

Meningkatkan Pemahaman Pengelolaan Emosi Siswa Melalui Media Kartu Emosi

Nur Aeni Muzaqiyah, Khulaimata Zalfa

Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali Cilacap.
muzakiyah123@gmail.com

Article History

accepted 1/7/2026

approved 1/8/2026

published 21/9/2026

Abstract

Students may experience difficulties in recognizing, understanding, regulating, and expressing emotions appropriately, creating a need for engaging learning media. This study aims to synthesize evidence on the effectiveness of emotion cards in improving students' understanding of emotion management. A narrative literature review was conducted using Google Scholar with the keywords "emotion regulation," "emotion cards," and "emotion management"; 16 relevant articles were selected through identification, screening, eligibility, and inclusion stages. The synthesis shows that emotion cards support emotion recognition by helping students identify and label emotional states and understand emotional expressions. The reviewed studies also indicate potential benefits for emotion regulation, empathy, emotional intelligence, and social-emotional competence, particularly when cards are integrated with interactive activities or guidance services. However, differences in participants, interventions, and study designs indicate that their effectiveness is context-dependent. Emotion cards therefore represent a promising medium for guidance and counseling services, while further research is needed to develop and test context-sensitive and digital versions.

Keywords: emotion management, emotion cards, emotion regulation.

Abstrak

Peserta didik masih dapat mengalami kesulitan dalam mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat sehingga diperlukan media pembelajaran yang menarik. Penelitian ini bertujuan menyintesis bukti mengenai efektivitas media kartu emosi dalam meningkatkan pemahaman pengelolaan emosi peserta didik. Penelitian menggunakan narrative literature review melalui Google Scholar dengan kata kunci "regulasi emosi", "kartu emosi", dan "manajemen emosi"; sebanyak 16 artikel relevan dipilih melalui tahap identifikasi, penyaringan, kelayakan, dan inklusi. Hasil sintesis menunjukkan bahwa kartu emosi membantu pengenalan emosi melalui identifikasi dan penamaan keadaan emosional serta pemahaman ekspresi emosi. Kajian juga menunjukkan manfaat potensial terhadap regulasi emosi, empati, kecerdasan emosional, dan kompetensi sosial-emosional, terutama ketika kartu dipadukan dengan kegiatan interaktif atau layanan bimbingan dan konseling. Namun, perbedaan karakteristik peserta didik, bentuk intervensi, dan desain penelitian menunjukkan bahwa efektivitas media bersifat kontekstual. Dengan demikian, kartu emosi berpotensi menjadi media layanan bimbingan dan konseling, sementara penelitian lanjutan diperlukan untuk mengembangkan dan menguji bentuk yang sesuai konteks, termasuk versi digital.

Kata kunci: manajemen emosi, media kartu emosi, regulasi emosi.



PENDAHULUAN

Emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan individu yang memengaruhi cara berpikir, bersikap, dan berperilaku. Kemampuan mengelola emosi diperlukan agar individu mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan menghadapi berbagai permasalahan secara adaptif. Menurut Febrianty dkk.(2024). dalam buku *Manajemen Emosi*, pengelolaan emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengendalikan respons emosional sehingga dapat menampilkan perilaku yang sesuai dengan situasi yang dihadapi. Oleh karena itu, kemampuan pengelolaan emosi perlu dikembangkan sejak usia sekolah.

Pada kenyataannya, masih banyak peserta didik yang mengalami kesulitan dalam memahami dan mengelola emosinya. Kondisi tersebut ditunjukkan melalui perilaku mudah marah, konflik dengan teman sebaya, kurang mampu mengendalikan diri, serta kesulitan mengekspresikan perasaan secara tepat. Menurut Desmita,(2017) dalam *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, perkembangan emosi dipengaruhi oleh pengalaman belajar, lingkungan sosial, dan interaksi yang dialami individu. Hal ini menunjukkan pentingnya pemberian layanan dan media yang dapat membantu peserta didik memahami emosinya dengan lebih baik.

Salah satu media yang dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman pengelolaan emosi adalah media kartu emosi. Media ini menyajikan berbagai bentuk ekspresi dan kondisi emosional dalam bentuk visual sehingga memudahkan peserta didik mengenali dan memahami emosi yang dialami. Christiana (2025) menjelaskan bahwa penggunaan media kreatif dalam layanan bimbingan dan konseling dapat meningkatkan keterlibatan peserta didik serta membantu pencapaian tujuan layanan secara lebih efektif.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa media kartu emosi memiliki manfaat dalam meningkatkan kemampuan emosional peserta didik. Penelitian (Lestari & Maghfirah, 2025; Oktantri & Megawasearie, 2025; Putri et al., f.a.; Rozifa & Qodliyah, 2025; Syavira et al., 2024; Utami et al., 2023), menunjukkan bahwa media kartu emosi efektif membantu peserta didik mengenali emosi, meningkatkan kesadaran diri, serta mengembangkan kemampuan sosial emosional. Temuan tersebut sejalan dengan pendapat Meyer (2008) bahwa kemampuan mengenali emosi merupakan dasar dari kecerdasan emosional. Selain itu, Syahputra (2024) menjelaskan bahwa kemampuan memahami emosi diri dan orang lain merupakan salah satu komponen penting dalam kecerdasan emosional.

Meskipun demikian, penelitian terdahulu lebih banyak membahas pengenalan emosi, kecerdasan emosional, regulasi emosi, atau perkembangan sosial-emosional secara terpisah. Sintesis yang secara khusus mengkaji efektivitas media kartu emosi untuk meningkatkan pemahaman pengelolaan emosi dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah masih terbatas. Selain itu, karakteristik peserta didik, bentuk intervensi, dan teknik pendampingan dalam penelitian terdahulu beragam sehingga temuan mengenai efektivitas kartu emosi masih tersebar dan belum menunjukkan pola yang terintegrasi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis dan mensintesis hasil penelitian mengenai penggunaan media kartu emosi dalam meningkatkan pemahaman pengelolaan emosi peserta didik, khususnya untuk melihat manfaatnya bagi layanan bimbingan dan konseling.

METODE

Penelitian ini menggunakan narrative literature review dengan tujuan mengidentifikasi, mengkaji, membandingkan, dan mensintesis berbagai hasil penelitian yang berkaitan dengan penggunaan media kartu emosi dalam meningkatkan pemahaman pengelolaan emosi peserta didik. Pencarian literatur dilakukan melalui Google Scholar menggunakan kata kunci "regulasi emosi", "kartu emosi", dan

“manajemen emosi”. Pendekatan narrative literature review dipilih karena penelitian berfokus pada pemetaan dan sintesis temuan dari penelitian dengan karakteristik peserta didik, intervensi, dan desain yang beragam.

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari artikel jurnal nasional dan internasional yang diperoleh melalui Google Scholar. Artikel dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu: (1) membahas pengelolaan emosi, regulasi emosi, kecerdasan emosional, atau perkembangan sosial emosional; (2) menggunakan media kartu emosi, kartu ekspresi, flashcard, atau media sejenis; (3) dipublikasikan pada rentang tahun 2018–2026; dan (4) memiliki relevansi dengan bidang pendidikan maupun bimbingan dan konseling.

Proses seleksi artikel dilakukan melalui empat tahap, yaitu identifikasi artikel melalui pencarian Google Scholar, penyaringan berdasarkan kesesuaian judul dan abstrak, pemeriksaan kelayakan berdasarkan teks lengkap dan kriteria inklusi, serta inklusi artikel yang memenuhi seluruh kriteria. Hasil akhir seleksi terdiri atas 16 artikel, yaitu 15 jurnal nasional dan 1 jurnal internasional. Komposisi tersebut merupakan hasil akhir penyaringan berdasarkan relevansi dengan topik, kesesuaian konteks pendidikan atau bimbingan dan konseling, rentang tahun, serta ketersediaan informasi yang diperlukan untuk sintesis; proporsi artikel nasional dan internasional tidak ditetapkan sejak awal. Data kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif melalui identifikasi, klasifikasi, perbandingan, dan sintesis temuan berdasarkan tema, tujuan penelitian, metode, karakteristik peserta didik, serta hasil penelitian. Alur seleksi literatur: Identifikasi → Penyaringan → Kelayakan → Inklusi (16 artikel).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil screening dan analisis terhadap 15 jurnal nasional dan 1 jurnal internasional yang relevan dengan topik pengelolaan emosi dan media kartu emosi, diperoleh artikel yang terbit pada rentang tahun 2018–2026 dengan berbagai metode penelitian, seperti penelitian kuantitatif, eksperimen, quasi eksperimen, penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK), penelitian kualitatif, studi kasus, serta analisis kebutuhan. Hasil kajian menunjukkan bahwa kemampuan pengelolaan emosi merupakan aspek penting dalam perkembangan individu karena berkaitan dengan kemampuan mengenali, memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat.

No	Judul	Penulis, tahun	Metode	Hasil
1.	Pengenalan Regulasi Emosi melalui Art Mandala dan Kartu Emosi pada Siswi di SD Muhammadiyah 2 Dukun	Andini Salsabilla Putri, Muchammad Wildan Sanromli, dan Aliviani Hesthi Permata Ningtiyas, 2025	metode 5W+1H dan transformasi melalui praktik langsung seperti mewarnai <i>art mandala</i> , penggunaan lagu relaksasi, serta permainan kartu emosi	kombinasi seni dan permainan efektif meningkatkan kesadaran emosional, keterampilan komunikasi, dan kemampuan regulasi emosi siswi, meskipun ditemukan bahwa tidak semua siswi memiliki tingkat kesadaran yang sama sehingga beberapa di antaranya

- | | | | | |
|----|---|--|---|---|
| | | | | memerlukan dukungan tambahan dalam mengekspresikan perasaan mereka |
| 2. | Kompetensi Emosi (Ekspresi dan Pemahaman Emosi) pada Anak Usia Prasekolah | Tiara Erlita dan Zainal Abidin dari Universitas Padjajaran Bandung, 2020 | Penelitian kualitatif ini menggunakan pendekatan studi kasus terhadap empat anak usia 4-5 tahun melalui teknik observasi, wawancara, dan analisis tematik | Seluruh subjek mahir mengekspresikan emosi secara non-verbal (gestur/wajah), namun kemampuan ekspresi verbalnya masih terbatas,,. Meskipun sudah memahami emosi yang dirasakan, anak-anak tersebut masih sulit memberikan label (penamaan) emosi yang tepat |
| 3. | Peran Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Pengelolaan Emosi Siswa di SD Negeri 3 Bugel Jepara | Hariati dan Naili Rofiqoh, 2025 | Studi kasus kualitatif deskriptif eksploratif dengan subjek 16 siswa kelas 5 dan wali kelas. Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara terstruktur, lalu dianalisis menggunakan teknik analisis verbatim | Layanan BK efektif membantu pengelolaan emosi siswa, namun komunikasi siswa dengan wali kelas masih rendah dan diperlukan guru BK profesional. |
| 4. | Pengaruh Pelatihan Empati Melalui Kartu Emosi Terhadap Hasil Pembelajaran Perkembangan Sosial Emosional Anak Prasekolah | Annisa' Wigati Rozifa dan Awwalul Wiladatil Qodliyah, 2025 | Penelitian <i>quasi-experimental</i> dengan desain <i>pretest-posttest control group</i> terhadap 50 anak prasekolah yang dipilih melalui <i>purposive random sampling</i> | Terdapat pengaruh signifikan (p-value 0,000) dari pelatihan empati menggunakan kartu emosi dalam meningkatkan hasil pembelajaran perkembangan sosial emosional anak. |

5. *The Role of Expression Card Media in Supporting Emotion Recognition in Late Adolescents with Intellectual Disabilities* Devi Oktantri, Rosika Megawasearie, dan Sugihartatik, 2025 Kuasi-eksperimental dengan desain *one-group pretest-posttest* terhadap 35 partisipan remaja dengan disabilitas intelektual Terdapat peningkatan signifikan dalam kemampuan pengenalan emosi dan interaksi sosial partisipan setelah menggunakan media kartu ekspresi
6. *The Use of Emotion Cards and Positive Psychology Techniques in Organizing Psycho-Correctional Work* Hasanova Gulnara dan Aghayev Aydin, 2024 Riset empiris terhadap 50 siswa (usia 10–12 tahun) di Azerbaijan yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol. Menggunakan teknik kartu emosi (MAC) dan psikologi positif (empati, syukur, *savoring*) serta kuesioner kecemasan Phillips dan inventori agresivitas Tingkat kecemasan sekolah dan agresivitas menurun signifikan pada kelompok eksperimen setelah intervensi, sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan
7. Analisis Kebutuhan Media Kartu Emosi untuk Aspek Kemampuan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun Oktaviani Meno, Elisa Yunita Sada, dan Dimas Qondias, 2024 Kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi Media kartu emosi sangat dibutuhkan di TKK Negeri Tibakisa karena saat ini media tersebut belum tersedia, sementara banyak anak yang masih kesulitan mengenali dan mengelola emosi mereka
8. Melatih Regulasi Emosi Melalui Jurnal Cognitive Reappraisal Wilda Ansar, Irdianti, A. Fatima Az-Zahra, Almanda Meidynita Kadir, Harfinah, dan Renaldi, 2024 *Pre-experimental design* dengan teknik *one group pretest-posttest design* menggunakan intervensi *expressive writing* Memberikan dampak positif bagi partisipan dalam meregulasi emosi, meningkatkan kontrol diri, menciptakan

- | | | | | |
|-----|--|---|---|--|
| | | | (jurnal <i>cognitive reappraisal</i>) | pemikiran alternatif yang lebih tenang, serta menambah pengetahuan dalam pengelolaan emosi |
| 9. | Penerapan Konseling Kelompok Teknik Journaling untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi pada Peserta Didik di SMA Negeri 11 Surabaya | Yulian Arifatul Hasanah dan Titin Indah Pratiwi, 2020 | <i>Pre-experimental</i> dengan desain <i>one group pre-test post-test</i> dan analisis uji <i>paired sample t-test</i> | Konseling kelompok teknik Journaling efektif meningkatkan pengelolaan emosi peserta didik, dibuktikan dengan nilai Sig. $0,019 < 0,05$ |
| 10. | <i>The Influence of Picture Card Games on the Emotional Intelligence of Children Aged 5-6 Years</i> | Novianti Retno Utami, Khikmah Novitasari, Yulian Agus Suminar, dan Subhan, 2023 | Kuantitatif eksperimen semu (<i>quasi experiment</i>) dengan desain <i>one group pretest-posttest</i> pada 10 anak | Terdapat peningkatan signifikan kecerdasan emosional anak (nilai signifikansi $0,001 < 0,05$) setelah menggunakan permainan kartu bergambar |
| 11. | Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja | Hanum Hasmarlin dan Hirmaningsih, 2019 | Penelitian kuantitatif korelasional menggunakan teknik <i>product moment</i> terhadap 398 siswa SMA di Pekanbaru yang dipilih melalui <i>quota sampling</i> | Self-compassion berhubungan positif dengan regulasi emosi, dengan aspek <i>common humanity</i> sebagai kontribusi terbesar. |
| 12. | Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Game Based Learning</i> untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Siswa Kelas VIII SMP Negeri 36 Palembang | Irdha Amanda, Eibi Pramitha Miranda, dan Rani Mega Putri, 2025 | Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan dalam dua siklus melibatkan 8 siswa, dengan teknik pengumpulan data melalui observasi dan angket | Terjadi peningkatan signifikan kemampuan mengelola emosi siswa, di mana rata-rata skor meningkat dari kategori "rendah" pada pra-siklus menjadi "sedang" di siklus I, dan mencapai |

13.	Pengaruh Pelatihan Manajemen Emosi untuk Meningkatkan Regulasi Emosi dan Ekspresi Emosi dalam Konteks Keluarga	Safiruddin Al Baqi dan Taufik Rizki Sista, 2018	Studi eksperimental dengan desain <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> terhadap 82 orang tua menggunakan pelatihan manajemen emosi (workshop, buku harian emosi, dan kartu emosi)	kategori "tinggi" pada siklus II Terdapat peningkatan signifikan pada kemampuan regulasi emosi orang tua, namun tidak ada perubahan signifikan pada kemampuan ekspresi emosi
14.	Mengembangkan Kecerdasan Intrapersonal Melalui Media Kartu Ekspresi pada Anak Usia Dini	Nanda Syavira, Artika Seprina, Annisa Fitri Handayani, Pikawati Habeahan, dan Sri Indriani Harianja, 2024	Studi literatur (<i>literature study</i>) dengan menggunakan sumber data sekunder dari buku dan jurnal ilmiah yang relevan	Penggunaan media kartu ekspresi berpengaruh positif dalam mengembangkan kecerdasan intrapersonal anak usia dini, yang membantu mereka mengenali, memahami, mengelola emosi diri, serta meningkatkan empati terhadap orang lain
15.	Pengaruh Flashcard Terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia 5-6 Tahun	Wanda Lestari dan Febry Maghfirah, 2025	Pendekatan kuantitatif dengan desain One Group Pretest-Posttest terhadap 15 subjek, menggunakan teknik analisis Uji Wilcoxon Signed Rank	Penggunaan media flashcard efektif meningkatkan regulasi emosi anak usia 5-6 tahun.
16	The Effectiveness of Simulation Game Techniques in Group Guidance Services to Improve Emotional Management of Students	Rahmawati, A. P., Fitriana, S., & Yulianti, P. D, 2026	Eksperimen	Teknik <i>simulation games</i> dalam layanan bimbingan kelompok efektif meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa.

Temuan penelitian kemudian disintesis berdasarkan empat tema utama. Pertama, media kartu emosi untuk pengenalan emosi membantu peserta didik mengidentifikasi, memberi label, dan memahami ekspresi emosi, sebagaimana terlihat pada penelitian tentang kartu ekspresi, kartu emosi, dan media visual pada berbagai kelompok usia (Erlita & Abidin, 2020; Oktantri & Megawasearie, 2025; Putri et al., f.a.). Kedua, media kartu emosi untuk regulasi emosi menunjukkan manfaat dalam membantu peserta didik mengelola respons emosional, terutama ketika kartu digunakan bersama latihan atau aktivitas yang terstruktur (Gulnara & Aydin, 2024; Lestari & Maghfirah, 2025; Rozifa & Qodliyah, 2025). Ketiga, media kartu emosi dalam layanan bimbingan dan konseling dapat dipadukan dengan layanan kelompok, permainan, atau teknik lain untuk meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam proses layanan (Amanda et al., 2025; Hasanah & Pratiwi, 2020; Rahmawati et al., 2026; Rofiqoh, 2025). Keempat, media kartu emosi mendukung perkembangan kompetensi sosial-emosional, seperti empati, kesadaran diri, kecerdasan emosional, dan kecerdasan intrapersonal (Rozifa & Qodliyah, 2025; Syavira et al., 2024; Utami et al., 2023). Sintesis tersebut menunjukkan bahwa manfaat kartu emosi tidak hanya terletak pada pengenalan emosi, tetapi juga pada proses memahami dan mengelola emosi melalui pengalaman belajar yang aktif.

Sesuai dengan temuan dari analisis jurnal, ditetapkan bahwa media kartu emosi memberikan dampak yang menguntungkan dalam meningkatkan kemampuan mengenali dan memahami emosi. Investigasi yang dilakukan oleh (Lestari & Maghfirah, 2025; Oktantri & Megawasearie, 2025; Putri et al., f.a.; Rozifa & Qodliyah, 2025; Sari et al., 2024; Utami et al., 2023), menunjukkan bahwa penerapan media kartu emosi secara signifikan membantu peserta didik dalam mengidentifikasi berbagai kategori emosi, meningkatkan ekspresi emosional, memperkuat kesadaran diri, dan memupuk pemahaman sosial kompetensi emosional. Temuan ini sejalan dengan pendapat Meyer (2008) dalam *Manajemen dengan Kecerdasan Emosional*, yang menyatakan bahwa bakat untuk mengenali emosi berfungsi sebagai dasar kecerdasan emosional, mengharuskan individu untuk memahami keadaan emosional mereka sebelum mengelolanya secara efektif.

Hasilnya lebih lanjut menunjukkan bahwa media kartu emosi memainkan peran dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi peserta didik. Penelitian yang dilakukan oleh (Ansar et al., 2024; Baqi et al., 2018; Gulnara & Aydin, 2024; Hasmarlin, 2019; Lestari & Maghfirah, 2025), menggambarkan bahwa kemampuan yang terkait dengan regulasi emosi dapat ditingkatkan melalui berbagai latihan dan intervensi yang dirancang untuk membantu individu dalam memahami dan mengatur emosi mereka. Temuan ini didukung oleh Febrianty et al. (2024) dalam buku *Manajemen Emosi*, yang menggambarkan regulasi emosi sebagai kapasitas individu untuk memodulasi respons emosional untuk menunjukkan perilaku yang lebih adaptif dan kongruen dengan kebutuhan lingkungan.

Efektivitas media kartu emosi perlu dipahami secara kontekstual. Karakteristik peserta didik yang berbeda, seperti usia, kemampuan sosial-emosional, dan kondisi perkembangan, dapat memengaruhi cara peserta didik merespons media. Penelitian (Putri et al., f.a.) menunjukkan bahwa tidak semua siswi memiliki tingkat kesadaran emosional yang sama sehingga sebagian memerlukan dukungan tambahan dalam mengekspresikan perasaan, sedangkan penelitian (Oktantri & Megawasearie, 2025) dilakukan pada remaja dengan disabilitas intelektual dan menunjukkan perlunya media yang sesuai dengan karakteristik peserta. Dengan demikian, kartu emosi tidak dapat digunakan secara seragam untuk semua peserta didik tanpa penyesuaian isi, bahasa, ilustrasi, dan bentuk aktivitas.

Selain itu, terdapat keterbatasan dalam mengatribusikan perubahan kemampuan emosional hanya kepada kartu emosi karena beberapa penelitian menggunakan kartu sebagai bagian dari intervensi yang lebih luas. Misalnya, penggunaan kartu emosi

dipadukan dengan art mandala, relaksasi, atau permainan, pelatihan empati, serta teknik psikologi positif. Perbedaan desain penelitian, jumlah peserta, kelompok usia, dan bentuk intervensi juga membuat besarnya efektivitas antarp penelitian tidak dapat dibandingkan secara langsung. Oleh karena itu, penelitian berikutnya perlu menggunakan desain yang lebih terkontrol untuk memisahkan kontribusi media kartu emosi dari teknik pendamping lainnya.

Peluang pengembangan berikutnya adalah mengadaptasi kartu emosi ke bentuk digital atau teknologi interaktif, misalnya melalui kartu digital yang dilengkapi audio, animasi, video situasi, atau aktivitas respons sederhana. Pengembangan tersebut dapat memperluas akses dan meningkatkan variasi aktivitas, tetapi tetap perlu mempertimbangkan kesesuaian usia, kebutuhan peserta didik, kemudahan penggunaan, serta keamanan dan privasi data apabila menggunakan teknologi digital.

Selain itu, beberapa investigasi menggarisbawahi pentingnya layanan bimbingan belajar dan konseling dalam memfasilitasi pengembangan keterampilan manajemen emosi di antara peserta didik. Penelitian yang dilakukan oleh (Amanda et al., 2025; Hasanah & Pratiwi, 2020; Rofiqoh, 2025), menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling mahir dalam meningkatkan keterampilan manajemen emosi melalui sejumlah besar teknik dan metodologi yang disesuaikan dengan kebutuhan spesifik peserta didik. Temuan ini selaras dengan pendapat Christiana (2025), yang menegaskan bahwa integrasi media yang menarik dan interaktif dapat mengkatalisasi keterlibatan pelajar dalam proses layanan, sehingga memfasilitasi pencapaian tujuan layanan dengan lebih mudah.

Temuan yang diartikulasikan oleh (Rahmawati et al., 2026) mendukung kesimpulan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa penggunaan media dan teknik pembelajaran yang melibatkan peserta didik secara aktif dapat secara signifikan meningkatkan kemanjuran layanan bimbingan belajar dan konseling. Game simulasi memberi peserta didik kesempatan untuk terlibat dalam pembelajaran berdasarkan pengalaman, memungkinkan mereka untuk memahami pengalaman emosional mereka, menilai reaksi emosional yang muncul, dan merumuskan strategi yang lebih adaptif untuk manajemen emosi. Temuan ini memiliki relevansi dengan penerapan media kartu emosi, karena kedua metodologi memposisikan peserta didik sebagai peserta aktif dalam kontinum pembelajaran sosial-emosional. Akibatnya, media kartu emosi dapat mewakili alternatif inovatif yang mendukung efektivitas layanan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan pemahaman peserta didik tentang manajemen emosi.

Investigasi (Erlita & Abidin, 2020) menggambarkan bahwa kapasitas untuk memahami emosi berkembang melalui kemampuan untuk mengidentifikasi ekspresi emosional dan menafsirkan pentingnya emosi tersebut. Kesimpulan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh , yang menyoroti perlunya media kartu emosi sebagai fasilitator pembelajaran sosial-emosional. Menurut Syahputra (2024), kemampuan mengenali emosi diri dan orang lain merupakan bagian penting dari kecerdasan emosional, kemahiran dalam mengenali emosi diri sendiri dan orang lain merupakan komponen penting dari kecerdasan emosional yang mendukung keberhasilan individu dalam interaksi sosial.

Dari sudut pandang perkembangan mengenai peserta didik, penerapan media kartu emosi selaras dengan persyaratan perkembangan emosional anak-anak dan remaja. Menurut Desmita (2017), perkembangan emosi dipengaruhi oleh pengalaman belajar, lingkungan sosial, dan interaksi individu dengan lingkungannya, menjelaskan bahwa perkembangan emosional dibentuk oleh pertemuan pengalaman belajar, konteks sosial, dan proses interaktif yang dinavigasi individu. Akibatnya, peserta didik membutuhkan media pedagogis yang mahir membantu mereka dalam secara konkret memahami berbagai manifestasi emosi. Pemanfaatan kartu emosi muncul sebagai

alternatif yang sangat efektif, karena menyampaikan informasi emosional dalam format visual yang memfasilitasi pemahaman.

Secara keseluruhan, kumpulan studi yang diteliti menunjukkan bahwa media kartu emosi menunjukkan kemanjuran substansial dalam meningkatkan pemahaman regulasi emosional. Media ini membantu pelajar dalam mengenali emosi, memahami asal-usul respons emosional, mengatur reaksi emosional, menumbuhkan empati, memajukan kecerdasan intrapersonal, dan memperkuat kompetensi sosial. Namun demikian, analisis seluruh kumpulan literatur mengungkapkan kurangnya studi yang secara khusus berorientasi pada pengembangan media kartu emosi sebagai instrumen untuk layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk menambah pemahaman siswa tentang manajemen emosional. Oleh karena itu, penelitian yang berfokus pada peningkatan pemahaman manajemen emosional melalui media kartu emosi memiliki elemen kebaruan dan memerlukan eksplorasi lebih lanjut sebagai sumber daya inovatif dalam layanan bimbingan dan konseling.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil studi literatur terhadap 15 jurnal nasional dan 1 jurnal internasional, dapat disimpulkan bahwa media kartu emosi berpotensi menjadi media yang efektif untuk meningkatkan pemahaman pengelolaan emosi peserta didik. Penggunaan media kartu emosi membantu peserta didik mengenali berbagai bentuk emosi, memahami penyebab atau situasi yang memunculkan emosi, mengendalikan respons emosional, serta mengekspresikan perasaan secara lebih tepat.

Hasil kajian menunjukkan bahwa media kartu emosi tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan pemahaman emosi, tetapi juga mendukung perkembangan regulasi emosi, empati, kecerdasan emosional, kesadaran diri, dan keterampilan sosial peserta didik. Efektivitas media ini didukung oleh karakteristiknya yang visual, menarik, interaktif, dan mudah digunakan dalam berbagai layanan bimbingan dan konseling maupun kegiatan pembelajaran.

Secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan bahwa media kartu emosi memiliki potensi yang besar untuk diterapkan sebagai inovasi media dalam layanan bimbingan dan konseling guna membantu peserta didik mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi secara optimal. Oleh karena itu, media kartu emosi dapat dijadikan alternatif strategi yang efektif untuk mendukung perkembangan sosial dan emosional peserta didik di lingkungan pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, I., Miranda, E. P., & Putri, R. M. (2025). *PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK GAME BASED LEARNING UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 36 PALEMBANG*. 11.
- Ansar, W., Az-zahra, A. F., Kadir, A. M., Psikologi, P. S., Psikologi, F., Makassar, U. N., Reappraisal, C., Writing, E., & Emosi, R. (2024). *MELATIH REGULASI EMOSI MELALUI JURNAL COGNITIVE*. 1(2), 106-112.
- Baqi, S. Al, Studi, P., Agama, P., Tarbiyah, F., Gontor, U. D., Studi, P., Agama, P., Tarbiyah, F., & Gontor, U. D. (2018). *Pengaruh Pelatihan Manajemen Emosi untuk Meningkatkan Regulasi Emosi dan Ekspresi Emosi dalam Konteks Keluarga Taufik Rizki Sista Abstrak*. 81-87.
- Christiana, R. (2025). *PENGEMBANGAN MEDIA KREATIF BIMBINGAN KONSELING. MANGGU MAKMUR TANJUNG LESTARI*.
- El-Idhami, D. (2017). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Remaja Rosdakarya PT.
- Erlita, T., & Abidin, Z. (2020). *Kompetensi Emosi (Ekspresi dan Pemahaman Emosi) pada Anak Usia Prasekolah*. 8(2), 140-163.

- <https://doi.org/10.18592/jsi.v8i2.3951>
- Febriyanty, Divianto, Ichdan, D. A., Rahyono, & Wuryanti, L. (2024). *Manajemen Emosi* (S. Dr. Febriyanti, SE, M (ed.)). Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia.
- Gulnara, H., & Aydin, A. (2024). *THE USE OF EMOTION CARDS AND POSITIVE PSYCHOLOGY TECHNIQUES IN ORGANIZING PSYCHO-CORRECTIONAL WORK*. 1. <https://doi.org/10.29013/EJHSS-24-1-34-45>
- Hasanah, Y. A., & Pratiwi, T. I. (2020). *PENERAPAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK JOURNALING UNTUK MENINGKATKAN PENGELOLAAN EMOSI PADA PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 11 SURABAYA*. 337-346.
- Hasmarlin, H. (2019). *Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja*. 2012, 148-156.
- Lestari, W., & Maghfirah, F. (2025). *Pengaruh Flashcard Terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia 5-6 Tahun*. 8(3), 1629-1635. <https://doi.org/10.31004/aulad.v8i3.1462>
- Meyer, H. R. (2008). *Manajemen dengan Kecerdasan Emosional*. Nuansa Cendekia.
- Oktantri, D. D., & Megawasearie, R. (2025). *The Role of Expression Card Media in Supporting Emotion Recognition in Late Adolescents with Intellectual Disabilities*. 7(1), 61-72.
- Putri, A. S., Sanromli, M. W., Permata, A. H., Program, M., Psikologi, S., Psikologi, F., Muhammadiyah, U., Program, D., Teknik, S., Teknik, F., & Gresik, U. M. (f.a.). *PENGENALAN REGULASI EMOSI MELALUI ART MANDALA DAN KARTU EMOSI PADA SISWI DI SD MUHAMMADIYAH 2 DUKUN*.
- Rahmawati, A. P., Fitriana, S., & Yulianti, P. D. (2026). *The Effectiveness of Simulation Game Based Group Counseling in Enhancing Students ' Emotional Regulation*. 8(2), 182-191.
- Rofiqoh, N. (2025). *Peran Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Pengelolaan Emosi Siswa di SD Negeri 3 Bugel Jepara*. 8(3), 1453-1463.
- Rozifa, A. W., & Qodliyah, A. W. (2025). *PENGARUH PELATIHAN EMPATI MELALUI KARTU EMOSI TERHADAP HASIL PEMBELAJARAN PERKEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL ANAK PRASEKOLAH*. 9(1), 125-136.
- Sari, Permata, R., Nasution, R. H., Yolanda, V., Aprilia, N. C., Aisyah, M., & Zahra, L. (2024). *THE IMPORTANT ROLE OF COUNSELING IN CREATING A SUPERIOR YOUNG GENERATION*.
- Syahputra, E. T. (2024). *Membangun Kecerdasan Emosional*. Garuda Mas Sejahtera.
- Syavira, N., Seprina, A., Handayani, A. F., Habeahan, P., & Harianja, S. I. (2024). *MENGEMBANGKAN KECERDASAN INTRAPERSONAL MELALUI MEDIA KARTU EKSPRESI PADA ANAK USIA DINI*. 09, 350-358.
- Utami, N. R., Novitasari, K., & Suminar, Y. A. (2023). *The Influence of Picture Card Games on the Emotional Intelligence of Children Aged 5-6 Years* (Numărul Upinness). Atlantis Press SARL. <https://doi.org/10.2991/978-2-38476-176-0>