

ANALISIS KEBUTUHAN MEDIA FLASHCARD VISUAL UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI MARAH SISWA

Needs Assessment of Visual Flashcard Media to Enhance Students' Anger Regulation Skills

¹Shafa Kamila Ramadhani AT, ²Sahril Buchori ³Fitriana, ⁴M. Fiqri Syahril

¹Bimbingan Dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

²Bimbingan Dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

³Bimbingan Dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

⁴Bimbingan Dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Correspondence:email. ¹shafakamilaramadhiat@gmail.com

Abstrack: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kebutuhan terhadap pengembangan media *flashcard* berbasis visual sebagai sarana informasi layanan bimbingan pribadi dalam meningkatkan regulasi emosi marah siswa kelas VIII di SMP Telkom Makassar. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif, dengan metode pengumpulan data melalui wawancara mendalam bersama guru Bimbingan dan Konseling (BK). Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam mengenali dan mengelola emosi marah. Emosi tersebut sering kali muncul akibat tekanan akademik, konflik dengan teman sebaya, maupun kesalahpahaman dengan guru. Guru BK mengungkapkan bahwa layanan bimbingan yang tersedia masih bersifat reaktif dan belum didukung oleh media visual yang inovatif dalam membantu siswa memahami serta mengendalikan kemarahannya. Oleh karena itu, diperlukan media bimbingan yang menarik, interaktif, dan kontekstual. Media *flashcard* visual dinilai relevan karena dapat menampilkan ekspresi emosi, situasi pemicu, serta strategi pengelolaan marah secara konkret dan mudah dipahami. Temuan ini menunjukkan bahwa pengembangan media *flashcard* visual penting dilakukan sebagai inovasi layanan BK yang mendukung peningkatan kemampuan regulasi emosi marah siswa SMP secara adaptif dan konstruktif.

Kata kunci: analisis kebutuhan, media *flashcard* visual, regulasi emosi, kemarahan siswa, bimbingan konseling

Abstract: This study aims to analyze the needs for developing visual *flashcard* media as an informational tool in personal guidance services to enhance students' anger emotion regulation among eighth-grade students at SMP Telkom Makassar. This research employed a qualitative descriptive approach, with data collected through in-depth interviews with school guidance and counseling teachers (BK). The findings revealed that several students struggle to identify and control anger, which often arises due to academic pressure, peer conflicts, or misunderstandings with teachers. The counselor stated that existing guidance services remain reactive and lack innovative media to help students better understand and manage their emotions. Therefore, an engaging, interactive, and contextual guidance medium is needed. The visual *flashcard* is considered relevant because it can concretely illustrate emotional expressions, triggering situations, and anger regulation strategies in an easily understandable form. These findings suggest that the development of visual *flashcard* media is essential as an innovative guidance tool to support the enhancement of junior high school students' anger regulation skills in an adaptive and constructive manner.

Keyword: needs analysis, visual *flashcard* media, emotion regulation, student anger, guidance and counseling

PENDAHULUAN

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi agar dapat berperilaku secara adaptif di berbagai situasi (Gross, 2014). Dalam konteks pendidikan, kemampuan ini menjadi aspek penting yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, hubungan sosial, serta pencapaian akademik siswa. Menurut Gross dan Thompson (2014), regulasi emosi membantu individu mengatur intensitas serta durasi emosi yang muncul agar tetap sesuai dengan tuntutan sosial dan situasional. Menurut Gross dan Thompson (2014), regulasi emosi membantu individu mengatur intensitas serta durasi emosi yang muncul agar tetap sesuai dengan tuntutan sosial dan situasional (Kumala & Darmawanti, 2022). Regulasi emosi marah khususnya menjadi perhatian dalam konteks remaja karena masa ini ditandai oleh fluktuasi emosional dan pencarian identitas diri (Santrock, 2011). Ketidakmampuan mengelola kemarahan secara sehat dapat memunculkan perilaku agresif, konflik sosial, dan gangguan hubungan interpersonal (Sesilia et al., 2025).

Dalam proses pendidikan di sekolah, guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran penting dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan regulasi emosi. Guru BK berperan sebagai fasilitator, mediator, dan konselor yang menuntun siswa dalam mengenali serta mengelola emosi negatif seperti marah (Khairuzzakiah & Siregar, 2024). Guru Bimbingan dan Konseling di sekolah memegang peran krusial dalam membimbing siswa mengendalikan emosi; sebagai fasilitator, mediator, dan konselor, guru BK membantu siswa mengenali tanda emosi negatif misalnya kemarahan serta melatih strategi pengelolaan yang sehat supaya reaksi emosional tidak mengganggu pembelajaran dan hubungan sosial. Hasil observasi awal di SMP Telkom Makassar menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang menunjukkan ledakan emosi di lingkungan sekolah, baik dalam bentuk verbal (membantah, memaki) maupun nonverbal (menarik diri, menghindari dari tugas kelompok). Fenomena ini memperlihatkan bahwa kemampuan regulasi emosi marah pada sebagian siswa masih tergolong rendah.

Wawancara dengan guru BK SMP Telkom Makassar (15 Juli 2025) mengungkapkan bahwa sebagian siswa mengalami kesulitan mengenali penyebab kemarahannya, sehingga cenderung bereaksi impulsif. Mereka mengalami

kesulitan dalam mengidentifikasi akar perasaan marah yang dirasakannya. Akibatnya, respons yang ditunjukkan seringkali bersifat spontan dan tidak terkendali. Kondisi ini menunjukkan pentingnya pengembangan kemampuan introspeksi diri bagi para remaja agar dapat mengelola emosi dengan lebih baik dan tidak langsung bereaksi secara impulsif terhadap setiap situasi (Illahi et al., 2018). Guru juga menuturkan bahwa layanan konseling yang ada masih dilakukan secara konvensional melalui diskusi dan ceramah, yang sering kali kurang menarik bagi siswa. Hal ini menyebabkan siswa tidak sepenuhnya memahami atau menginternalisasi strategi pengendalian marah. Berdasarkan temuan tersebut, diperlukan inovasi dalam layanan bimbingan pribadi yang mampu menghadirkan pengalaman belajar emosional yang lebih visual, konkret, dan menarik bagi siswa usia remaja awal.

Menurut Arsyad (2023), media pembelajaran berperan sebagai sarana penyalur pesan yang mempermudah siswa memahami informasi abstrak. Media pembelajaran berfungsi sebagai alat penyampai pesan yang membantu menyederhanakan konsep abstrak sehingga siswa lebih mudah memahaminya; pemilihan media yang tepat mendukung proses kognitif, memperjelas gagasan kompleks, dan mendorong keterlibatan aktif peserta didik dalam proses pembelajaran. Media visual seperti *flashcard* dinilai efektif untuk membantu siswa mengenali dan mengingat konsep melalui stimulus gambar, warna, dan teks sederhana (Anggraini et al., 2024). *Flashcard* juga dapat meningkatkan partisipasi aktif dan pemahaman konsep karena menghadirkan pembelajaran berbasis visual yang interaktif (Muharis & Yulia, 2022). Dalam konteks layanan BK, media ini dapat digunakan untuk menyampaikan pesan bimbingan secara menyenangkan, sehingga siswa lebih mudah memahami materi yang berkaitan dengan pengenalan dan pengelolaan emosi.

Penelitian terdahulu mendukung efektivitas media berbasis visual dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi. Yuliani et al., (2023) menegaskan bahwa *flashcard* literasi emosi membantu siswa memahami emosi secara lebih konkret dan kontekstual, karena menggabungkan unsur ekspresi wajah, situasi sosial, serta strategi pengelolaan diri. Penelitian lain oleh Yulianti & Wahyuni (2023) menunjukkan bahwa media berbasis *mindful self-compassion* dapat membantu individu meningkatkan kesadaran

emosional dan kemampuan mengatur reaksi negatif terhadap stres. Hasil-hasil penelitian tersebut memperkuat urgensi pengembangan media inovatif yang sejalan dengan kebutuhan siswa.

Berdasarkan berbagai temuan dan teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa media *flashcard* berbasis visual berpotensi menjadi sarana efektif dalam mendukung layanan bimbingan pribadi, khususnya untuk meningkatkan regulasi emosi marah siswa SMP. Sebelum media dikembangkan, analisis kebutuhan perlu dilakukan untuk memastikan kesesuaian konten, tampilan, dan fungsinya dengan karakteristik siswa dan kebutuhan guru BK (Sugiyono, 2022). Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada tahap analisis kebutuhan yang dilakukan melalui wawancara dengan guru BK SMP Telkom Makassar, guna memperoleh gambaran mendalam mengenai bentuk media yang diperlukan, isi pesan yang relevan, serta hambatan yang dihadapi dalam pelaksanaan layanan regulasi emosi marah di sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian analisis kebutuhan (*needs assessment*) (Nasrulloh & Ismail, 2017). Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menggali informasi mendalam mengenai kebutuhan media *flashcard* visual yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan pribadi untuk membantu siswa mengatur emosi marah. Menurut Sugiyono (2022), penelitian kualitatif bertujuan memahami fenomena sosial secara holistik dengan mengutamakan makna di balik perilaku, pengalaman, serta pandangan subjek penelitian. Inti dari penelitian kualitatif adalah untuk mengungkap fenomena sosial secara menyeluruh. Berbeda dengan pendekatan lain, metode ini lebih memprioritaskan pemahaman mendalam atas makna yang terkandung dalam perilaku, pengalaman hidup, serta sudut pandang unik dari setiap partisipan yang terlibat dalam studi. Inti dari penelitian kualitatif adalah untuk mengungkap fenomena sosial secara menyeluruh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Regulasi emosi marah pada siswa merupakan aspek fundamental dalam perkembangan sosio-emosional yang sehat di lingkungan sekolah (Muiz et al., 2024). Kemampuan untuk mengelola dan

Berbeda dengan pendekatan lain, metode ini lebih memprioritaskan pemahaman mendalam atas makna yang terkandung dalam perilaku, pengalaman hidup, serta sudut pandang unik dari setiap partisipan yang terlibat dalam studi.

Subjek dalam penelitian ini adalah guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMP Telkom Makassar. Pemilihan subjek dilakukan secara purposif berdasarkan pertimbangan bahwa guru BK memiliki pemahaman yang mendalam tentang permasalahan emosional siswa serta pengalaman langsung dalam memberikan layanan bimbingan pribadi. Guru BK juga menjadi pengguna utama media bimbingan yang akan dikembangkan, sehingga pendapatnya krusial untuk memastikan kesesuaian media dengan kebutuhan lapangan. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Telkom Makassar pada bulan Juli 2025. Wawancara dilakukan pada tanggal 15 Juli 2025 di ruang BK sekolah tersebut.

Data dikumpulkan menggunakan wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan panduan wawancara semi-terstruktur. Teknik ini memungkinkan peneliti memperoleh informasi yang rinci namun tetap fleksibel terhadap arah percakapan. Pertanyaan dalam wawancara mencakup: (1) gambaran umum permasalahan emosi marah siswa, (2) strategi guru BK dalam menangani kemarahan siswa, (3) hambatan dalam layanan konseling emosi, dan (4) kebutuhan terhadap media pembelajaran visual yang relevan dengan konteks siswa SMP. Selain wawancara, peneliti juga melakukan dokumentasi berupa telaah catatan layanan BK serta observasi terhadap lingkungan fisik ruang BK untuk memahami konteks pelaksanaan layanan konseling.

Analisis data dilakukan melalui tiga tahapan, yakni: (1) reduksi data, (2) penyajian data, dan (3) penarikan kesimpulan. Data wawancara ditranskripsi secara verbatim, kemudian dikodekan menjadi tema-tema yang merepresentasikan kebutuhan media. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara dengan dokumen sekolah dan literatur relevan untuk memastikan keabsahan data (Sugiyono, 2022).

mengekspresikan amarah secara konstruktif sangat penting untuk menciptakan iklim belajar yang kondusif dan mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik. Tanpa keterampilan ini, emosi marah yang tidak terkendali dapat mengganggu konsentrasi belajar, merusak

hubungan interpersonal dengan teman sebaya dan guru, serta menghambat pencapaian akademik secara optimal (Mizan & Uce, 2025).

Dalam konteks pendidikan modern, media pembelajaran memegang peran krusial sebagai perantara pesan dan penyalur informasi yang dapat memengaruhi proses kognitif dan emosional siswa (Trikesumawati et al., 2025). Media yang menarik secara visual dan interaktif diyakini dapat menangkap perhatian siswa lebih efektif, sehingga pesan-pesan pengelolaan emosi dapat disampaikan dengan lebih membekas. Flashcard visual, dengan kombinasi gambar dan teks yang sederhana, muncul sebagai salah satu opsi media yang potensial. Karakteristiknya yang konkret dan mudah digunakan memungkinkan guru untuk menyajikan berbagai skenario emosional serta strategi mengatasi marah dalam format yang mudah dipahami dan diingat oleh siswa dari berbagai tingkatan usia.

Analisis kebutuhan merupakan langkah awal yang kritis dalam pengembangan media pembelajaran, termasuk flashcard untuk regulasi emosi (Intan, 2024). Tahap ini bertujuan untuk mengumpulkan informasi mendalam mengenai kesenjangan antara kondisi aktual dan kondisi yang diharapkan terkait pengelolaan amarah di kalangan siswa. Dengan menganalisis kebutuhan, peneliti dapat merancang media yang benar-benar sesuai dengan karakteristik, tantangan, dan tingkat pemahaman emosional peserta didik. Penelitian ini dilakukan untuk menyelidiki secara sistematis apakah pengembangan media flashcard visual merupakan solusi yang diperlukan dan feasible untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi marah, sehingga investasi waktu dan sumber daya dalam pengembangannya dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK, diketahui bahwa sebagian besar siswa kelas VIII masih mengalami kesulitan dalam mengenali dan mengontrol emosi marah. Guru BK menyatakan bahwa *“beberapa siswa mudah marah saat merasa tidak dipahami atau saat mendapat tekanan tugas”*. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kemarahan yang muncul pada siswa bukanlah tanpa sebab, melainkan sebuah reaksi atas kondisi psikologis tertentu. Perasaan tidak dipahami oleh orang sekitar atau beban tugas yang menumpuk dapat memicu tekanan emosional yang besar. Pada akhirnya, kemarahan menjadi saluran bagi mereka untuk mengungkapkan kesusahan yang tidak mampu diutarakan dengan kata-kata (Fridayanti & Fitriah, 2020b). Situasi ini menegaskan

pentingnya pendekatan yang lebih empatik dan suportif dari pihak sekolah untuk membantu siswa mengelola emosinya secara lebih konstruktif, alih-alih hanya melihat sisi disiplinnya saja. Emosi marah tersebut sering kali muncul dalam bentuk perilaku verbal seperti membantah, mengeluh, atau bersuara keras terhadap teman maupun guru.

Temuan ini selaras dengan pendapat Gross (2014) bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan untuk memantau, menilai, dan memodifikasi reaksi emosional agar sesuai dengan tujuan adaptif. Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan pandangan Gross (2014) yang menyatakan bahwa regulasi emosi pada dasarnya merupakan sebuah kapasitas individu untuk mengawasi, mengevaluasi, serta mengubah respons emosional yang timbul. Tujuan akhir dari proses ini adalah agar reaksi tersebut dapat diselaraskan dengan beragam tujuan yang bersifat adaptif. Dengan kata lain, kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk tidak hanya menyadari perasaannya, tetapi juga secara aktif membentuk kembali ekspresi emosi tersebut (Muhammad Zanika Esa Putra, 2024). Hal ini dilakukan demi mencapai keselarasan yang lebih baik dengan tuntutan situasi dan tujuan jangka panjang yang diinginkan. Siswa yang belum memiliki keterampilan regulasi emosi cenderung mengekspresikan kemarahan secara impulsif tanpa mempertimbangkan dampak sosialnya (Fridayanti & Fitriah, 2020a).

Guru BK juga menambahkan bahwa beberapa siswa menunjukkan perilaku pasif-agresif, seperti diam berkepanjangan, menghindari interaksi, atau menolak instruksi guru. Tindakan ini dapat terlihat dari kebiasaan mereka yang diam terlalu lama, menjauhi komunikasi dengan orang sekitar, ataupun tidak mengindahkan arahan yang diberikan oleh pengajar (Aceh, 2020). Perilaku semacam ini seringkali menjadi bentuk ekspresi ketidaknyamanan atau penolakan yang tidak disampaikan secara langsung. Pola ini menunjukkan adanya kesulitan dalam menyalurkan emosi marah secara konstruktif. Oleh karena itu, diperlukan strategi pembelajaran emosional yang memungkinkan siswa memahami emosi mereka melalui pendekatan yang sederhana dan menarik.

Guru BK menyebutkan bahwa kendala utama dalam pelaksanaan layanan bimbingan pribadi adalah minimnya media pembelajaran yang menarik dan sesuai karakteristik siswa. Pelaksanaan layanan bimbingan pribadi di

sekolah ternyata menghadapi tantangan signifikan, sebagaimana diungkapkan oleh Guru BK. Tantangan utama yang diidentifikasi adalah terbatasnya ketersediaan media pembelajaran yang tidak hanya menarik, tetapi juga sesuai dengan karakteristik unik setiap siswa. Minimnya variasi media ini berpotensi mengurangi efektivitas proses bimbingan karena materi yang disampaikan mungkin kurang resonan dengan dunia dan kebutuhan peserta didik (Gusti et al., 2024). Akibatnya, tujuan untuk memberikan panduan yang personal dan berdampak menjadi sulit tercapai. Layanan biasanya dilakukan dengan metode ceramah dan tanya jawab, sehingga siswa cenderung cepat bosan dan pasif. Selain itu, waktu tatap muka antara guru BK dan siswa sangat terbatas, membuat layanan sulit dilakukan secara mendalam.

Hal ini sejalan dengan pendapat Arsyad (2023) bahwa media pembelajaran merupakan komponen penting dalam proses komunikasi edukatif karena berfungsi sebagai perantara pesan antara pendidik dan peserta didik. media Pembelajaran menempati peran yang sangat krusial dalam menunjang kelancaran komunikasi di ruang kelas. Fungsinya sebagai jembatan penyampai pesan antara guru dan siswa menjadikannya elemen fundamental yang tidak dapat diabaikan. Keberadaan media ini memfasilitasi penyampaian materi yang lebih terstruktur, sehingga informasi dapat diserap oleh peserta didik dengan lebih optimal. Tanpa alat perantara ini, proses transfer ilmu pengetahuan berpotensi menjadi kurang efektif dan bahkan menghambat tercapainya tujuan pendidikan (Hidayat et al., 2025). Penggunaan media yang kurang tepat dapat menghambat efektivitas penyampaian pesan bimbingan. Dengan demikian, inovasi dalam bentuk media visual seperti *flashcard* diperlukan agar penyampaian informasi lebih efisien dan menarik perhatian siswa.

Dari wawancara, guru BK menekankan perlunya media yang visual, kontekstual, dan interaktif. Menurutnya, media tersebut sebaiknya menampilkan ekspresi wajah marah, situasi pemicu, serta langkah-langkah pengendalian marah. Guru BK menyebut: *"Siswa lebih mudah memahami sesuatu kalau mereka bisa melihat langsung contohnya. Kalau hanya dijelaskan, mereka cepat lupa."* Pernyataan Guru BK tersebut sangat relevan dengan teori belajar modern yang menekankan pentingnya pembelajaran kontekstual. Penjelasan verbal semata seringkali bersifat abstrak bagi siswa,

sehingga informasi sulit melekat dalam memori jangka panjang. Sebaliknya, dengan menyajikan contoh nyata, demonstrasi, atau model, guru menghadirkan konteks visual yang konkret. Hal ini mempermudah otak untuk memproses dan menyimpan informasi karena melibatkan lebih banyak indera. Akibatnya, pemahaman konsep menjadi lebih mendalam dan tahan lama. Praktik semacam ini tidak hanya mengurangi verbalisme, tetapi juga membangun jembatan antara teori di kelas dengan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari, yang pada akhirnya meningkatkan retensi memori dan kompetensi siswa secara signifikan (D. W. Setiawan, 2024).

Pendapat tersebut sejalan dengan hasil penelitian Anggraini et al. (2024) yang menyatakan bahwa *flashcard* visual dapat membantu siswa memahami literasi emosi melalui pengenalan ekspresi dan situasi secara konkret. Hasil penelitian Anggraini dan kawan-kawan (2024) memperkuat pendapat tersebut dengan menegaskan bahwa media *flashcard* visual memiliki peran signifikan dalam pembelajaran literasi emosi. Melalui gambar-gambar yang menampilkan beragam ekspresi dan situasi nyata, siswa dapat mengidentifikasi serta memahami perasaan dengan cara yang lebih mudah dipahami. Media ini menghadirkan konsep abstrak tentang emosi menjadi sesuatu yang konkret dan teramati. Media ini memanfaatkan kekuatan gambar dan warna untuk mempermudah proses kognitif dalam memahami pesan emosional.

Selain itu, Muharis dan Yulia (2022) menegaskan bahwa penggunaan *flashcard* mampu meningkatkan *self-control* peserta didik karena menyajikan pembelajaran yang bersifat visual, sederhana, dan berulang. Media *flashcard* dinilai efektif dalam menumbuhkan pengendalian diri peserta didik. Hal ini disebabkan oleh karakteristiknya yang visual dan sederhana, sehingga memudahkan siswa dalam menyerap informasi. Penyajian materi secara berulang melalui kartu ini juga memperkuat pemahaman dan ingatan (Nurseto, 2012). Kombinasi antara kemudahan visual dan metode repetisi tersebut menciptakan proses belajar yang terstruktur, yang pada akhirnya melatih siswa untuk lebih fokus dan disiplin. Dengan kata lain, kontrol diri mereka berkembang seiring dengan kebiasaan belajar yang terarah dan tidak membebani kognitif (S. Setiawan, 2017). Penerapan yang konsisten akan semakin mengasah kemampuan mengelola diri selama proses pembelajaran berlangsung. Dalam konteks bimbingan pribadi, *flashcard* dapat

digunakan sebagai media refleksi dan latihan pengendalian emosi dengan cara yang menyenangkan.

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, diperoleh beberapa spesifikasi media yang diharapkan, yaitu (1) Desain visual menarik dengan warna cerah dan ilustrasi ekspresi wajah marah, (2) Isi pesan sederhana dan kontekstual, mencakup pengenalan emosi marah, penyebab kemarahan, dan strategi pengendalian emosi, (3) Ukuran dan bahan yang praktis, mudah dibawa dan digunakan secara individual, (4) Instruksi penggunaan bagi guru BK agar media dapat diterapkan dalam sesi bimbingan individu maupun kelompok kecil.

Karakteristik tersebut sesuai dengan temuan Yuliandini et al. (2024) yang menekankan bahwa *flashcard* literasi emosi harus dirancang praktis, konkret, dan mudah digunakan oleh peserta didik. Hasil penelitian Yuliandini dan rekan pada tahun 2024 semakin memperkuat pentingnya aspek fungsionalitas dalam media pembelajaran. Temuan mereka menggarisbawahi bahwa *flashcard* literasi emosi harus memiliki karakteristik yang praktis, konkret, serta mudah dioperasikan oleh siswa. Prinsip ini sangat krusial karena alat peraga yang rumit justru dapat menghambat proses penyerapan konsep-konsep emosional yang abstrak. Dengan desain yang sederhana dan aplikatif, *flashcard* dapat benar-benar menjadi jembatan yang efektif bagi peserta didik untuk memahami serta mengelola perasaannya sendiri (Supérieure, 2016).

Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkuat konsep Gross (2014) bahwa regulasi emosi dapat dikembangkan melalui latihan pengenalan, pemahaman, dan penyesuaian respons emosional. Secara teoretis, temuan dalam penelitian ini memberikan dukungan lebih lanjut terhadap konsep regulasi emosi yang diungkapkan oleh Gross pada tahun 2014. Konsep tersebut menyatakan bahwa kapasitas seseorang dalam mengelola perasaannya bukanlah suatu kemampuan yang statis, melainkan dapat ditingkatkan melalui suatu proses berkelanjutan. Proses ini meliputi tiga tahapan fundamental, yaitu latihan untuk mengidentifikasi berbagai jenis emosi yang muncul, memahami akar penyebab serta dampak dari perasaan tersebut, dan akhirnya melakukan penyesuaian yang tepat terhadap respons emosional yang ditimbulkannya. Dalam konteks pendidikan, media pembelajaran visual berperan sebagai alat bantu yang dapat menstimulasi proses internalisasi emosi positif.

Secara praktis, pengembangan media *flashcard* visual dapat membantu guru BK mengoptimalkan layanan bimbingan pribadi. Media ini memungkinkan siswa mempelajari strategi pengendalian marah melalui aktivitas visual dan reflektif, bukan hanya melalui nasihat verbal. Secara praktis, pengembangan media *flashcard* visual memberikan alat yang efektif bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK) untuk meningkatkan kualitas layanan bimbingan pribadi. Media ini menawarkan pendekatan pembelajaran yang inovatif, di mana siswa dapat memahami dan menginternalisasi berbagai strategi pengendalian emosi marah melalui serangkaian aktivitas visual dan reflektif. Metode ini lebih interaktif dibandingkan dengan cara konvensional yang hanya mengandalkan pemberian nasihat secara verbal. Dengan demikian, proses pembelajaran menjadi lebih menarik, mendalam, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik di era modern, sehingga diharapkan dapat mencapai hasil yang lebih optimal.

Berdasarkan seluruh tahapan analisis kebutuhan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat urgensi yang nyata untuk mengembangkan media *flashcard* visual guna meningkatkan regulasi emosi marah siswa (Angeling et al., 2024). Data yang terkumpul menunjukkan bahwa siswa seringkali mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi, memahami, dan mengelola emosi marah mereka secara sehat, yang pada akhirnya berdampak pada dinamika kelas dan hasil belajar. Respons dari guru dan observasi di lingkungan sekolah mengonfirmasi bahwa media pembelajaran yang ada dinilai belum sepenuhnya efektif dalam menyentuh aspek emosional peserta didik. Dengan demikian, kehadiran sebuah media yang spesifik, menarik, dan praktis seperti *flashcard* visual bukan hanya dianggap relevan, melainkan sangat dibutuhkan.

Implikasi dari temuan analisis kebutuhan ini menekankan bahwa *flashcard* visual yang akan dikembangkan harus memenuhi kriteria tertentu agar dapat berfungsi secara optimal (Yuliandini et al., 2024). Media tersebut perlu menampilkan ilustrasi atau gambar yang jelas dan kontekstual, menggambarkan berbagai situasi pemicu marah beserta langkah-langkah penanganannya yang positif. Selain itu, desainnya harus sederhana, menggunakan bahasa yang mudah dipahami, dan dilengkapi dengan panduan penggunaan untuk guru. Karakteristik ini diharapkan dapat membuat *flashcard* menjadi alat yang tidak hanya informatif tetapi juga engaging, memicu diskusi dan refleksi

- theses.iaincurup.ac.id/7757/2/FULLTEKS.pdf
- Hidayat, H., Afia, B., Yessari, M., & Yeni, zilfa. (2025). Mengatasi Kejenuhan Dan Mengoptimalkan Transfer Dalam Proses Belajar Dengan Strategi Efektif Untuk Peningkatan Prestasi Akademik. *Dodaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 10(2), 305–307.
- Illahi, U., Neviyarni, N., Said, A., & Ardi, Z. (2018). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan perilaku agresif remaja dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 3(2), 68. <https://doi.org/10.29210/3003244000>
- Intan, A. S. (2024). *Aspek Peningkat Kompetensi dan Problematika Bahasa dalam Pendidikan Islam* (Issue May). <https://doi.org/10.5281/zenodo.11370597>
- Khairuzzakiah, H., & Siregar, M. F. Z. (2024). Peran guru BK dalam mengatasi ketidakstabilan emosional siswa di SMPN 12 Medan. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 1266–1277.
- Kumala, H. K., & Darmawanti, I. (2022). Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19–29.
- Mizan, M., & Uce, L. (2025). Pengelolaan Emosi Negatif dalam Konteks Pendidikan Remaja. *Educational Studies and Research Journal*, 2(1), 37–47. <https://doi.org/10.60036/ah05w331>
- Muhammad Zanika Esa Putra. (2024). Representasi Emosi Dalam Cuitan Twitter Komunitas Marah-Marah: Kajian Psikolinguistik. *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 14(1982), 349–358. <https://doi.org/10.23887/jpbsi.v14i3.82042>
- Muharis, R. D., & Yulia, C. (2022). Efektivitas Media Flashcard Dalam Meningkatkan Self Control Peserta Didik. *Research and Development Journal Of Education*, 8(2), 683–689.
- Muiz, A. A., Maftuh, A., & Zulkarnaen, R. H. (2024). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Dalam Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial-Emosional Kelas VI Di SDN 1 Sariwangi. *Jurnal Pendidikan Rafflesia*, 2(2), 67–80. <https://doi.org/10.70963/jpr.v2i2.85>
- Nasrulloh, I., & Ismail, A. (2017). Analisis Kebutuhan Pembelajaran ICT. *Jurnal PETIK*, 3(32), 28–32.
- Nurseto, T. (2012). Membuat Media Pembelajaran yang Menarik. *Jurnal Ekonomi Dan Pendidikan*, 8(1), 19–35. <https://doi.org/10.21831/jep.v8i1.706>
- Sesilia, A., Astuti, I. T., & Wijayanti, K. (2025). Gambaran Regulasi Emosi Remaja Sekolah Menengah Pertama di SMP Sultan Agung 4 Semarang. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(2), 125–137. <https://doi.org/10.61132/corona.v3i2.1219>
- Setiawan, D. W. (2024). *Psikologi Pendidikan*.
- Setiawan, S. (2017). Pengaruh Bentuk Pola Asuh Orang Tua Dan Regulasi Diri Terhadap Disiplin Siswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 259–265. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i2.4372>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian & Pengembangan (Research and Development/R&D)* (Sutopo (ed.); Ke-5). ALFABETA.
- Supérieure, É. (2016). *Flash Card Media; Belajar Sambil Bermain Dalam Mempermudah Mengenal Kata Di Madrasah. d*, 1–23.
- Trikesumawati, D., Ishamy, W. M., & Rizqullah, R. M. (2025). Peran Media Dalam Mendukung Pengembangan Motivasi Belajar Siswa Di Era Modern. *Jurnal Ilmiah Research Student*, 2(1), 531–539. <https://doi.org/10.61722/jirs.v2i1.3749>
- Yuliandini, T. A., Apriliya, S., & Respati, R. (2023). Analisis Kebutuhan Pengembangan Media Flashcard Pada PBSI Bemuatan Literasi Emosi untuk Peserta Didik Sekolah Dasar. *Attadib: Journal of Elementary Education*, 8(1).
- Yuliandini, T. A., Apriliya, S., & Respati, R. (2024). Analisis Kebutuhan

Pengembangan Media Flashcard Pada Pbsi Bemuatan Literasi Emosi Untuk Peserta Didik Sekolah Dasar. *At-Ta`Dib*, 8(1). <https://doi.org/10.32832/at-tadib.v8i1.19475>

Yulianti, I. D., & Wahyuni, E. (2023). Pengembangan Media Workbook dengan Mindful Self-Compassion untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(1), 21–27. <https://doi.org/10.21009/insight.121.03>