pendidikan Kimia*, 1–7.
- Sembiring, M., & Tarigan, T. (2022). Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi Akademik Siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar. *JPPAK: Jurnal Penelitian Pendidikan Katolik*, 2(2), 131–147. <https://doi.org/https://doi.org/10.52110/jppak.v2i2.56>
- Sofwatillah, Risnita, Jailani, M. S., & Saksitha, D. A. (2024). Teknik Analisis Data Kuantitatif dan Kualitatif dalam Penelitian Ilmiah. *Journal Genta Mulia*, 15(2), 79–91.
- Sun, Y., & Nolan, C. (2021). Emotion Regulation Strategies and Stress in Irish College Students and Chinese International College Students in Ireland. *Journal of International Students*, 11(4), 853–873. <https://doi.org/10.32674/jis.v11i4.2516>
- Tsujimoto, M., Saito, T., Matsuzaki, Y., & Kawashima, R. (2024). Role of Positive and Negative Emotion Regulation in Well-being and Health : The Interplay between Positive and Negative Emotion Regulation Abilities is Linked to Mental and Physical Health. *Journal of Happiness Studies*, 25(25), 1–20.
- Wulandari, A. P., Salsabila, A. A., Cahyani, K., Nurazizah, T. S., & Ulfiah, Z. (2023). Pentingnya Media Pembelajaran dalam Proses Belajar Mengajar. *Journal on Education*, 5(2), 3928–3936. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i2.1074>
- Yolanda, K. A., Buchori, S., & Saman, A. (2024). Analisis Kebutuhan Media Bimbingan Karier Kesiapan Kerja di Era Digital Bagi Siswa SMK. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 21(12), 382–389.
- Yusainy, C., Nurwanti, R., Dharmawan, I. R. J., Andari, R., Mahmudah, M. U., Tiyas, R. R., Husnaini, B. H. M., & Anggono, C. O. (2018). Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 174–188. <https://doi.org/10.14710/jp.17.2.174-188>