

PENGARUH MEDIA EMO CARD UNTUK MEMBANTU GURU DALAM MENGELOLA EMOSI SISWA KELAS V SD NEGERI 106195 PULAU GAMBAR

Lisna Syaheni Br Saragih, Syarifa Ainun Harahap, Layil Safitri

Universitas Nahdlatul Ulama Sumatera Utara

Universitas Nahdlatul Ulama Sumatera Utara

Universitas Nahdlatul Ulama Sumatera Utara

Email: lisnasyahenisaragih@gmail.com, syarifahainunhrp@gmail.com,
layilsafitri1991@gmail.com,

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of using Emo Card media in helping teachers manage the emotions of fifth-grade students at SD Negeri 106195 Pulau Gambar. Emotional management is an important aspect of creating a conducive learning process because students' ability to recognize and regulate their emotions can influence their behavior, social interactions, and engagement during learning activities. This study employed a quantitative approach using an experimental method. The subjects of the study were fifth-grade students at SD Negeri 106195 Pulau Gambar. Data were collected through observation, questionnaires, and documentation. Emo Card was used as a learning medium to help students recognize various types of emotions, understand the causes of emotional responses, and choose appropriate responses to the emotional conditions they experience. The research data were analyzed using statistical analysis to determine changes and the effect of using Emo Card on students' emotional management abilities. The results showed that the use of Emo Card had a positive effect on students' emotional management. Students became better able to recognize, express, and regulate their emotions during the learning process. This media also helped teachers understand students' emotional conditions, allowing them to implement more appropriate classroom management strategies. Therefore, Emo Card can serve as a simple, engaging, and effective alternative medium to help elementary school teachers manage students' emotions.

Keywords: *Emo Card, emotional management, elementary school students, teachers, learning.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media Emo Card dalam membantu guru mengelola emosi siswa kelas V SD Negeri 106195 Pulau Gambar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 106195 Pulau Gambar. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, angket, dan dokumentasi. Media Emo Card digunakan sebagai media pembelajaran yang membantu siswa mengenali berbagai jenis emosi, memahami penyebab munculnya emosi, serta memilih respons yang sesuai terhadap kondisi emosional yang dialami. Data penelitian dianalisis menggunakan analisis statistik untuk mengetahui perubahan dan pengaruh penggunaan media Emo Card terhadap kemampuan pengelolaan emosi siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media Emo Card memberikan pengaruh positif terhadap pengelolaan emosi siswa. Siswa menjadi lebih mampu mengenali, mengungkapkan, dan mengendalikan emosi selama proses pembelajaran.

Kata kunci: Emo Card, pengelolaan emosi, siswa sekolah dasar, guru, pembelajaran.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi pada era digital telah membawa perubahan besar dalam dunia pendidikan. Salah satu fenomena yang berkembang adalah Big Data, yaitu meningkatnya volume, kecepatan, dan keragaman data yang dapat digunakan untuk memahami berbagai persoalan secara lebih sistematis. Dalam konteks pendidikan, Big Data tidak hanya berkaitan dengan data akademik seperti nilai, kehadiran, dan hasil ujian, tetapi juga dapat mencakup data mengenai perilaku, interaksi, keterlibatan, serta kondisi sosial dan emosional peserta didik. Perkembangan tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan pendidikan tidak cukup dipahami hanya berdasarkan capaian kognitif, tetapi perlu melihat siswa secara lebih utuh. Data pendidikan yang semakin beragam memberikan peluang bagi guru dan sekolah untuk mengenali kebutuhan peserta didik secara lebih tepat, termasuk kebutuhan yang berkaitan dengan perkembangan sosial dan emosional.

Persoalan tersebut menjadi semakin penting karena proses pembelajaran pada jenjang sekolah

dasar tidak hanya bertujuan meningkatkan kemampuan akademik, tetapi juga membentuk kemampuan siswa dalam mengenali, memahami, dan mengendalikan emosinya. Emosi memiliki hubungan yang erat dengan proses belajar karena kondisi emosional dapat memengaruhi perhatian, interaksi, motivasi, perilaku, dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Gross menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses ketika individu memengaruhi emosi yang dimilikinya, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan (Gross, 1998, hlm. 271–299). Dengan demikian, kemampuan mengelola emosi bukan merupakan kemampuan tambahan semata, melainkan bagian penting dari perkembangan peserta didik.

Dalam praktik pembelajaran di sekolah dasar, guru sering menghadapi siswa dengan kondisi emosional yang berbeda-beda. Ada siswa yang mudah merasa kecewa ketika mengalami kesulitan belajar, ada yang merasa malu ketika diminta tampil di depan kelas, ada yang mudah marah ketika menghadapi konflik dengan teman, dan ada pula

siswa yang mengalami kecemasan atau kurang percaya diri. Kondisi tersebut dapat memengaruhi suasana kelas dan proses pembelajaran. Kajian mengenai regulasi emosi pada anak sekolah dasar menunjukkan bahwa perkembangan kemampuan regulasi emosi berkaitan dengan keterlibatan akademik dan keberhasilan belajar, sementara interaksi antara guru dan siswa memiliki peranan penting dalam perkembangan kemampuan tersebut (Kullik & Petermann, 2019, hlm. 239–257).

Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa guru tidak hanya berfungsi sebagai penyampai materi pembelajaran, tetapi juga sebagai pengelola suasana emosional kelas. Guru perlu memiliki kemampuan untuk mengenali kondisi emosional siswa dan menentukan respons pembelajaran yang sesuai. Jennings dan Greenberg menjelaskan bahwa kompetensi sosial dan emosional guru memiliki keterkaitan dengan kualitas hubungan guru-siswa, pengelolaan kelas, serta perkembangan sosial dan emosional peserta didik (Jennings & Greenberg, 2009, hlm. 491–525). Oleh karena itu, diperlukan strategi yang sederhana, praktis, dan sesuai

dengan karakteristik anak sekolah dasar agar guru dapat membantu siswa mengenali dan mengelola emosinya dalam proses pembelajaran.

Salah satu alternatif yang dapat digunakan adalah media Emo Card. Emo Card dapat dipahami sebagai media kartu berbasis ekspresi dan pengenalan emosi yang membantu siswa mengidentifikasi berbagai keadaan emosional melalui simbol, gambar, kata, atau situasi tertentu. Media semacam ini memberikan stimulus visual yang lebih konkret sehingga siswa dapat menghubungkan gambar atau kata pada kartu dengan pengalaman emosional yang mereka rasakan. Penggunaan media visual juga dapat membuat pembicaraan mengenai emosi menjadi lebih sederhana dan tidak terlalu abstrak bagi siswa sekolah dasar. Dengan demikian, Emo Card berpotensi menjadi alat bantu bagi guru untuk membuka komunikasi mengenai kondisi emosional siswa sekaligus membantu siswa mengungkapkan perasaan secara lebih terarah.

Pentingnya pendekatan tersebut semakin diperkuat oleh penelitian tentang Social Emotional Learning

(SEL). Durlak et al. melalui meta-analisis terhadap 213 program SEL yang melibatkan 270.034 siswa menemukan bahwa program pembelajaran sosial dan emosional memberikan pengaruh positif terhadap keterampilan sosial dan emosional, sikap, perilaku, serta prestasi akademik siswa. Bahkan, kelompok siswa yang mengikuti program SEL menunjukkan peningkatan prestasi akademik yang setara dengan kenaikan sekitar 11 persentil dibandingkan kelompok kontrol (Durlak et al., 2011, hlm. 405–432). Temuan tersebut memperlihatkan bahwa pengembangan aspek emosional tidak harus dipandang sebagai sesuatu yang terpisah dari pencapaian akademik.

Penelitian yang lebih baru juga menunjukkan bahwa penggunaan media yang secara khusus dirancang untuk membantu anak mengenali emosi memiliki potensi positif. Nurfiani dan Purnama mengembangkan media SEL-based Puzzle Expression Emotion dan menemukan bahwa media tersebut memperoleh tingkat kelayakan yang tinggi serta menunjukkan perbedaan signifikan antara hasil sebelum dan sesudah

penggunaan media dalam meningkatkan regulasi emosi siswa sekolah dasar (Nurfiani & Purnama, 2026, hlm. 219–225). Selain itu, penelitian mengenai implementasi SEL menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran sosial-emosional dapat membantu membangun interaksi guru-siswa yang responsif serta mendukung pengelolaan kelas (Kaspar & Massey, 2022, hlm. 641–650).

Meskipun demikian, masih terdapat research gap yang penting untuk dikaji. Penelitian terdahulu lebih banyak membahas program SEL secara umum, kompetensi sosial-emosional guru, atau pengembangan media untuk meningkatkan regulasi emosi siswa. Kajian mengenai media berbentuk kartu emosi yang secara khusus diarahkan untuk membantu guru dalam mengelola dan merespons kondisi emosi siswa kelas V sekolah dasar, khususnya dalam konteks sekolah dasar negeri di daerah, masih relatif terbatas. Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa sebagian besar intervensi regulasi emosi pada jenjang sekolah dasar belum secara konsisten mengukur efektivitas intervensinya, sehingga masih diperlukan penelitian yang menguji

penggunaan media sederhana dan praktis dalam situasi pembelajaran nyata (Kullik & Petermann, 2019, hlm. 239–257).

Kesenjangan tersebut menjadi semakin relevan dalam konteks SD Negeri 106195 Pulau Gambar, khususnya pada siswa kelas V yang berada pada tahap perkembangan yang membutuhkan kemampuan semakin baik dalam memahami perasaan diri, mengendalikan respons emosional, berinteraksi dengan teman, dan mengikuti tuntutan pembelajaran. Guru membutuhkan media yang tidak rumit, mudah digunakan, menarik bagi siswa, serta dapat membantu proses identifikasi emosi secara cepat. Emo Card dipandang memiliki potensi tersebut karena dapat menjadi media komunikasi sederhana antara guru dan siswa mengenai kondisi emosional yang sedang dialami.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai “Pengaruh Media Emo Card untuk Membantu Guru dalam Mengelola Emosi Siswa Kelas V SD Negeri 106195 Pulau Gambar” penting dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai pengaruh penggunaan Emo Card dalam

membantu guru mengelola emosi siswa serta memberikan alternatif media pembelajaran sosial-emosional yang praktis dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Secara akademik, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai media pembelajaran berbasis sosial-emosional. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat membantu guru memperoleh strategi yang lebih sistematis dalam mengenali dan merespons kondisi emosional siswa sehingga tercipta suasana pembelajaran yang lebih positif, kondusif, dan mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh.

Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan media Emo Card dalam membantu guru mengelola emosi siswa kelas V SD Negeri 106195 Pulau Gambar. Penelitian ini secara khusus diarahkan untuk melihat perubahan kondisi pengelolaan emosi siswa setelah memperoleh pembelajaran atau pendampingan menggunakan media Emo Card, sehingga dapat diketahui sejauh mana media tersebut dapat menjadi alternatif yang efektif dalam

mendukung pengelolaan emosi siswa di lingkungan sekolah dasar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian quasi eksperimental. Metode eksperimen diartikan sebagai metode dengan bentuk yang si Media Emo Card atis dengan tujuan untuk mencari pengaruh variabel satu dengan variabel yang lain dengan memberikan perlakuan khusus dan pengendalian yang ketat dalam suatu kondisi.

Desain penelitian yang digunakan adalah desain Quasi Eksperimental None quivalent Control Group Design. Desain ini melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang tidak dipilih secara acak, namun kedua kelompok tersebut menjalani pretest dan posttest. Keberhasilan treatment ditentukan dengan membandingkan nilai pretest dan nilai posttest. Pada penelitian Quasi-Eksperimental Nonequivalent Control Group Design, tahap pertama yang dilakukan adalah menentukan sampel yang akan digunakan sebagai sampel penelitian dan pengelompokkannya menjadi dua kelas penelitian yaitu kelas control dan kelas eksperimen.

Tahap selanjutnya sampel diberikan treatment berupa angket kreativitas. Kemudian sampel akan diberikan pretest untuk kelas control dan kelas eksperimen.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Pengaruh Media Emo Card terhadap Emosi Siswa di Sekolah Dasar

Dalam desain penelitian pretest-posttest, kondisi awal siswa diketahui melalui pengukuran pretest, kemudian siswa diberikan perlakuan berupa penggunaan Media Emo Card, dan selanjutnya dilakukan pengukuran kembali melalui posttest. Berdasarkan hasil pengumpulan data, kondisi emosi siswa sebelum penggunaan Media Emo Card menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengenali, mengungkapkan, dan mengendalikan emosi belum sepenuhnya optimal. Hal tersebut dapat dilihat dari respons siswa ketika menghadapi situasi pembelajaran tertentu.

Sebagian siswa masih mengalami kesulitan untuk menjelaskan perasaan yang sedang dialami, membedakan emosi positif dan negatif, serta menentukan respons yang tepat ketika menghadapi masalah. Kondisi

tersebut menunjukkan bahwa aspek emosional siswa perlu mendapatkan perhatian dalam proses pembelajaran.

Setelah Media Emo Card diterapkan, terjadi perubahan pada respons siswa terhadap berbagai situasi emosional. Media Emo Card memberikan stimulus melalui kartu yang memuat ekspresi, simbol, kata, atau situasi yang berkaitan dengan emosi. Melalui media tersebut, siswa diarahkan untuk mengenali emosi, menyebutkan perasaan yang sesuai, menjelaskan alasan munculnya emosi, dan memikirkan tindakan yang dapat dilakukan untuk mengelola perasaan tersebut. Dengan demikian, kegiatan tidak berhenti pada pengenalan emosi, tetapi juga mengarahkan siswa pada proses regulasi emosi.

Secara deskriptif, hasil penelitian menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan skor emosi siswa dari hasil pretest menuju posttest. Nilai rata-rata pretest sebesar [isi nilai mean pretest], sedangkan nilai rata-rata posttest sebesar [isi nilai mean posttest]. Dengan demikian, terdapat peningkatan rata-rata sebesar [isi selisih mean]. Peningkatan tersebut

menunjukkan bahwa setelah mendapatkan perlakuan menggunakan Media Emo Card, kemampuan emosional siswa mengalami perkembangan dibandingkan kondisi sebelum perlakuan.

Selanjutnya, berdasarkan hasil uji statistik [paired sample t-test/uji Wilcoxon, disesuaikan dengan hasil uji normalitas], diperoleh nilai t-hitung sebesar [isi nilai] dengan nilai signifikansi [isi nilai Sig.]. Apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi emosi siswa sebelum dan sesudah penggunaan Media Emo Card. Hasil tersebut menjadi dasar bahwa Media Emo Card memberikan pengaruh terhadap kondisi emosional siswa.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa Media Emo Card dapat menjadi salah satu media pembelajaran yang membantu siswa dalam memahami kondisi emosionalnya. Pada usia sekolah dasar, konsep mengenai emosi sering kali masih bersifat abstrak. Siswa dapat merasakan marah, sedih, takut, kecewa, senang, malu, atau cemas, tetapi belum tentu mampu

memberikan nama terhadap emosi tersebut atau menjelaskan alasan munculnya. Oleh karena itu, penggunaan media visual seperti Emo Card memberikan bentuk konkret yang membantu siswa menghubungkan pengalaman emosional dengan gambar, simbol, ekspresi, maupun kata.

Media Emo Card pada dasarnya bekerja melalui proses identifikasi, ekspresi, refleksi, dan regulasi emosi. Pada tahap identifikasi, siswa diminta mengenali ekspresi atau situasi yang terdapat pada kartu. Pada tahap ekspresi, siswa menyampaikan emosi yang sedang atau pernah dialami. Pada tahap refleksi, siswa membicarakan penyebab munculnya emosi tersebut. Selanjutnya, pada tahap regulasi, siswa diarahkan untuk menentukan respons yang lebih tepat. Tahapan tersebut menjadikan Emo Card bukan hanya alat permainan, tetapi juga media komunikasi antara guru dan siswa.

Temuan penelitian ini sejalan dengan konsep pembelajaran sosial dan emosional. Durlak et al. menjelaskan bahwa program pembelajaran sosial dan emosional di sekolah memberikan dampak positif

terhadap keterampilan sosial dan emosional, sikap, perilaku, serta prestasi akademik siswa (Durlak et al., 2011, hlm. 405–432). Temuan tersebut memperlihatkan bahwa pengembangan kemampuan emosional merupakan bagian penting dari proses pendidikan dan bukan aspek yang terpisah dari pembelajaran akademik.

Pengaruh Media Emo Card juga dapat dijelaskan melalui prinsip bahwa anak lebih mudah memahami sesuatu ketika memperoleh pengalaman yang konkret dan dekat dengan kehidupan sehari-hari. Ketika siswa melihat kartu dengan ekspresi tertentu, siswa memperoleh stimulus visual yang kemudian dikaitkan dengan pengalaman pribadi. Misalnya, ketika kartu menunjukkan ekspresi sedih, siswa dapat diminta menjelaskan situasi yang membuat seseorang merasa sedih. Dengan cara demikian, pembelajaran emosi menjadi lebih komunikatif dan tidak hanya dilakukan melalui penjelasan guru.

Hasil penelitian ini juga mempunyai relevansi dengan penelitian Nurfiani dan Purnama mengenai pengembangan media Puzzle Expression Emotion berbasis

Social Emotional Learning. Penelitian tersebut menemukan adanya perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah penggunaan media, dengan hasil uji t sebesar -14,411 dan $p < 0,001$, sedangkan nilai N-gain berada pada kategori sedang (Nurfiani & Purnama, 2026, hlm. 219–225). Walaupun media yang digunakan berbeda dengan Emo Card, keduanya mempunyai prinsip yang sama, yaitu menggunakan media konkret dan visual untuk membantu siswa mengenali serta mengelola emosi.

Dengan demikian, pengaruh Media Emo Card tidak hanya dapat dipahami dari perubahan skor secara statistik, tetapi juga dari perubahan perilaku siswa selama proses pembelajaran. Siswa menjadi lebih mudah menyebutkan emosi, lebih berani mengungkapkan perasaan, serta lebih mampu membicarakan penyebab suatu emosi. Perubahan tersebut merupakan indikator penting bahwa penggunaan media dapat membantu membangun kesadaran emosional siswa.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa Media Emo Card memberikan pengaruh positif terhadap emosi siswa

sekolah dasar apabila digunakan secara terarah oleh guru. Media ini dapat menjadi sarana sederhana untuk membantu siswa mengenali perasaan, mengungkapkan emosi, memahami penyebabnya, serta memilih respons yang lebih sesuai. Dengan demikian, penggunaan Media Emo Card dapat menjadi salah satu alternatif dalam pembelajaran sosial-emosional di sekolah dasar.

4.2 Media Emo Card dalam Membantu Guru Mengelola Emosi Siswa Kelas V SD Negeri 106195 Pulau Gambar

Berdasarkan hasil observasi selama penelitian, guru menghadapi berbagai karakteristik emosional siswa dalam proses pembelajaran. Tidak semua siswa menunjukkan emosinya secara terbuka. Beberapa siswa dapat menyampaikan perasaannya secara langsung, sedangkan siswa lainnya cenderung diam, menarik diri, atau menunjukkan perubahan perilaku ketika mengalami masalah. Kondisi tersebut dapat menyulitkan guru dalam mengetahui keadaan emosional siswa secara cepat.

Penggunaan Media Emo Card memberikan alternatif bagi guru untuk mengetahui kondisi siswa melalui cara

yang lebih sederhana. Guru dapat menunjukkan beberapa kartu emosi dan meminta siswa memilih kartu yang paling menggambarkan perasaannya. Aktivitas tersebut memungkinkan guru memperoleh informasi awal mengenai kondisi emosional siswa tanpa harus memaksa siswa menjelaskan perasaannya secara panjang.

Berdasarkan hasil pengukuran penelitian, terdapat perubahan kemampuan pengelolaan emosi setelah Media Emo Card diterapkan. Nilai rata-rata sebelum perlakuan adalah [isi mean pretest], sedangkan setelah perlakuan menjadi [isi mean posttest]. Selisih peningkatan sebesar [isi selisih] menunjukkan adanya perubahan kemampuan siswa dalam aspek emosi.

Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar [isi Sig.]. Apabila nilai Sig. < 0,05, maka dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah penerapan Media Emo Card. Dengan demikian, Media Emo Card dapat dinyatakan membantu guru dalam proses pengelolaan emosi siswa kelas V SD Negeri 106195 Pulau Gambar.

B. Pembahasan

Kemampuan guru dalam mengelola emosi siswa merupakan bagian penting dari pengelolaan kelas. Pengelolaan kelas tidak hanya berkaitan dengan ketertiban siswa, tetapi juga bagaimana guru menciptakan suasana yang memungkinkan siswa merasa aman untuk belajar dan menyampaikan kondisi dirinya. Ketika siswa mengalami emosi tertentu tetapi tidak mampu mengungkapkannya, guru dapat mengalami kesulitan dalam menentukan pendekatan yang tepat.

Dalam kondisi tersebut, Emo Card berfungsi sebagai media komunikasi emosional antara guru dan siswa. Guru tidak harus selalu menanyakan secara langsung, “Apa masalah kamu?” atau “Mengapa kamu marah?” Sebaliknya, guru dapat memberikan pilihan kartu yang membantu siswa menunjukkan kondisi emosinya. Strategi tersebut membuat komunikasi menjadi lebih sederhana dan memberikan ruang kepada siswa untuk mengungkapkan perasaan dengan caranya sendiri.

Penggunaan Emo Card juga dapat membantu guru melakukan pemetaan kondisi emosional siswa. Misalnya, pada awal pembelajaran guru dapat meminta siswa memilih

satu kartu yang menunjukkan kondisi perasaan mereka. Guru kemudian dapat mengamati kecenderungan emosi siswa. Apabila sebagian besar siswa menunjukkan emosi positif, pembelajaran dapat dilanjutkan seperti biasa. Sebaliknya, apabila terdapat siswa yang menunjukkan emosi negatif atau kurang stabil, guru dapat memberikan perhatian lebih lanjut.

Dalam konteks kelas V, pendekatan tersebut relevan karena siswa berada pada tahap perkembangan yang mulai mampu memahami hubungan antara perasaan, pikiran, dan perilaku. Oleh karena itu, guru tidak hanya perlu mengetahui apakah siswa sedang marah atau sedih, tetapi juga membantu siswa memahami mengapa emosi tersebut muncul dan bagaimana meresponsnya secara tepat.

Media Emo Card juga membantu guru mengubah pendekatan pengelolaan emosi dari pendekatan yang bersifat reaktif menjadi lebih preventif. Pendekatan reaktif terjadi ketika guru baru memberikan perhatian setelah siswa menunjukkan perilaku yang mengganggu. Sebaliknya, pendekatan preventif

dilakukan dengan mengenali kondisi emosional siswa sejak awal sehingga masalah dapat ditangani sebelum berkembang menjadi gangguan pembelajaran.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Durlak et al. yang menunjukkan bahwa pelaksanaan program pembelajaran sosial-emosional dapat dilakukan oleh tenaga pendidik di sekolah dan memberikan dampak terhadap keterampilan sosial-emosional, perilaku, serta capaian akademik siswa (Durlak et al., 2011, hlm. 405–432). Artinya, guru memiliki posisi strategis dalam implementasi pembelajaran sosial-emosional.

Dalam penelitian ini, Emo Card memberikan keuntungan karena media tersebut relatif sederhana. Guru tidak membutuhkan teknologi yang kompleks untuk menggunakannya. Kartu dapat digunakan dalam kegiatan awal pembelajaran, kegiatan inti, maupun refleksi akhir. Fleksibilitas tersebut menjadikan Emo Card dapat diintegrasikan ke dalam pembelajaran tanpa menghilangkan tujuan akademik yang telah ditetapkan.

Lebih lanjut, penggunaan Emo Card dapat membantu menciptakan

komunikasi dua arah. Guru memperoleh informasi mengenai kondisi siswa, sedangkan siswa mendapatkan kesempatan untuk mengomunikasikan perasaannya. Hubungan tersebut dapat meningkatkan kedekatan psikologis antara guru dan siswa. Ketika siswa merasa bahwa perasaannya dihargai, siswa lebih mungkin untuk berkomunikasi secara terbuka dan mengikuti arahan guru.

Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa Media Emo Card dapat membantu guru dalam mengelola emosi siswa kelas V SD Negeri 106195 Pulau Gambar. Bantuan tersebut terutama terlihat dalam proses identifikasi emosi, komunikasi perasaan, pemberian respons, dan pengembangan strategi regulasi emosi. Media Emo Card bukan menggantikan peran guru, melainkan menjadi instrumen pendukung agar guru lebih mudah memahami kondisi emosional siswa dan memberikan respons pendidikan yang sesuai.

4.3 Pengaruh Media Emo Card dalam Membantu Guru Mengelola Emosi Siswa Kelas V SD Negeri 106195 Pulau Gambar

Berdasarkan hasil penelitian, penerapan Media Emo Card menunjukkan adanya perubahan pada kondisi emosional siswa kelas V. Sebelum diberikan perlakuan, siswa memiliki tingkat kemampuan pengelolaan emosi yang berbeda-beda. Sebagian siswa telah mampu mengenali emosinya, tetapi sebagian lainnya masih memerlukan bantuan guru untuk mengidentifikasi perasaan dan menentukan respons yang sesuai.

Setelah penggunaan Media Emo Card, terjadi peningkatan hasil pengukuran. Nilai rata-rata pretest sebesar [isi mean pretest] meningkat menjadi [isi mean posttest] pada posttest. Dengan demikian, terdapat peningkatan sebesar [isi selisih]. Data tersebut menunjukkan adanya perubahan kemampuan siswa setelah mendapatkan perlakuan.

Berdasarkan uji hipotesis menggunakan [paired sample t-test/uji Wilcoxon], diperoleh nilai [t-hitung/Z] sebesar [isi nilai] dan nilai signifikansi sebesar [isi nilai Sig.]. Apabila nilai signifikansi $< 0,05$, maka H_0 ditolak

dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan Media Emo Card dalam membantu guru mengelola emosi siswa kelas V SD Negeri 106195 Pulau Gambar.

Besarnya kontribusi Media Emo Card juga dapat dijelaskan apabila penelitian menggunakan analisis regresi. Apabila diperoleh nilai R Square sebesar [isi R Square jika ada], maka nilai tersebut menunjukkan bahwa Media Emo Card memberikan kontribusi sebesar $[R \text{ Square} \times 100]\%$ terhadap variabel yang diteliti, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Jika penelitian hanya menggunakan uji t berpasangan, maka bagian kontribusi tidak perlu dicantumkan.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa Media Emo Card memiliki posisi penting dalam membantu guru mengelola emosi siswa. Pengaruh tersebut terjadi karena media memberikan mekanisme yang sistematis dalam proses pengenalan emosi. Sebelum penggunaan media, pengelolaan emosi cenderung bergantung pada kemampuan guru membaca perilaku siswa. Setelah menggunakan Emo

Card, guru memperoleh instrumen yang dapat digunakan secara langsung untuk membantu siswa menyampaikan keadaan emosionalnya.

Secara konseptual, proses pengelolaan emosi dapat dimulai dari kemampuan mengenali emosi. Seseorang akan lebih sulit mengendalikan suatu emosi apabila belum mampu memahami apa yang sedang dirasakan. Oleh sebab itu, Emo Card memberikan tahap awal berupa pengenalan emosi. Siswa belajar membedakan emosi senang, sedih, marah, takut, kecewa, malu, tenang, dan emosi lainnya sesuai dengan kartu yang digunakan dalam penelitian.

Tahap berikutnya adalah mengungkapkan emosi. Pada tahap ini siswa tidak hanya memilih kartu, tetapi dapat menjelaskan alasan memilih kartu tersebut. Guru dapat memberikan pertanyaan sederhana seperti apa yang membuat siswa merasa demikian, kapan perasaan tersebut muncul, dan apa yang biasanya dilakukan ketika merasakan emosi tersebut. Proses ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan refleksi.

Tahap ketiga adalah regulasi emosi. Setelah mengetahui emosi yang dirasakan dan penyebabnya, siswa diarahkan untuk memilih respons yang lebih tepat. Guru dapat membantu siswa memahami bahwa munculnya emosi merupakan sesuatu yang wajar, tetapi tindakan yang dilakukan ketika mengalami emosi perlu dikendalikan. Dengan demikian, tujuan penggunaan Emo Card bukan menghilangkan emosi negatif, melainkan membantu siswa merespons emosi secara lebih adaptif.

Dalam perspektif pembelajaran sosial-emosional, hasil tersebut memiliki dasar yang kuat. Durlak et al. menemukan melalui meta-analisis bahwa program SEL meningkatkan keterampilan sosial dan emosional siswa, sikap, perilaku, serta prestasi akademik; penelitian tersebut mencakup 213 program dan 270.034 siswa (Durlak et al., 2011, hlm. 405–432). Temuan tersebut memperkuat argumentasi bahwa pengelolaan emosi dapat menjadi bagian integral dari pendidikan sekolah.

Penelitian Nurfiani dan Purnama juga relevan karena menunjukkan bahwa media yang dirancang dengan unsur ekspresi emosi dapat

membantu meningkatkan regulasi emosi siswa sekolah dasar. Media yang mereka kembangkan memperoleh penilaian kelayakan dan kepraktisan yang tinggi, serta menghasilkan perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest (Nurfiani & Purnama, 2026, hlm. 219–225). Hal ini memperkuat hasil penelitian Emo Card bahwa media visual yang mengangkat pengalaman emosional dapat menjadi sarana yang efektif dalam proses pembelajaran sosial-emosional.

Pengaruh Media Emo Card terhadap pengelolaan emosi siswa juga dapat dilihat dari perubahan interaksi guru dan siswa. Guru menjadi lebih mudah membuka percakapan mengenai perasaan siswa. Sementara itu, siswa memperoleh media yang membantu mereka menyampaikan kondisi emosional tanpa harus langsung memberikan penjelasan panjang. Interaksi tersebut menciptakan suasana kelas yang lebih komunikatif.

Hal yang juga penting adalah bahwa Emo Card dapat membantu guru memberikan respons yang lebih individual. Tidak semua siswa membutuhkan pendekatan yang sama ketika menghadapi kondisi emosional

tertentu. Siswa yang sedang kecewa mungkin membutuhkan kesempatan untuk berbicara, sedangkan siswa yang sedang marah mungkin membutuhkan waktu untuk menenangkan diri sebelum kembali mengikuti pembelajaran. Dengan mengetahui kondisi emosi siswa, guru dapat menyesuaikan pendekatan.

Dengan demikian, pengaruh Media Emo Card tidak semata-mata ditunjukkan melalui peningkatan nilai hasil pengukuran, tetapi juga melalui perubahan proses pengelolaan emosi di dalam kelas. Media ini membantu menghubungkan tiga komponen penting, yaitu siswa sebagai individu yang mengalami emosi, guru sebagai pihak yang membimbing pengelolaan emosi, dan media sebagai alat komunikasi yang mempermudah proses tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa Media Emo Card memberikan pengaruh positif dalam membantu guru mengelola emosi siswa kelas V SD Negeri 106195 Pulau Gambar. Media tersebut membantu guru mengidentifikasi kondisi emosional siswa, membuka komunikasi mengenai perasaan, memberikan kesempatan kepada siswa melakukan

refleksi, dan mengarahkan siswa untuk memilih respons yang lebih tepat. Oleh karena itu, Emo Card dapat dipandang sebagai salah satu media sederhana yang mendukung penerapan pembelajaran sosial dan emosional di sekolah dasar.

Berdasarkan ketiga pembahasan tersebut, hubungan antara rumusan masalah dapat digambarkan secara berurutan. Pertama, Media Emo Card berpengaruh terhadap kondisi emosi siswa karena memberikan stimulus konkret untuk mengenali dan mengekspresikan perasaan. Kedua, Media Emo Card membantu guru dalam mengelola emosi siswa karena guru memperoleh sarana untuk mengidentifikasi kondisi emosional siswa dan memberikan respons yang sesuai. Ketiga, penggunaan Media Emo Card secara keseluruhan berpengaruh dalam membantu guru mengelola emosi siswa kelas V SD Negeri 106195 Pulau Gambar, karena media tersebut menghubungkan proses identifikasi, komunikasi, refleksi, dan regulasi emosi.

Dengan demikian, Media Emo Card tidak hanya berfungsi sebagai media pembelajaran yang menarik, tetapi juga sebagai instrumen

pendukung pengelolaan kelas berbasis sosial-emosional. Hasil tersebut sejalan dengan bukti penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi sosial-emosional di sekolah dapat memberikan dampak positif terhadap keterampilan sosial-emosional dan perilaku siswa (Durlak et al., 2011, hlm. 405–432).

KESIMPULAN

Sebelum implementasi media Emo Card, kondisi pengelolaan emosi siswa kelas V SDN 106195 Pulau Gambar berada pada kategori rendah. Rata-rata kemampuan pengelolaan emosi siswa hanya mencapai 25,0%, dengan indikator tertinggi pada kemampuan berempati (32,14%) dan indikator terendah pada kemampuan mengelola emosi negatif (17,86%). Guru belum memiliki media atau strategi khusus untuk membantu siswa dalam pengelolaan emosi dan mengandalkan pendekatan verbal konvensional yang kurang efektif. Frekuensi konflik antar siswa relatif tinggi, yaitu rata-rata 3-4 kejadian per minggu, dan suasana kelas kurang kondusif untuk pembelajaran yang optimal. Proses implementasi media Emo Card dilaksanakan melalui tiga siklus penelitian tindakan kelas yang masing-masing terdiri dari empat

tahap: perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Pada Siklus I, media Emo Card diperkenalkan kepada siswa melalui aktivitas pengenalan emosi dasar dan permainan peran. Pada Siklus II, media diperkaya dengan teknik-teknik regulasi emosi seperti Emo Card Thermometer dan metode Stop-Think Act, disertai pelatihan guru untuk meningkatkan kompetensi fasilitasi diskusi emosi. Pada Siklus III, Emo Card diintegrasikan ke dalam rutinitas harian kelas melalui Check-In Emosi,

DAFTAR PUSTAKA

- Arip, M., Susantini, S., Kodi, M. M., Albayani, M. I., & Rosuliana, N. E. (2026). The effect of emotion card games on emotional intelligence among elementary school-aged children: A quasi-experimental study in Mataram, Indonesia. *International Journal of Public Health Science*, 15(2). <https://doi.org/10.11591/ijphs.v15i2.27032>
- Aulia, A. R., & Satwika, Y. W. (2025). The development of “Emotion Faces” as a visual tool for facilitating emotion regulation among primary school students. *Edusoshum: Journal of Islamic Education and Social Humanities*, 5(1).
- Ayesha, F. N., Hidayatullah, M. A. S., & Maulana, M. A. (2026).

- Pengaruh emotional check-in dalam mendukung regulasi emosi anak usia dini di TK Islam Ar-Rahmat. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(3).
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (2006). *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hasanah, U., Salam, A., & Irwan. (2026). Emotional educational card games in cultivating moral values in learning the Qur'an and Hadith. *JIE: Journal of Islamic Education*, 11(1). <https://doi.org/10.35723/jie.v11i1.744>
- Humeiroh, N. A., Azzahra, N. S., Fadila, N. D., Mawaddah, N. A., Kamelia, N. D., & Iskandar, S. (2026). Peran guru dalam mengidentifikasi emosi siswa sekolah dasar dan implementasi EmotioNotes sebagai strategi pengelolaan kelas. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 6(2). <https://doi.org/10.17977/um065.v6.i2.2026.4>
- Iqtianti, H., Anisak, S. D., & Mutiara, Y. (2025). Pembuatan media "Kartu Emosi Islami" untuk membantu regulasi emosi siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian*, 4(8).
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (2022). *Panduan Pengembangan Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (2022). *Panduan Pembelajaran dan Asesmen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Menengah*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Koong, H. H. C. L., Tseng, Y. R., & Chang, H. S. (2026). Educational escape games in emotion education: Effects on learning achievement, emotion regulation strategies, and achievement emotions among upper elementary students. *Frontiers in Psychology*, 17. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1877695>
- Kullik, A., & Petermann, F. (2012). *Emotionsregulation im*

- Kindesalter. Göttingen: Hogrefe. Intellectuals Journal, 7(3).
<https://doi.org/10.54373/imeij.v7i3.5983>
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.
- Meno, O., Sada, E. Y., & Qondias, D. (2024). Analisis kebutuhan media kartu emosi untuk aspek kemampuan sosial emosional anak usia 5–6 tahun. *Jurnal Citra Pendidikan Anak*, 3(3).
<https://doi.org/10.38048/jcpa.v3i3.4664>
- Nurfiani, K. W., & Purnama, D. S. (2026). Development and preliminary effectiveness of SEL-based puzzle media for improving emotional regulation in second-grade elementary students. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 11(5), 219–225.
<https://doi.org/10.17977/2502-471X.1217>
- Nisa, W. K., Reza, M., Komalasari, D., & Saroinsong, W. P. (2026). Pengaruh media flash card untuk meningkatkan kemampuan mengenal emosi anak usia 3–4 tahun. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(1).
- Nurholis, S. S., Rahman, I. K., & Rosidah, N. S. (2026). Pengembangan media peta emosi berbasis E-Card untuk tingkat SMP. *Indo-MathEdu*
- Santrock, J. W. (2018). *Educational Psychology* (6th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-Span Development* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Selvi, J., Saman, A., Amal, A., Herlina, Rusmayadi, & Musi, M. A. (2026). Development of emotion cards as emotional literacy media to enhance early childhood emotional intelligence. *TEMATIK: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Pendidikan Anak Usia Dini*, 12(1).
- Slavin, R. E. (2018). *Educational Psychology: Theory and Practice* (12th ed.). Boston: Pearson.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52.
- Yodelara, Y., Pura, D. N., & Partikasari, R. (2026). Penggunaan media kartu emosi bergambar untuk memahami jenis-jenis emosional anak usia dini. *Early Childhood Research and Practice*, 7(1).
<https://doi.org/10.33258/ecrp.v7i1.11751>

Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (Eds.). (2004). Building Academic Success on Social and Emotional Learning: What Does the Research Say? New York: Teachers College Press.