LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL BERBASIS GAME BASED LEARNING MELALUI PERMAINAN ULAR TANGGA EMOSI BERBASIS *TRUTH OR DARE* UNTUK MENINGKATKAN PENGGUNAAN EMOSI PADA MURID KELAS XI.1 SMA N 1 SEMARANG TAHUN AJARAN 2026/2027

Frida Dhani Meisa[1], Vina Itaan Khasanah[2], Syekhah Najwa Huda[3], Priti Uning Wiyarti[4]
[1-3]BK FKIP Universitas Ivet, [4]SMAN 1 Semarang
[1]freemeisa@gmail,com, [2]vinaitaank@gmail.com, [3]syekhahn@gmail.com, [4]pritiuning@gmail.com

ABSTRACT

This research was motivated by students' need to improve their emotional regulation skills, particularly in recognizing, understanding, and managing emotional responses. This study aimed to describe the implementation of classical guidance services based on Game-Based Learning through the Emotion Snakes and Ladders game incorporating Truth or Dare and to examine improvements in the emotional regulation of Grade XI.1 students at SMA N 1 Semarang in the 2026/2027 academic year. This research employed Guidance and Counseling Action Research (PTBK) using a mixed-methods approach conducted in two cycles based on the Kemmis and McTaggart model, consisting of planning, action, observation, and reflection. The research participants were 25 students. Data were collected through an emotional regulation scale, observation, written reflections, and documentation. Data were analyzed quantitatively and qualitatively. The results showed no statistically significant improvement in Cycle I ($p=0.281$), whereas Cycle II demonstrated a significant mean score increase of 16.72 points ($t=-7.481$; $p<0.001$). Therefore, the subsequent intervention indicated an improvement in students' emotional regulation.

Keywords: *Classical Guidance, Game-Based Learning, Emotion Snakes and Ladders, Truth or Dare, Emotional Regulation.*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan murid dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi, khususnya dalam mengenali, memahami, dan mengendalikan respons emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan layanan bimbingan klasikal berbasis Game Based Learning melalui permainan Ular Tangga Emosi berbasis Truth or Dare serta mengetahui peningkatan regulasi emosi murid kelas XI.1 SMA N 1 Semarang Tahun Ajaran 2026/2027. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dengan pendekatan mixed methods yang dilaksanakan dalam dua siklus berdasarkan model Kemmis dan McTaggart, meliputi perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah 25 murid. Teknik pengumpulan data menggunakan skala regulasi emosi, observasi, refleksi tertulis, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Siklus I belum mengalami peningkatan signifikan (p=0,281), sedangkan Siklus II menunjukkan peningkatan

rata-rata 16,72 poin (t=-7,481; p<0,001). Dengan demikian, tindakan lanjutan menunjukkan peningkatan regulasi emosi murid.

Kata Kunci: Bimbingan Klasikal, Game Based Learning, Ular Tangga Emosi, Truth or Dare, Regulasi Emosi.

A. Pendahuluan

Pendidikan pada hakikatnya diarahkan pada perkembangan murid secara utuh, meliputi aspek intelektual, pribadi, sosial, dan emosional. Salah satu aspek yang krusial untuk dikembangkan adalah aspek emosional karena murid dituntut mampu memahami pengalaman secara emosional, mengelola respons terhadap situasi yang dihadapi, serta berinteraksi dengan lingkungan secara adaptif. Kemampuan tersebut menjadi semakin penting pada masa remaja karena remaja berada pada periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional yang dinamis. Silvers (2022) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan periode krusial dalam perkembangan regulasi emosi karena kemampuan tersebut pada banyak individu mengalami perkembangan yang signifikan. Namun, bagi sebagian remaja, periode tersebut juga dapat ditandai dengan kesulitan dalam mengelola emosi.

Dalam perspektif perkembangan, kemampuan mengelola emosi merupakan salah satu indikator kematangan yang perlu dicapai remaja. Secara bertahap, remaja diharapkan mampu mengenali emosi yang dialami, memahami penyebab emosi tersebut, mengendalikan dorongan untuk memberikan respons secara impulsif, dan mengekspresikan emosi sesuai dengan tuntutan situasi. Perkembangan tersebut tidak terjadi secara otomatis, melainkan dipengaruhi oleh pengalaman individu dan lingkungan sosial. Silvers menempatkan masa remaja sebagai periode penting dalam perkembangan regulasi emosi karena perubahan kognitif dan neurologis memberikan peluang bagi perkembangan kemampuan mengelola emosi. Oleh karena itu, lingkungan pendidikan berperan dalam menyediakan pengalaman yang mendukung perkembangan kemampuan emosional murid .

Kemampuan regulasi emosi berkaitan erat dengan cara seseorang

mengelola pengalaman dan respons emosional ketika menghadapi suatu situasi. Gross (2015) mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan proses yang memengaruhi emosi yang dialami, kapan emosi tersebut dialami, serta cara emosi diekspresikan. Regulasi emosi dapat dilakukan melalui berbagai strategi, yaitu memilih atau memodifikasi situasi, mengarahkan perhatian, mengubah pemaknaan terhadap keadaan, dan mengatur respons emosional. Konsep tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi bukan sekadar menekan atau menghilangkan emosi yang dirasakan, melainkan proses mengelola emosi agar respons yang muncul sesuai dengan tujuan dan tuntutan situasi. Dengan demikian, kemampuan regulasi emosi perlu menjadi perhatian dan dikembangkan melalui proses belajar serta pengalaman yang bermakna.johnnietfeld

Urgensi pengembangan regulasi emosi pada remaja didukung oleh kajian empiris. Lissa (2022), melalui *systematic review* terhadap 6.503 artikel tentang regulasi emosi remaja, menunjukkan bahwa masa remaja merupakan periode perkembangan yang sensitif bagi regulasi emosi dan berdampak pada kesehatan mental serta kesejahteraan individu dalam jangka panjang. Selain itu, Reitsema et al. (2022), melalui meta-analisis dan tinjauan deskriptif terhadap 102 studi dengan 19.928 partisipan, menemukan bahwa intensitas, variabilitas, ketidakstabilan, dan karakteristik pengalaman emosi merupakan bagian dari dinamika perkembangan anak dan remaja yang memerlukan perhatian. Temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa perubahan emosional pada masa remaja merupakan proses perkembangan yang membutuhkan dukungan agar individu mampu mengembangkan pola pengelolaan emosi yang lebih sehat dan adaptif.

Pada konteks pendidikan di Indonesia, kebutuhan pengembangan regulasi emosi juga ditemukan pada murid jenjang SMA, khususnya murid kelas XI.1 SMA N 1 Semarang. Berdasarkan hasil asesmen AKPD yang diberikan kepada 36 murid , terdapat 17 murid atau 47,22% dari keseluruhan murid memberikan respons pada pernyataan “Saya belum tahu cara mengendalikan emosi dengan baik.” Hasil tersebut menunjukkan bahwa hampir separuh

murid dalam kelas tersebut merasa membutuhkan pengetahuan dan keterampilan mengenai cara mengendalikan emosi. Temuan ini memberikan data empiris bahwa murid merasa belum memiliki cara yang memadai dalam mengelola emosi, meskipun hal tersebut belum dapat disimpulkan sebagai regulasi emosi yang rendah atau gangguan emosional.

Hasil asesmen tersebut dapat dimaknai melalui konsep regulasi emosi. Ketika murid menyatakan belum mengetahui cara mengendalikan emosi, permasalahan yang muncul bukan semata-mata adanya emosi negatif, tetapi adanya kebutuhan untuk merespons emosi secara tepat. Gross memandang regulasi emosi sebagai proses yang dapat dilakukan sebelum maupun ketika respons emosional muncul, termasuk melalui perubahan cara pandang terhadap situasi dan pengaturan respons yang diberikan. Oleh karena itu, kebutuhan yang teridentifikasi dari hasil AKPD sebaiknya diarahkan pada pengembangan pengetahuan dan keterampilan strategi regulasi emosi, bukan pada upaya menghilangkan emosi negatif sepenuhnya.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara tuntutan perkembangan dan kondisi aktual murid . Sesuai dengan tugas perkembangan remaja, murid seharusnya semakin mampu memahami pengalaman emosionalnya dan mengelola respons secara adaptif. Namun, hasil asesmen yang menunjukkan 17 dari 36 murid masih menyatakan belum mengetahui cara mengendalikan emosi dengan baik mengindikasikan bahwa terdapat kelompok murid yang membutuhkan penguatan pada aspek pengetahuan dan keterampilan pengelolaan emosi. Saarni (2019) menegaskan bahwa sepanjang masa kanak-kanak dan remaja, individu belajar mengekspresikan dan mengatur berbagai perasaan serta memahami emosi diri dan orang lain melalui proses akuisisi kompetensi emosional. Kompetensi emosional mencakup kemampuan mengalami dan mengekspresikan berbagai emosi, mengatur ekspresi dan pengalaman emosional ketika diperlukan, serta memahami emosi diri dan orang lain.

Salah satu strategi yang dapat digunakan adalah *Game Based Learning* (GBL). Dalam penelitian ini,

Game Based Learning dipahami sebagai penggunaan permainan yang dirancang secara sistematis untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu. Permainan tidak digunakan semata-mata sebagai hiburan, tetapi dirancang agar murid menghadapi tantangan, mengikuti aturan, mengambil keputusan, memperoleh konsekuensi atau umpan balik, serta melakukan refleksi terhadap pengalaman yang diperoleh. Dalam konteks regulasi emosi, permainan dapat dirancang berdasarkan situasi yang memungkinkan murid mengidentifikasi emosi, mengenali pemicu, memilih respons, mempertimbangkan konsekuensi, dan mendiskusikan strategi pengelolaan emosi yang lebih adaptif.

Salah satu media *Game Based Learning* yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan klasikal adalah Permainan Ular Tangga Emosi Berbasis Truth or Dare. Permainan ini memadukan mekanisme permainan ular tangga dengan tantangan “Truth or Dare” yang dirancang berbasis situasi emosional. Melalui kotak “Truth”, murid didorong untuk mengenali, menamai, dan memaknai emosi yang muncul pada suatu situasi. Melalui kotak “Dare”, murid diberikan tantangan untuk mempraktikkan strategi regulasi emosi, seperti mengekspresikan emosi secara tepat, mengambil jeda sebelum bereaksi, melakukan teknik pernapasan, meminta bantuan, atau memilih respons yang lebih adaptif. Dengan demikian, permainan ini tidak hanya menjadi sarana rekreasi, tetapi menjadi sarana pengalaman belajar yang memungkinkan murid berlatih proses regulasi emosi secara langsung. Pengalaman dalam permainan selanjutnya diperkuat melalui diskusi dan refleksi agar dapat dikaitkan dengan situasi emosional dalam kehidupan sehari-hari.

Dukungan terhadap penggunaan permainan untuk pengembangan regulasi emosi ditemukan dalam penelitian Reynard et al. (2022). *Systematic review* dan meta-analisis tersebut mengidentifikasi 39 studi intervensi digital untuk regulasi emosi pada anak dan remaja awal, dengan 27 studi atau 69% menggunakan *digital games*. Hasil kajian menunjukkan bahwa permainan digital merupakan bentuk intervensi yang paling banyak digunakan dan memberikan bukti paling konsisten dalam menurunkan pengalaman emosi negatif,

khususnya pada remaja yang berisiko mengalami kecemasan. Namun, peningkatan regulasi emosi secara keseluruhan pada meta-analisis belum menunjukkan efek yang signifikan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa permainan memiliki potensi sebagai media intervensi regulasi emosi, tetapi efektivitasnya perlu ditentukan oleh desain intervensi, karakteristik murid , serta cara permainan diintegrasikan dengan proses pembelajaran dan pendampingan.

Berdasarkan penelitian terdahulu tersebut, terdapat alasan untuk menggunakan *Game Based Learning* dalam layanan bimbingan klasikal, tetapi masih terdapat ruang untuk melakukan penelitian lebih lanjut. Reynard et al. (2022) menunjukkan bahwa bukti efektivitas intervensi permainan terhadap regulasi emosi masih beragam dan sebagian besar penelitian masih berada pada tahap awal pengembangan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang menguji penerapan permainan secara langsung dalam konteks layanan pendidikan, khususnya melalui layanan bimbingan klasikal pada kelas yang memiliki kebutuhan berdasarkan hasil asesmen. Penelitian ini menggunakan Permainan Ular Tangga Emosi Berbasis Truth or Dare sebagai media konkret untuk melatih pengenalan emosi, pemahaman pemicu, pemilihan respons, dan penerapan strategi regulasi emosi.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah sesuai dengan latar belakang diatas yaitu Bagaimana penerapan layanan bimbingan klasikal berbasis *Game Based Learning* melalui Permainan Ular Tangga Emosi Berbasis Truth or Dare pada murid kelas XI.1 SMA N 1 Semarang Tahun Ajaran 2026/2027?

Apakah penerapan layanan bimbingan klasikal berbasis *Game Based Learning* melalui Permainan Ular Tangga Emosi Berbasis Truth or Dare dapat meningkatkan regulasi emosi murid kelas XI.1 SMA N 1 Semarang Tahun Ajaran 2026/2027?

Bagaimana proses perubahan regulasi emosi murid kelas XI.1 SMA N 1 Semarang Tahun Ajaran 2026/2027 selama penerapan layanan pada setiap siklus?

Tujuan Penelitian

Penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan layanan bimbingan klasikal berbasis *Game*

Based Learning melalui permainan Ular Tangga Emosi berbasis *Truth or Dare* dalam meningkatkan penggunaan emosi pada murid kelas XI.1 SMA N 1 Semarang Tahun Ajaran 2026/2027, serta mengetahui peningkatan penggunaan emosi murid melalui tindakan yang dilaksanakan secara bertahap dari satu siklus ke siklus berikutnya.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK). Penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki pelaksanaan layanan bimbingan klasikal sekaligus meningkatkan kemampuan regulasi emosi murid kelas kelas XI.1 SMA N 1 Semarang Tahun Ajaran 2026/2027 melalui penerapan *Game Based Learning* menggunakan permainan Ular Tangga Emosi berbasis *Truth or Dare*. Model tindakan yang digunakan mengacu pada siklus penelitian tindakan Kemmis dan McTaggart, yang mencakup perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Hasil refleksi digunakan sebagai dasar perencanaan perbaikan tindakan pada siklus berikutnya

Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMA N 1 Semarang, khususnya pada kelas XI.1. Kegiatan layanan dilaksanakan di ruang kelas atau ruang lain yang disepakati sekolah dan memungkinkan pelaksanaan permainan serta observasi. Alasan peneliti memilih sekolah sekaligus melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan Pendidikan Profesi Guru.

Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap Tahun Ajaran 2026/2027 yaitu Bulan Juli sampai dengan Bulan Oktober dengan mengikuti jadwal layanan BK dan kesepakatan dengan sekolah. Pada setiap siklusnya pun direncanakan terdiri 2 pertemuan dengan alokasi waktu 1x 45 menit sesuai jadwal layanan BK di SMA N 1 Semarang yaitu 1x45 Menit untuk setiap pertemuan

Teknik Pengumpulan Data

1. Skala Pengunaan Regulasi Emosi

Skala penggunaan regulasi emosi merupakan instrumen yang dikembangkan oleh peneliti sendiri untuk mengukur penggunaan strategi regulasi emosi pada murid dalam menghadapi berbagai situasi emosional di kehidupan sehari-hari.

2. Refleksi Tertulis Murid

Refleksi tertulis murid merupakan data yang diperoleh dari jawaban murid ketika menjawab kartu Truth or Dare dalam permainan Ular Tangga Emosi. Pada bagian ini menjelaskan metodologi yang digunakan dalam penelitian yang dianggap perlu untuk memperkuat naskah yang dipublikasikan.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data yang digunakan untuk melengkapi dan mendukung data hasil observasi, skala penggunaan regulasi emosi, serta refleksi tertulis murid selama pelaksanaan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil

1. Siklus I

a. Perencanaan Tindakan I

Pada tahap perencanaan tindakan Siklus I Pertemuan 1, peneliti merencanakan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dalam bentuk layanan klasikal karena berdasarkan hasil Angket Kebutuhan Murid (AKPD), kebutuhan murid dalam membangun pola pikir positif dan mengelola emosi sebesar 3,20% termasuk dalam prioritas tinggi. Layanan ini dilaksanakan pada murid kelas XI.1 SMA Negeri 1 Semarang dengan topik *Be the Best Version of Yourself: Positive Mindset & Emotional Control*.

b. Pelaksanaan Tindakan I

Pelaksanaan tindakan Siklus I Pertemuan 1 dilakukan melalui layanan bimbingan klasikal pada murid kelas XI.1 SMA Negeri 1 Semarang. Kegiatan diawali dengan guru BK membuka layanan melalui salam, doa, pemeriksaan kehadiran, dan sapaan untuk menciptakan suasana yang nyaman. Selanjutnya, guru BK melaksanakan *ice breaking* “Ekspresi Emosi” dengan meminta murid menunjukkan ekspresi senang, sedih, marah, kecewa, atau cemas. Guru BK kemudian memberikan apersepsi melalui situasi ketika murid telah belajar untuk ujian, tetapi memperoleh nilai yang tidak sesuai harapan.

c. Evaluasi dan Refleksi I

Observasi dilakukan selama pelaksanaan layanan klasikal untuk memperoleh gambaran mengenai keterlibatan murid dalam kegiatan.

2. Siklus 2

a. Perencanaan Tindakan II

Pada tahap perencanaan tindakan Siklus II, peneliti menyusun kegiatan lanjutan berdasarkan hasil observasi dan refleksi dari Siklus I Pertemuan 1. Tindakan lanjutan dirancang untuk memperkuat pemahaman dan keterampilan regulasi emosi peserta didik melalui kegiatan yang lebih bervariasi, interaktif, dan memberi kesempatan untuk mempraktikkan strategi pengelolaan emosi. Permainan Ular Tangga Regulasi Emosi tetap digunakan sebagai kegiatan awal dan penguatan materi, kemudian dilanjutkan dengan permainan *Truth or Dare* menggunakan Kartu Emosi.

b. Pelaksanaan Tindakan II

Pelaksanaan tindakan Siklus II diawali dengan guru BK membuka kegiatan melalui salam, doa, pemeriksaan kehadiran, dan pengantar singkat yang menghubungkan kegiatan sebelumnya dengan kegiatan lanjutan.

Tabel 1 Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus

Aspek	Pretest – Posttest 1	Posttest 1 – Posttest 2
Mean	0,80000	16,72000
Std. Deviation	3,62859	11,17482
Std. Error Mean	0,72572	2,23496
95% CI Lower	0,69781	21,33274
95% CI Upper	2,29781	-12,10726
t	1,102	-7,481
df	24	24
Sig. (2-tailed)	0,281	< 0,001
Kesimpulan	Tidak signifikan	Signifikan

Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,281, lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor pretest dan posttest 1. Selisih rata-rata sebesar 0,80 pada perhitungan pretest dikurangi posttest 1 menunjukkan bahwa rata-rata skor pretest sedikit lebih tinggi daripada posttest 1. Hasil ini mengindikasikan bahwa setelah tindakan pada Siklus I, peningkatan kemampuan regulasi emosi belum terbukti secara statistik**.**

PEMBAHASAN

Penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini dilaksanakan berdasarkan hasil Angket Kebutuhan Murid (AKPD) pada awal semester yang menunjukkan bahwa kebutuhan murid dalam membangun pola pikir positif dan mengelola emosi sebesar 3,20% termasuk dalam prioritas tinggi. Temuan tersebut menjadi dasar bagi peneliti untuk merancang layanan klasikal yang membantu murid memahami emosi, mengenali pemicu emosi, mengendalikan respons, dan menentukan tindakan yang tepat ketika menghadapi berbagai permasalahan sehari-hari. Layanan

dilaksanakan melalui permainan Ular Tangga Regulasi Emosi pada Siklus I, kemudian dikembangkan pada Siklus II dengan melanjutkan permainan tersebut dan menambahkan *Truth or Dare* menggunakan Kartu Emosi, presentasi, refleksi, serta evaluasi. Rangkaian tindakan ini dirancang agar murid tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai regulasi emosi, tetapi juga memiliki kesempatan untuk mempraktikkannya melalui situasi permainan yang berkaitan dengan pengalaman sehari-hari.

Pada Siklus I, peneliti melaksanakan layanan klasikal dengan memberikan materi mengenai emosi, regulasi emosi, pemicu emosi, serta strategi pengelolaan emosi melalui pemilihan situasi, modifikasi situasi, dan penyebaran perhatian. Materi tersebut kemudian diperkuat melalui permainan Ular Tangga Regulasi Emosi yang dilengkapi Kartu Kebenaran, Kartu Tantangan, Kartu Bonus, dan Kartu *Punishment*. Melalui kegiatan ini, murid memperoleh kesempatan untuk mengenali emosi yang muncul ketika menghadapi situasi menyenangkan maupun mengecewakan, seperti menang, kalah, menunggu giliran, mendapatkan tantangan, atau turun karena ular. Pertanyaan dan tantangan dalam permainan juga memberikan kesempatan kepada murid untuk mempraktikkan strategi sederhana, seperti menarik napas, mengambil jeda, menggunakan *self-talk* positif, dan memilih respons yang tepat. Meskipun demikian, pemahaman yang diperoleh selama kegiatan belum tentu langsung diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, keberhasilan layanan tidak hanya dilihat dari partisipasi murid selama permainan, tetapi juga perlu ditinjau melalui hasil pengukuran dan refleksi.

Hasil uji *Paired Samples t-Test* pada Siklus I menunjukkan nilai rata-rata selisih skor *pretest* dikurangi *posttest* 1 sebesar 0,80, dengan nilai (t=1,102), derajat kebebasan ((df)) sebesar 24, dan signifikansi sebesar 0,281. Karena nilai signifikansi lebih besar daripada 0,05, tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor *pretest* dan *posttest* 1. Interval kepercayaan 95% yang berada pada rentang -0,69781 sampai 2,29781 juga mencakup angka nol, sehingga hasil tersebut konsisten dengan kesimpulan bahwa perubahan skor belum terbukti signifikan. Arah selisih rata-rata menunjukkan bahwa skor *pretest* sedikit lebih tinggi daripada skor

posttest 1. Dengan demikian, tindakan pada Siklus I belum menunjukkan peningkatan skor regulasi emosi yang signifikan secara statistik. Namun, hasil ini tidak serta-merta berarti permainan tidak memberikan manfaat sama sekali, melainkan menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi setelah pertemuan pertama belum cukup kuat untuk dibedakan secara statistik dari kondisi awal berdasarkan data yang dianalisis.

D. Kesimpulan

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan skor regulasi emosi belum terbukti secara signifikan setelah tindakan pada Siklus I, sedangkan setelah tindakan lanjutan pada Siklus II ditemukan peningkatan skor yang signifikan secara statistik. Hasil tersebut mendukung penggunaan layanan klasikal berbasis permainan sebagai salah satu alternatif untuk memfasilitasi pembelajaran regulasi emosi. Meskipun demikian, karena penelitian dilaksanakan *pada* satu kelompok tanpa kelompok pembanding, perubahan skor tersebut belum dapat digunakan untuk memastikan bahwa peningkatan semata-mata disebabkan oleh satu media atau kegiatan tertentu. Oleh karena itu, hasil penelitian perlu dipahami sebagai perkembangan skor yang terjadi selama rangkaian tindakan dan menjadi dasar untuk memperkuat pelaksanaan layanan regulasi emosi secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology, 6*, 495–525. https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208psycnet.apa

Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2004). School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research, 74*(1), 59–109. https://doi.org/10.3102/00346543074001059ejeset.saintispub

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001**).** Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*(8), 1311–1327. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6psycnet.apa

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781tandfonline

Hamari, J., Koivisto, J., & Sarsa, H. (2014). Does gamification work?—A literature review of

empirical studies on gamification. In *2014 47th Hawaii International Conference on System Sciences* (pp. 3025–3034). IEEE. https://doi.org/10.1109/HICSS.2014.377ejeset.saintispub

Khomariyah, N. I. (2026). *Pengembangan layanan bimbingan klasikal berbasis strategi project base learning dengan media game edukasi "My Emo" untuk meningkatkan regulasi emosi siswa SMA N 1 Kepohbaru* [Skripsi sarjana, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri]. Repository Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. https://repository.unugiri.ac.id:8443/id/eprint/9721/repository.unugiri.ac

Kiili, K. (2005). Digital game-based learning: Towards an experiential gaming model. *The Internet and Higher Education, 8*(1), 13–24. https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2004.12.001eric.ed

Plass, J. L., Homer, B. D., & Kinzer, C. K. (2015). Foundations of game-based learning. *Educational Psychologist, 50*(4), 258–283. https://doi.org/10.1080/00461520.2015.1122533eric.ed

Reitsema, A. M., Jeronimus, B. F., van Dijk, M., & de Jonge, P. (2022). Emotion dynamics in children and adolescents: A meta-analytic and descriptive review. *Emotion, 22*(2), 374–396. https://doi.org/10.1037/emo0000970research.rug