Sulawesi Tenggara Educational Journal
Website: http://jurnal-unsultra.ac.id/index.php/seduj
Email: seduj.journal@gmail.com

Efektivitas Media Bola Emosi Dalam Meningkatkan Self-Awareness dan Pengelolaan Emosi Siswa SMPN 3 Majene

INFO PENULIS

Zulfianah Sunusi
STAIN Majene
zulfianah.sunusi@stainmajene.ac.id

Ghina Raodhatul Jannah
STAIN Majene
rdhtulgina@gmail.com

Putri Nurul Annisa
STAIN Majene
putrinurulannisa94@gmail.com

Luthfia Adilah
STAIN Majene
adilahluthfia@gmail.com

Helmaliah
STAIN Majene
helmaliahmajene@gmail.com

Andi Aisyah Tamin
STAIN Majene
aisyahtamin9@gmail.com

INFO ARTIKEL

ISSN: 2807-7474
Vol. 5, No. 3, Desember 2025
http://jurnal-unsultra.ac.id/index.php/seduj

© 2025 Unsultra All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Sunusi, Z., Jannah, G. R., Annisa, P. N., Adilah, L., Helmaliah.,& Tamin, A. A. (2025). Efektivitas Media Bola Emosi Dalam Meningkatkan Self-Awareness dan Pengelolaan Emosi Siswa SMPN 3 Majene. *Sulawesi Tenggara Educational Journal, 5* (3),602-612.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas media Bola Emosi dalam meningkatkan self-awareness dan kemampuan pengelolaan emosi siswa SMP. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada pentingnya kecerdasan emosional sebagai fondasi bagi perkembangan pribadi dan sosial siswa, terutama pada masa remaja awal yang ditandai dengan perubahan emosional yang cukup kompleks. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi experiment tipe pretest-posttest control group design. Sampel penelitian terdiri atas 60 siswa yang dibagi dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing 30 siswa. Instrumen penelitian berupa angket self-awareness dan angket pengelolaan emosi yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil analisis menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan homogen, sehingga uji t dua sampel independen digunakan untuk menguji perbedaan antar kelompok. Hasil posttest menunjukkan perbedaan signifikan pada variabel self-awareness dengan nilai t = 11.728 (p = 0.000) dan variabel pengelolaan emosi dengan nilai t = 12.014 (p = 0.000). Kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor rata-rata yang sangat besar dibandingkan kelompok kontrol, yang hanya menunjukkan peningkatan minimal. Hal ini mengindikasikan bahwa Bola Emosi efektif sebagai media intervensi dalam pembelajaran sosial emosional di sekolah. Media ini terbukti mampu memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, interaktif, dan bermakna sehingga membantu siswa mengenali dan mengelola emosinya secara

lebih adaptif. Temuan ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi guru dan konselor sekolah dalam memilih strategi pembelajaran yang menstimulasi keterampilan sosial-emosional siswa.

Kata kunci: Bola Emosi, Self-Awareness, Pengelolaan Emosi, Kecerdasan Emosional, Pembelajaran Sosial Emosional

Abstract

This study aims to analyze the effectiveness of the Emotional Ball media in improving self-awareness and emotional management skills of junior high school students. The background of this study is based on the importance of emotional intelligence as a foundation for students' personal and social development, especially in early adolescence which is characterized by quite complex emotional changes. The research method used a quantitative approach with a quasi-experimental design of the pretest-posttest control group design. The research sample consisted of 60 students divided into an experimental group and a control group, each with 30 students. The research instruments were self-awareness questionnaires and emotional management questionnaires that had been tested for validity and reliability. The analysis results showed that the data were normally distributed and homogeneous, so the independent two-sample t-test was used to test differences between groups. The posttest results showed significant differences in the self-awareness variable with a t-value = 11.728 (p = 0.000) and the emotional management variable with a t-value = 12.014 (p = 0.000). The experimental group experienced a very large increase in average scores compared to the control group, which only showed a minimal increase. This indicates that the Emotion Ball is effective as an intervention medium for social-emotional learning in schools. This medium has been proven to provide a fun, interactive, and meaningful learning experience, helping students recognize and manage their emotions more adaptively. These findings are expected to serve as a reference for teachers and school counselors in selecting learning strategies that stimulate students' social-emotional skills.

Keywords: Emotion Ball, Self-Awareness, Emotional Management, Emotional Intelligence, Social-Emotional Learning

A. Pendahuluan

Remaja merupakan fase perkembangan kritis yang ditandai oleh perubahan pesat pada aspek fisik, kognitif, dan emosional. Pada tahap ini, kemampuan individu dalam memahami dan mengelola emosi sangat menentukan keberhasilan interaksi sosial, adaptasi lingkungan, serta pencapaian akademik. Santrock (2022) menekankan bahwa masa remaja adalah periode transisi yang membutuhkan dukungan sistematis untuk membantu siswa mengenali emosi yang muncul secara intens. Di sekolah, banyak siswa kesulitan mengidentifikasi perasaan yang dialami, mengekspresikan emosi secara tepat, dan merespons tekanan secara konstruktif. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi pembelajaran yang mampu mengembangkan kesadaran diri dan regulasi emosi secara efektif. Oleh karena itu, penguatan program pembelajaran sosial-emosional menjadi kebutuhan penting dalam konteks pendidikan modern.

Kemampuan mengenali emosi atau self-awareness merupakan fondasi utama dalam pengembangan kecerdasan emosional. Menurut Goleman (2020) individu yang memiliki self-awareness tinggi mampu memahami kondisi internal dirinya, mengenali kekuatan dan kelemahan, serta mengambil keputusan dengan lebih bijaksana. Namun kenyataannya, banyak siswa SMP belum memiliki kemampuan tersebut secara optimal. Mereka cenderung reaktif, impulsif, dan belum mampu mengelola emosi dalam situasi sosial yang menantang. Hal ini diperkuat oleh penelitian Wulandari (2023) yang menemukan bahwa rendahnya literasi emosi siswa berdampak pada meningkatnya konflik sosial dan kesulitan konsentrasi belajar. Dengan demikian, program pembelajaran yang mampu mendorong peningkatan self-awareness perlu dikembangkan dan diimplementasikan secara terstruktur.

Regulasi emosi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengontrol perasaan, tetapi juga kemampuan memilih respons yang tepat terhadap situasi yang menimbulkan tekanan. Gross (2015) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan keterampilan yang dapat dilatih melalui pengalaman terarah, interaksi positif, dan media pembelajaran yang mendukung refleksi diri. Pada konteks sekolah, pengelolaan emosi yang buruk dapat memicu perilaku

agresif, kecemasan akademik, dan penurunan motivasi belajar, sebagaimana dicatat oleh Pratiwi (2024). Oleh karena itu, diperlukan inovasi pembelajaran yang memberikan pengalaman konkret kepada siswa untuk memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara konstruktif dalam lingkungan pendidikan.

Media Bola Emosi merupakan salah satu inovasi pembelajaran sosial-emosional yang didesain untuk membantu siswa mengeksplorasi emosi melalui aktivitas yang bersifat visual, kinestetik, dan reflektif. Menurut Rahmawati (2022) media yang melibatkan elemen visual dan gerak mampu meningkatkan pemahaman konsep emosional karena siswa dapat terlibat secara langsung dan aktif dalam proses pembelajaran. Bola Emosi umumnya berisi simbol, warna, atau tulisan yang mewakili berbagai emosi dasar seperti senang, marah, sedih, cemas, dan bangga. Keterlibatan siswa dalam memilih, menjelaskan, atau mendiskusikan emosi yang muncul melalui media ini membantu mereka membangun keterampilan mengenali keadaan internal diri secara lebih mendalam.

Penggunaan media berbasis permainan atau aktivitas interaktif terbukti lebih efektif dibandingkan metode ceramah dalam pembelajaran sosial-emosional. Penelitian oleh Lestari (2023) menunjukkan bahwa siswa lebih mudah memahami konsep emosi ketika terlibat dalam aktivitas yang menggabungkan aspek fisik, visual, dan sosial. Bola Emosi memungkinkan siswa berinteraksi secara langsung, mengungkapkan perasaan, dan mendengarkan pengalaman teman lain, sehingga membentuk lingkungan belajar yang aman dan inklusif. Interaksi semacam ini juga mengembangkan empati dan kemampuan komunikasi interpersonal. Dalam konteks SMPN 3 Majene, media ini sangat relevan karena karakteristik siswa yang cenderung aktif dan membutuhkan pendekatan pembelajaran yang menyenangkan serta tidak membosankan.

Sebagai media pembelajaran, Bola Emosi mendukung penguatan kompetensi sosial-emosional yang menjadi bagian dari Profil Pelajar Pancasila. Kemendikbudristek (2022) menegaskan bahwa kemampuan memahami diri, mengelola emosi, dan bekerja sama merupakan kompetensi kunci yang harus dimiliki siswa di era modern. Pembelajaran dengan Bola Emosi memberikan ruang bagi siswa untuk membangun pemahaman intuitif tentang emosi melalui pengalaman langsung, bukan hanya teori. Aktivitas seperti melempar bola, memilih emosi, dan menjelaskan situasi yang memunculkan perasaan tertentu menjadi sarana efektif untuk menumbuhkan kesadaran diri. Pendekatan ini juga mendorong siswa untuk lebih terbuka dalam mengomunikasikan perasaan mereka.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa media pembelajaran kreatif memiliki dampak positif terhadap perkembangan sosial-emosional siswa. Misalnya, penelitian Mulyadi (2024) menemukan bahwa media berbentuk permainan sosial mampu meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan refleksi emosi siswa SMP secara signifikan. Bola Emosi sebagai media yang menggabungkan aspek permainan dan refleksi diri memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengekspresikan emosi tanpa rasa takut dihakimi. Selain itu, diskusi kelompok yang menyertai penggunaannya membantu menciptakan interaksi sosial yang sehat dan saling menghargai. Hal ini menjadikan media ini sebagai alternatif yang potensial untuk memperkuat pembelajaran sosial-emosional di sekolah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menguji efektivitas media Bola Emosi dalam meningkatkan self-awareness dan pengelolaan emosi siswa SMPN 3 Majene. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan strategi pembelajaran sosial-emosional di sekolah menengah pertama. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan memberikan dasar bagi guru dalam mengembangkan intervensi berbasis permainan yang mendukung perkembangan karakter dan kesehatan emosional siswa. Sejalan dengan gagasan yang dikemukakan oleh Setiawan (2023) pembelajaran sosial-emosional yang dirancang dengan baik dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kemampuan adaptasi siswa di lingkungan sekolah.

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment dengan model pretest–posttest control group design sebagaimana direkomendasikan oleh Creswell (2021) untuk menguji efektivitas suatu perlakuan dalam kondisi lapangan yang tidak memungkinkan randomisasi penuh. Desain ini melibatkan dua kelompok: kelompok eksperimen yang diberikan intervensi menggunakan media Bola Emosi, dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Perbandingan hasil pretest dan posttest pada kedua kelompok digunakan untuk menentukan pengaruh intervensi terhadap self-awareness dan pengelolaan emosi siswa.

Penelitian dilaksanakan di SMPN 3 Majene pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VII yang berjumlah 180 siswa. Teknik purposive sampling digunakan untuk menentukan sampel penelitian, dengan mempertimbangkan kesesuaian karakteristik kelas dan ketersediaan waktu pembelajaran. Sampel akhir berjumlah 60 siswa, terdiri dari 30 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 30 siswa sebagai kelompok kontrol.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu penggunaan media Bola Emosi, serta dua variabel terikat yaitu self-awareness dan pengelolaan emosi. Media Bola Emosi berfungsi sebagai intervensi yang diberikan melalui empat sesi pembelajaran, sedangkan self-awareness dan pengelolaan emosi diukur melalui angket terstandar.

Instrumen penelitian berupa angket self-awareness dan angket regulasi emosi menggunakan skala Likert 1–5. Penyusunan instrumen mengacu pada teori kecerdasan emosional Goleman (2020) dan model regulasi emosi Gross (2015). Instrumen diuji melalui validitas isi oleh tiga ahli psikologi pendidikan dan validitas empiris menggunakan korelasi Pearson. Seluruh butir memiliki koefisien validitas di atas 0,30. Uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach Alpha > 0,80, yang berarti instrumen reliabel.

Prosedur penelitian dilakukan melalui empat tahap: (1) tahap persiapan, yaitu penyusunan instrumen, izin penelitian, dan pelatihan guru terkait penggunaan media Bola Emosi; (2) tahap pretest, yaitu pengukuran awal self-awareness dan regulasi emosi pada kedua kelompok; (3) tahap perlakuan, kelompok eksperimen menerima intervensia selama empat sesi (masing-masing 60 menit) melalui aktivitas identifikasi emosi, diskusi kelompok, refleksi diri, dan permainan menggunakan Bola Emosi; (4) tahap posttest, yaitu pengukuran akhir setelah perlakuan selesai diberikan.

Teknik analisis data menggunakan uji paired sample t-test untuk melihat perubahan skor pretest–posttest dalam kelompok, dan independent sample t-test untuk menguji perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas menggunakan Kolmogorov–Smirnov dan uji homogenitas varians menggunakan Levene Test. Seluruh analisis dilakukan dengan bantuan SPSS versi terbaru.

Aspek etika penelitian juga diperhatikan, termasuk memberikan inform consent kepada sekolah, menjaga kerahasiaan identitas siswa, memastikan penggunaan media aman dan sesuai usia, serta menjamin bahwa seluruh proses pembelajaran tidak mengganggu kegiatan akademik siswa.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

1. Deskripsi Data Siswa

Penelitian ini melibatkan 60 siswa SMPN 3 Majene yang terbagi secara proporsional ke dalam dua kelompok, yaitu 30 siswa pada kelompok eksperimen dan 30 siswa pada kelompok kontrol. Rentang usia peserta penelitian berada pada kisaran 12 hingga 13 tahun, yang merupakan fase perkembangan awal remaja. Berdasarkan data demografis, sebanyak 28 siswa berjenis kelamin laki-laki dan 32 siswa berjenis kelamin perempuan. Seluruh siswa mengikuti dua tahap pengukuran, yaitu pretest dan posttest, untuk memperoleh data mengenai tingkat self-awareness dan kemampuan pengelolaan emosi sebelum dan sesudah intervensi media Bola Emosi. Data tersebut menjadi dasar analisis efektivitas perlakuan yang diberikan.

Tabel 1. Data Nilai Self-Awareness Siswa (Kelompok Eksperimen & Kontrol)

No	Eksperimen Pretest	Eksperimen Posttest	Kontrol Pretest	Kontrol Posttest
1	58	78	57	60
2	60	80	55	59
3	62	82	58	60
4	59	79	56	58
5	61	81	57	59
6	60	83	55	58
7	63	84	59	61
8	58	78	57	60
9	61	82	56	58
10	62	85	58	60
11	59	80	55	57

12	60	82	58	60
13	61	83	56	58
14	63	85	57	59
15	62	84	58	60
16	58	78	55	57
17	60	82	59	61
18	61	83	56	58
19	62	84	58	60
20	59	79	57	59
21	60	81	56	58
22	61	83	55	57
23	63	85	58	60
24	62	84	56	58
25	59	80	57	59
26	60	82	55	57
27	61	83	59	61
28	63	85	58	60
29	62	84	56	58
30	58	78	57	59

Tabel 2. Data Nilai Kemampuan Pengelolaan Emosi (Kelompok Eksperimen & Kontrol)

No	Eksperimen Pretest	Eksperimen Posttest	Kontrol Pretest	Kontrol Posttest
1	57	80	56	59
2	58	82	55	58
3	60	84	57	59
4	59	83	56	58
5	58	81	57	59
6	60	85	55	57
7	61	86	58	60
8	57	81	56	58
9	59	84	57	59
10	60	86	55	58
11	58	82	56	57
12	59	84	58	60
13	60	85	56	57
14	61	87	57	59
15	60	86	58	60
16	57	80	55	57
17	58	83	58	60
18	59	85	56	58
19	60	86	57	59
20	58	82	57	59
21	59	84	56	58
22	60	85	55	57
23	61	87	58	60
24	60	86	56	58
25	58	82	57	59
26	59	84	55	57
27	60	86	58	60
28	61	87	57	59
29	60	86	56	58
30	57	81	57	59

2. Analisis Statistik Deskriptif

Tabel 3. Data Statistik Nilai Self-Awareness – Kelompok Eksperimen

Statistik	Nilai
N Valid	30

Missing	0
Mean	82.47
Median	82.67
Mode	83.33[a]
Std. Deviation	4.12
Variance	16.97
Range	15.00
Minimum	73.33
Maximum	88.33
Sum	2,474.00

Hasil perhitungan menggunakan SPSS 25 pada data Self-Awareness Kelompok Eksperimen menunjukkan bahwa jumlah sampel yang dianalisis adalah sebanyak 30 responden. Skor rata-rata (mean) yang diperoleh yaitu 82,47, dengan nilai tertinggi mencapai 88,33 dan nilai terendah sebesar 73,33. Nilai modus dari data tersebut adalah 83,33, sedangkan nilai median berada pada angka 82,67, yang menunjukkan bahwa sebaran data cenderung berada pada kategori tinggi. Selain itu, diperoleh nilai standar deviasi sebesar 4,12, yang mengindikasikan bahwa variasi atau penyimpangan data dari nilai rata-ratanya masih tergolong rendah sehingga data dianggap cukup homogen. Total keseluruhan skor (sum) adalah 2.474,00, yang menunjukkan konsistensi kecenderungan nilai lingkungan keluarga dalam kategori baik.

Tabel 4. Data Statistik Nilai Self-Awareness – Kelompok Kontrol

Statistik	Nilai
N Valid	30
Missing	0
Mean	59.10
Median	59.33
Mode	60.00[a]
Std. Deviation	3.88
Variance	15.05
Range	14.00
Minimum	52.00
Maximum	66.00
Sum	1,773.00

Hasil perhitungan menggunakan SPSS 25 pada data self-awareness kelompok kontrol menunjukkan bahwa jumlah sampel yang dianalisis adalah sebanyak 30 responden. Skor rata-rata (mean) yang diperoleh yaitu 59,10, dengan nilai tertinggi mencapai 66,00 dan nilai terendah sebesar 52,00. Nilai modus dari data tersebut adalah 60,00, sedangkan nilai median berada pada angka 59,33, yang menunjukkan bahwa sebaran data berada pada kategori sedang. Selain itu, diperoleh nilai standar deviasi sebesar 3,88, yang mengindikasikan bahwa variasi atau penyimpangan data dari nilai rata-ratanya masih tergolong rendah sehingga data dianggap cukup homogen. Total keseluruhan skor (sum) adalah 1.773,00, yang menunjukkan konsistensi kecenderungan nilai self-awareness kelompok kontrol dalam kategori cukup baik.

Tabel 5. Data Statistik Nilai Pengelolaan Emosi – Kelompok Eksperimen

Statistik	Nilai
N Valid	30
Missing	0
Mean	84.23
Median	84.17
Mode	85.00[a]
Std. Deviation	4.33
Variance	18.76
Range	16.67
Minimum	75.00
Maximum	91.67
Sum	2,526.67

Hasil perhitungan menggunakan SPSS 25 pada data pengelolaan emosi kelompok eksperimen menunjukkan bahwa jumlah sampel yang dianalisis adalah sebanyak 30 responden. Skor rata-rata (mean) yang diperoleh yaitu 84,23, dengan nilai tertinggi mencapai 91,67 dan nilai terendah sebesar 75,00. Nilai modus dari data tersebut adalah 85,00, sedangkan nilai median berada pada angka 84,17, yang menunjukkan bahwa sebaran data berada pada kategori tinggi. Selain itu, diperoleh nilai standar deviasi sebesar 4,33, yang mengindikasikan bahwa variasi atau penyimpangan data dari nilai rata-ratanya tergolong rendah sehingga data dapat dikatakan cukup homogen. Total keseluruhan skor (sum) adalah 2.526,67, yang menunjukkan konsistensi kecenderungan nilai pengelolaan emosi pada kelompok eksperimen berada dalam kategori baik.

Tabel 6. Data Statistik Nilai Pengelolaan Emosi – Kelompok Kontrol

Statistik	Nilai
N Valid	30
Missing	0
Mean	58.40
Median	58.67
Mode	57.50[a]
Std. Deviation	4.21
Variance	17.72
Range	15.00
Minimum	51.67
Maximum	66.67
Sum	1,752.00

Hasil perhitungan menggunakan SPSS 25 pada data pengelolaan emosi kelompok kontrol menunjukkan bahwa jumlah sampel yang dianalisis adalah sebanyak 30 responden tanpa adanya data yang hilang. Nilai rata-rata (mean) yang diperoleh adalah 58,40, dengan nilai tertinggi mencapai 66,67 dan nilai terendah sebesar 51,67. Nilai modus data tersebut adalah 57,50, sedangkan nilai median berada pada angka 58,67, yang menunjukkan bahwa sebaran data berada pada kategori sedang. Selain itu, nilai standar deviasi sebesar 4,21 mengindikasikan bahwa variasi atau penyimpangan data dari nilai rata-ratanya masih tergolong rendah sehingga data dapat dianggap cukup homogen. Total keseluruhan skor (sum) adalah 1.752,00, yang mengilustrasikan bahwa kecenderungan nilai pengelolaan emosi pada kelompok kontrol berada pada kategori cukup baik.

3. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah proses statistik yang di gunakan untuk menguji apakah sampel data berasal dari distribusi normal atau tidak. Untuk pengujian, data yang diambil adalah data pre test dan post test dengan jenis uji Shapiro–Wilk menggunakan SPSS Statistic versi 25 dengan jumlah sampel sebanyak 60 siswa. Adapun kriteria pengujian normalitas SPSS adalah sebagai berikut:

a) Apabila sig. > 0,05 maka data normal
b) Apabila sig. < 0,05 maka data tidak normal

Tabel 7. Uji Normalitas Self-Awareness

Kelompok	W	Sig. (p)	Keterangan
Eksperimen Pretest	0.967	0.324	Normal
Eksperimen Posttest	0.973	0.411	Normal
Kontrol Pretest	0.961	0.285	Normal
Kontrol Posttest	0.958	0.251	Normal

Hasil uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa seluruh kelompok data berada dalam distribusi normal. Pada kelompok eksperimen pretest, nilai W sebesar 0.967 dengan signifikansi 0.324, sedangkan pada kelompok eksperimen posttest nilai W sebesar 0.973 dengan signifikansi 0.411; keduanya lebih besar dari 0.05 sehingga data

dinyatakan berdistribusi normal. Demikian pula pada kelompok kontrol pretest, nilai W tercatat 0.961 dengan signifikansi 0.285, dan pada kelompok kontrol posttest nilai W sebesar 0.958 dengan signifikansi 0.251, yang juga berada di atas batas signifikansi 0.05. Dengan demikian, seluruh data baik pada kelompok eksperimen maupun kontrol memenuhi asumsi normalitas, sehingga analisis statistik parametrik dapat dilanjutkan.

Tabel 8. Uji Normalitas Kemampuan Pengelolaan Emosi

Kelompok	W	Sig. (p)	Keterangan
Eksperimen Pretest	0.964	0.301	Normal
Eksperimen Posttest	0.972	0.398	Normal
Kontrol Pretest	0.959	0.266	Normal
Kontrol Posttest	0.957	0.243	Normal

Hasil uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa seluruh data pada kelompok eksperimen maupun kontrol berada dalam distribusi normal. Pada kelompok eksperimen pretest, diperoleh nilai W sebesar 0.964 dengan signifikansi 0.301, sedangkan pada kelompok eksperimen posttest nilai W tercatat 0.972 dengan signifikansi 0.398; keduanya berada di atas nilai 0.05 sehingga dinyatakan berdistribusi normal. Kelompok kontrol pretest juga menunjukkan nilai W sebesar 0.959 dengan signifikansi 0.266, dan kelompok kontrol posttest memiliki nilai W sebesar 0.957 dengan signifikansi 0.243, yang berarti data tetap berada dalam kategori normal. Dengan demikian, seluruh kelompok memenuhi asumsi normalitas sehingga analisis statistik parametrik dapat digunakan dalam tahap uji selanjutnya.

4. Uji Homogenitas

Setelah diketahui tingkat kenormalan data, maka selanjutnya dilakukan uji homogenitas. Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui kedua kelompok data memiliki variasi yang sama atau berbeda, dengan nilai signifikansi yaitu 0,05 maka data tersebut dinyatakan memiliki variasi yang sama (homogen). Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9. Uji Homogenitas Self-Awareness

Variabel	F	Sig. (p)	Keterangan
Pretest	0.842	0.362	Homogen
Posttest	1.024	0.316	Homogen

Hasil uji homogenitas varians menggunakan Levene's Test menunjukkan bahwa data pada kedua kelompok berada dalam kondisi homogen. Pada tahap pretest, diperoleh nilai F sebesar 0.842 dengan signifikansi 0.362, sedangkan pada tahap posttest nilai F tercatat sebesar 1.024 dengan signifikansi 0.316. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan varians antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, baik sebelum maupun sesudah perlakuan. Dengan demikian, asumsi homogenitas terpenuhi dan analisis statistik parametrik dapat dilanjutkan pada tahap berikutnya.

Tabel 10. Uji Homogenitas Kemampuan Pengelolaan Emosi

Variabel	F	Sig. (p)	Keterangan
Pretest	0.915	0.344	Homogen
Posttest	1.118	0.297	Homogen

Hasil uji homogenitas varians menggunakan Levene's Test menunjukkan bahwa data pada kedua kelompok memiliki varians yang homogen. Pada tahap pretest, diperoleh nilai F sebesar 0.915 dengan signifikansi 0.344, sedangkan pada tahap posttest nilai F tercatat sebesar 1.118 dengan signifikansi 0.297. Kedua nilai signifikansi tersebut berada di atas batas 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan varians antara kelompok eksperimen dan kontrol, baik sebelum maupun sesudah perlakuan. Dengan demikian, asumsi homogenitas terpenuhi sepenuhnya dan analisis statistik parametrik dapat dilanjutkan ke tahap uji hipotesis.

5. Uji Hipotesis/ Uji Independent Sample t-test

Untuk menguji hipotesis penelitian yang dirumuskan dan hipotesis kerja atau statistik digunakan uji independent sampel test. Pada uji hipotesis ini, di ambil satu yang kemudian dianalisis apakah ada perbedaan rata-rata dari sampel tersebut. Setelah melakukan uji normalitas dan tes pre test dan post test dapat diketahui bahwa hasil penyebaran data berdistribusi normal sehingga untuk pengujian lebih lanjut digunakan uji parametrik yaitu uji T. Uji T ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05 berikut ini data dalam bentuk tabel :

Tabel 11. Uji t Dua Sampel – Self-Awareness

Tahap	t	Sig. (p)	Keterangan
Pretest	1.482	0.144	Tidak berbeda
Posttest	11.728	0.000	Berbeda signifikan (efek perlakuan)

Hasil uji t dua sampel independen pada variabel self-awareness menunjukkan bahwa sebelum perlakuan diberikan, kedua kelompok berada pada kondisi yang setara. Pada tahap pretest, nilai t sebesar 1.482 dengan signifikansi 0.144, yang berarti nilai p lebih besar dari 0.05 sehingga tidak terdapat perbedaan self-awareness antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Namun, setelah perlakuan diberikan, hasil posttest menunjukkan perubahan yang sangat signifikan dengan nilai t sebesar 11.728 dan signifikansi 0.000. Nilai p yang jauh di bawah 0.05 ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok, sehingga dapat disimpulkan bahwa perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen memiliki efek yang kuat dalam meningkatkan self-awareness.

Tabel 12. Uji t Dua Sampel – Pengelolaan Emosi

Tahap	t	Sig. (p)	Keterangan
Pretest	1.371	0.177	Tidak berbeda
Posttest	12.014	0.000	Berbeda signifikan (efek perlakuan)

Hasil uji t dua sampel independen pada variabel pengelolaan emosi menunjukkan bahwa sebelum perlakuan diberikan, kedua kelompok berada pada kondisi yang relatif setara. Pada tahap pretest, nilai t sebesar 1.371 dengan signifikansi 0.177, yang berarti nilai p lebih besar dari 0.05 sehingga tidak terdapat perbedaan kemampuan pengelolaan emosi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Namun, setelah perlakuan diberikan, hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan yang sangat signifikan pada kelompok eksperimen dengan nilai t sebesar 12.014 dan signifikansi 0.000. Nilai p yang jauh di bawah 0.05 tersebut mengindikasikan bahwa perlakuan yang diberikan memiliki pengaruh yang sangat kuat dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi pada peserta kelompok eksperimen.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media Bola Emosi memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan self-awareness dan kemampuan pengelolaan emosi siswa SMP. Perbedaan skor posttest yang sangat mencolok antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memperlihatkan efektivitas intervensi yang diberikan. Pada variabel self-awareness, nilai t sebesar 11.728 (p = 0.000) menegaskan adanya peningkatan yang kuat setelah perlakuan. Begitu pula pada variabel pengelolaan emosi, nilai t = 12.014 (p = 0.000) menunjukkan adanya pengaruh yang sangat signifikan. Temuan ini memperkuat pandangan Ardhana (2022) yang menegaskan bahwa pembelajaran emosional berbasis pengalaman konkret mampu menciptakan perubahan perilaku yang bermakna. Dengan demikian, media Bola Emosi terbukti mampu memfasilitasi proses pengenalan dan pengungkapan emosi melalui aktivitas terstruktur dan interaksi interpersonal yang efektif.

Peningkatan nilai self-awareness pada kelompok eksperimen sejalan dengan pendapat Mahyuni (2023) yang menyatakan bahwa kesadaran diri berkembang melalui proses identifikasi, pengenalan, dan refleksi emosi secara berulang. Media Bola Emosi memungkinkan siswa mengenali emosi melalui simbol visual dan warna sehingga membantu mereka memahami kondisi emosional secara lebih sistematis. Hal ini sejalan dengan temuan Fadilah

(2022) yang melaporkan bahwa media visual-interaktif efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa mengenali emosi diri maupun orang lain. Dengan demikian, pendekatan experiential learning yang diterapkan melalui Bola Emosi berhasil memfasilitasi pertumbuhan self-awareness pada siswa remaja awal.

Peningkatan signifikan pada variabel pengelolaan emosi menunjukkan bahwa media Bola Emosi tidak hanya membantu siswa mengenali emosi, tetapi juga memberi ruang bagi mereka untuk berlatih merespons emosi secara konstruktif. Hasil ini mendukung penelitian oleh Widodo & Anjani (2023) yang menemukan bahwa aktivitas permainan edukatif memberikan lingkungan aman bagi siswa untuk melatih regulasi emosi secara bertahap. Melalui diskusi kelompok, refleksi, serta simulasi sosial yang ada dalam prosedur Bola Emosi, siswa mendapatkan kesempatan untuk belajar mengendalikan emosi dengan cara yang lebih adaptif. Dengan demikian, media ini menjadi alat yang efektif dalam mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi di lingkungan sekolah.

Temuan bahwa kelompok kontrol tidak menunjukkan peningkatan signifikan memperlihatkan bahwa pembelajaran konvensional tidak memberikan pengalaman emosional mendalam yang diperlukan untuk meningkatkan self-awareness maupun pengelolaan emosi. Kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan kecil yang kemungkinan dipengaruhi oleh perkembangan alami usia atau lingkungan sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian Kartikasari (2021) yang menyatakan bahwa pembelajaran reguler tanpa intervensi emosional khusus kurang mampu memberikan stimulasi yang cukup untuk pengembangan kompetensi sosial-emosional. Karena itu, intervensi khusus seperti media Bola Emosi diperlukan untuk memberikan pengalaman belajar emosional yang lebih terarah dan mendalam.

Data statistik deskriptif menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang jauh lebih tinggi dibanding kelompok kontrol. Rata-rata self-awareness kelompok eksperimen meningkat dari sekitar 60 menjadi lebih dari 82, sedangkan kelompok kontrol hanya meningkat secara minimal. Pada kemampuan pengelolaan emosi, rata-rata kelompok eksperimen mencapai 84.23, jauh lebih tinggi daripada kelompok kontrol yang berada di angka 58.40. Perbedaan yang besar ini menunjukkan bahwa media Bola Emosi memberikan dampak yang kuat dan konsisten. Temuan ini memperkuat analisis yang dilakukan oleh Laksmi (2023) bahwa media kreatif dan berbasis interaksi emosional mampu meningkatkan kecerdasan emosional siswa secara lebih efektif dibanding metode konvensional.

Keterpenuhan asumsi statistik, yakni normalitas dan homogenitas, memberikan landasan kuat bahwa perbedaan yang muncul pada hasil penelitian bukan merupakan bias data, melainkan benar-benar efek dari intervensi. Seluruh data dinyatakan berdistribusi normal dan homogen sehingga penggunaan uji t dua sampel independen tepat secara metodologis. Hal ini mendukung pandangan Permana (2022) bahwa validitas hasil penelitian sangat ditentukan oleh terpenuhinya asumsi dasar analisis statistik. Dengan demikian, kesimpulan penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah karena didukung oleh prosedur analitik yang tepat.

Secara teoretis, keberhasilan media Bola Emosi dalam meningkatkan kemampuan sosial-emosional berkaitan dengan teori konstruktivisme, di mana pengalaman nyata menjadi dasar terbentuknya pemahaman dan keterampilan baru. Penggunaan warna, simbol, dan narasi emosional dalam Bola Emosi menciptakan pengalaman belajar yang bermakna yang memungkinkan siswa membangun strategi pengelolaan emosi secara mandiri. Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Suryani (2024) yang menyatakan bahwa media permainan interaktif mampu meningkatkan keterlibatan emosional siswa sehingga berpengaruh pada perkembangan sosial-emosional mereka. Dengan demikian, media ini sangat sesuai diterapkan pada remaja awal yang sedang mengalami dinamika emosional intens.

Secara menyeluruh, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media Bola Emosi merupakan inovasi pembelajaran yang efektif dan relevan dalam meningkatkan self-awareness serta kemampuan pengelolaan emosi pada siswa SMP. Intervensi ini memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, reflektif, dan bermakna sehingga siswa tidak hanya memahami konsep emosi secara kognitif tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini memperkuat berbagai penelitian terbaru dan memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan model pembelajaran sosial-emosional di sekolah. Oleh karena itu, media Bola Emosi dapat dijadikan alternatif yang layak untuk diintegrasikan ke dalam pembelajaran karakter, bimbingan konseling, maupun program pengembangan diri siswa.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa media Bola Emosi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan self-awareness dan kemampuan pengelolaan emosi siswa SMP. Kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan rerata skor yang jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol pada kedua variabel, dan uji t posttest membuktikan adanya perbedaan signifikan dengan nilai p = 0.000. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi menggunakan Bola Emosi efektif dalam memberikan pengalaman belajar emosional yang terstruktur, menyenangkan, dan mendorong siswa untuk mengenali serta merespons emosinya secara adaptif. Dengan demikian, Bola Emosi dapat dijadikan alternatif media pembelajaran sosial emosional yang relevan dan aplikatif di sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar guru dan konselor sekolah memanfaatkan media Bola Emosi sebagai bagian dari kegiatan pembelajaran atau layanan bimbingan untuk meningkatkan keterampilan sosial-emosional siswa. Penggunaan media ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan variasi aktivitas, seperti diskusi kelompok kecil, permainan peran, atau refleksi terpandu untuk memperkuat proses internalisasi emosi. Peneliti selanjutnya juga disarankan memperluas sampel atau menggunakan desain eksperimen yang lebih kompleks untuk memperoleh hasil yang lebih generalis dan mendalam, termasuk mengeksplorasi efek media ini pada jenjang sekolah yang berbeda.

E. Referensi

Ardhana, I. (2022). Pembelajaran Sosial Emosional Berbasis Pengalaman. Bandung: Citra Edukasi.

Fadilah, R. (2022). Efektivitas Media Visual dalam Pembelajaran Emosi pada Siswa Remaja. Jurnal Psikologi Edukasi, 10(3), 145–158.

Goleman, D. (2020). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books.

Gross, J. (2015). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. London: Guilford Press.

Kartikasari, D. (2021). Pembelajaran Konvensional dan Dampaknya terhadap Kompetensi Sosial-Emosional Siswa. Jurnal Pendidikan Remaja, 7(2), 101–112.

Kemendikbudristek. (2022). Profil Pelajar Pancasila dan Pembelajaran Sosial Emosional. Jakarta: Kemendikbudristek.

Laksmi, A. (2023). Media Kreatif untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa SMP. Jurnal Pendidikan Karakter Modern, 5(1), 33–47.

Lestari, S. (2023). Pembelajaran Interaktif untuk Penguatan Literasi Emosi Siswa Sekolah Menengah. Jurnal Psikopedagogi, 14(1), 22–35.

Mahyuni, S. (2023). Kesadaran Diri Remaja dalam Perspektif Psikologi Perkembangan. Jakarta: Sinar Cendekia

Mulyadi, A. (2024). Media Permainan Sosial sebagai Sarana Pengembangan Regulasi Emosi Siswa. Jurnal Pendidikan Karakter, 8(2), 101–118.

Permana, Y. (2022). Statistik Pendidikan: Teori dan Aplikasi dalam Penelitian Kuantitatif. Yogyakarta: Graha Edukasi.

Pratiwi, R. (2024). Kecemasan Akademik dan Regulasi Emosi pada Remaja Sekolah Menengah. Psikologi Remaja Indonesia, 5(1), 55–70.

Rahmawati, N. (2022). Inovasi Media Pembelajaran Sosial-Emosional di Era Digital. Jurnal Edutech, 11(3), 211–225.

Santrock, J. (2022). Adolescence. New York: McGraw-Hill.

Setiawan, B. (2023). Strategi Pembelajaran Sosial-Emosional di Sekolah Menengah. Jurnal Ilmu Pendidikan, 27(2), 145–160.

Suryani, M. (2024). Media Interaktif Berbasis Permainan untuk Meningkatkan Keterlibatan Emosional Siswa. Jurnal Teknologi Pembelajaran, 12(1), 55–68.

Widodo, A., & Anjani, T. (2023). Pengaruh Permainan Edukatif terhadap Regulasi Emosi Siswa. Jurnal Konseling dan Psikoterapi Pendidikan, 9(1), 19–30.

Wulandari, T. (2023). Literasi Emosi dan Perilaku Sosial Remaja dalam Konteks Pendidikan. Jurnal Psikologi Pendidikan, 9(4), 233–250.