
Buku Saku Digital Regulasi Emosi Berbantuan *Flippingbook* Untuk Siswa SMA

Desy Belanda Situmeang¹⁾, Mahdum²⁾, Donal³⁾

^{1,2,3)} Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau

*Desy Belanda Situmeang
Email : desy.belanda2641@student.unri.ac.id
mahdum.adnan@lecturer.unri.ac.id
donal@lecturer.unri.ac.id

Abstrak

Kemampuan regulasi emosi merupakan salah satu aspek penting yang perlu dimiliki peserta didik SMA untuk mendukung perkembangan pribadi, sosial, dan akademik. Oleh karena itu, diperlukan media layanan yang mampu membantu peserta didik memahami emosi secara lebih mandiri dan menarik. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan buku saku digital berbantuan FlippingBook tentang regulasi emosi untuk peserta didik SMA serta menguji tingkat validitas dan kepraktisannya. Metode penelitian yang digunakan adalah Research and Development dengan model ADDIE yang dilaksanakan hingga tahap implementasi terbatas. Validasi dilakukan oleh dua ahli media dan dua ahli materi. Hasil validasi ahli media menunjukkan rata-rata tingkat kevalidan berada pada kategori sangat valid, sedangkan validasi ahli materi juga berada kategori sangat valid. Uji praktikalitas yang melibatkan uji kelompok kecil dan kelompok terbatas menunjukkan bahwa media berada dalam kategori sangat praktis. Temuan ini menunjukkan bahwa buku saku digital regulasi emosi yang dikembangkan layak, praktis, serta dapat digunakan sebagai media pegangan peserta didik untuk membantu peserta didik memahami emosi secara mandiri.

Kata kunci: regulasi emosi, buku saku digital, FlippingBook, bimbingan dan konseling

Abstract

Emotional regulation is an essential ability that senior high school students need to develop in order to support their personal, social, and academic growth. Therefore, service media are required to help students understand emotions in a more independent and engaging manner. This study aimed to develop a digital pocket book assisted by FlippingBook on emotional regulation for senior high school students and to examine its validity and practicality. The research employed a Research and Development method using the ADDIE model, which was implemented up to the limited implementation stage. Validation was conducted by media experts and material experts. The results showed that the media validity was categorized as very valid based on both media and material expert assessments. Practicality testing through small group and limited group trials indicated that the media was categorized as very practical. These findings demonstrate that the developed digital pocket book on emotional regulation is feasible, practical, and suitable to be used as a student handbook to support students in understanding emotions independently.

Keywords: emotional regulation, digital pocket books, FlippingBook, guidance and counseling

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan penting dalam kehidupan manusia. Pada fase ini, individu mulai mengalami berbagai perubahan signifikan, baik secara fisik maupun psikologis. Salah satu perubahan yang paling menonjol adalah meningkatnya ketegangan emosi. Hall (dalam Hasmarlin, 2019) menggambarkan masa remaja sebagai periode “badai dan tekanan” (*storm and stress*) karena remaja sering mengalami konflik internal yang rumit dan ketidakstabilan emosi. Kondisi ini dapat muncul dalam bentuk kecemasan, kemarahan, perasaan tertekan, atau kesulitan menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial.

Berdasarkan analisis data Global School-based Student Health Survey (GSHS) tahun 2015 oleh Mubasyiroh, Putri, dan Tjandrarini (2018), sekitar 60,17% pelajar SMP–SMA di Indonesia mengalami gejala gangguan emosional. Data tersebut menunjukkan bahwa 44,54% siswa merasa kesepian dan 40,75% mengalami kecemasan. Temuan ini menegaskan bahwa permasalahan emosional pada remaja tidak hanya bersifat individual, tetapi juga merupakan isu

nasional yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Di tingkat daerah, penelitian Subagio dan Wahyuni (2023) di Pontianak mengungkapkan bahwa 2,5% siswa SMP mengalami gangguan emosi dalam kategori abnormal dan 4,6% berada pada kategori borderline. Kondisi ini menunjukkan bahwa tantangan pengelolaan emosi dialami oleh remaja di berbagai tingkat, baik nasional maupun lokal.

Ketidakkampuan mengelola emosi dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan siswa, termasuk konsentrasi belajar, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial, dan perilaku di sekolah. Hasil angket awal yang diberikan kepada 89 siswa menunjukkan tingkat regulasi emosi sebesar 54,85%. Angka ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi siswa berada pada kategori sedang. Artinya, meskipun sebagian siswa mampu mengelola emosi, kemampuan tersebut belum optimal dan masih rentan terhadap tekanan akademik, konflik sosial, maupun permasalahan psikologis lainnya.

Hurlock (1990) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan periode transisi dari usia 12 hingga 21 tahun, terbagi menjadi remaja awal (12–15 tahun) dan remaja akhir (15–21 tahun). Pada periode ini, individu menghadapi berbagai tuntutan perkembangan seperti pencarian identitas diri, penyesuaian sosial, dan peningkatan kontrol emosi. Regulasi emosi menjadi keterampilan penting agar remaja dapat menghadapi perubahan tersebut dengan adaptif. Yusuf dan Nurihsan (2015) menekankan bahwa kemampuan mengelola emosi merupakan bagian penting dari perkembangan individu karena berperan dalam menjaga kestabilan perasaan dan membentuk hubungan sosial yang positif. Senada dengan itu, Safaria (2005) menjelaskan bahwa regulasi emosi mencakup kemampuan mengenali emosi, mengendalikan reaksi emosional, serta mengekspresikan emosi secara sehat dalam interaksi sosial.

Selain tuntutan perkembangan, remaja juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Desmita (2009) menyatakan bahwa perkembangan sosial dan tuntutan akademik dapat meningkatkan tekanan emosional pada remaja. Remaja sering kali berusaha untuk diterima dalam kelompok pertemanan, menghadapi beban tugas, serta menyesuaikan diri dengan ekspektasi keluarga dan sekolah. Sarwono (2018) menambahkan bahwa emosi remaja cenderung labil, sehingga ekspresi yang muncul sering kali kurang proporsional. Kondisi ini dapat membuat siswa mudah marah, mudah tersinggung, menarik diri dari lingkungan, atau mengalami stres berkelanjutan apabila tidak memiliki kemampuan regulasi emosi yang memadai.

Untuk membantu siswa mengembangkan regulasi emosi, diperlukan media pembelajaran yang efektif, menarik, dan mudah diakses. Penelitian Andala (2024) menunjukkan bahwa buku saku emosi digital dapat menjadi sarana informasi yang membantu siswa memahami dan mengelola emosi secara fleksibel sesuai dengan kebutuhan perkembangan mereka. Dalam era digital, media berbasis teknologi menjadi pilihan strategis karena lebih sesuai dengan karakteristik generasi remaja yang terbiasa menggunakan perangkat elektronik dalam kehidupan sehari-hari.

Buku saku digital merupakan media yang ringkas, praktis, dan dapat memuat informasi penting mengenai regulasi emosi dalam format yang menarik. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (Pertiwi, 2024), buku saku adalah buku berukuran kecil yang mudah dibawa dan berfungsi sebagai sumber belajar yang ringkas. Ketika dikemas dalam format digital, buku saku menjadi lebih fleksibel karena dapat diakses melalui perangkat elektronik seperti smartphone dan laptop. Huriani dkk. (2024) menjelaskan bahwa buku digital merupakan buku elektronik yang menampilkan informasi dalam bentuk teks maupun gambar, sehingga dapat disesuaikan dengan kebutuhan visual siswa.

Penggunaan platform FlippingBook memberikan kelebihan tambahan karena menyediakan tampilan yang menyerupai buku fisik dengan efek membalik halaman dan elemen visual interaktif. Fitur-fitur seperti animasi halaman, tampilan responsif, dan desain dinamis menjadikan media lebih menarik bagi siswa. Guru BK di SMAN 19 Pekanbaru mengungkapkan bahwa siswa membutuhkan media digital yang lebih interaktif dan praktis untuk mendukung pemahaman mereka terkait regulasi emosi. Media yang digunakan sebelumnya masih terbatas

pada video dan penyampaian materi secara klasikal, sehingga kurang mampu menarik minat siswa secara optimal.

Melihat kondisi tersebut, pengembangan buku saku digital tentang regulasi emosi menjadi solusi yang relevan untuk mendukung layanan bimbingan dan konseling. Media ini diharapkan dapat membantu siswa memahami konsep regulasi emosi secara mandiri dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan tampilan yang menarik dan informasi yang ringkas, buku saku digital berpotensi meningkatkan motivasi siswa untuk mempelajari strategi pengelolaan emosi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengembangkan buku saku digital berbantuan FlippingBook tentang regulasi emosi bagi peserta didik SMA. Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan media yang valid dan praktis sehingga dapat digunakan sebagai media pendukung layanan bimbingan dan konseling, baik sebagai pegangan mandiri bagi siswa maupun sebagai alat bantu bagi guru BK dalam memberikan layanan terkait pengelolaan emosi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (Research and Development) dengan model ADDIE yang dilaksanakan hingga tahap *implementation* terbatas. Model ADDIE meliputi tahap *analysis*, *design*, *development*, *implementation*, dan *evaluation*, namun tahap *evaluation* tidak dilaksanakan secara penuh karena penelitian difokuskan pada pengembangan dan uji kelayakan produk. Metode ini dipilih karena sesuai untuk menghasilkan media layanan Bimbingan dan Konseling yang valid dan praktis. Penelitian dilakukan di SMAN 19 Pekanbaru melalui analisis kebutuhan yang melibatkan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling serta penyebaran angket sederhana kepada peserta didik kelas XI untuk mengidentifikasi kondisi emosional dan kebutuhan media regulasi emosi.

Subjek penelitian terdiri atas kelompok validator dan kelompok pengguna. Kelompok validator melibatkan ahli media dan ahli materi yang menilai kualitas buku saku digital dari aspek tampilan, isi, penyajian, dan bahasa, sedangkan kelompok pengguna adalah peserta didik kelas XI SMAN 19 Pekanbaru yang terlibat dalam uji praktikalitas. Data penelitian meliputi data validitas dan data praktikalitas yang dikumpulkan menggunakan lembar validasi ahli media, lembar validasi ahli materi, serta angket praktikalitas peserta didik. Analisis data dilakukan dengan menghitung skor hasil penilaian menggunakan rumus persentase, kemudian dibandingkan dengan kriteria kelayakan untuk menentukan tingkat validitas dan kepraktisan media yang dikembangkan.

$$V = \frac{Tse}{Tsh} \times 100\%$$

Keterangan:

V : Validitas gabungan

Tse : Total skor empiris yang dihasilkan (hasil validasi dari ahli dan praktisi)

Tsh : Total skor maksimal yang diharapkan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dan pengembangan ini menghasilkan sebuah produk berupa Buku Saku Digital berbantuan FlippingBook tentang regulasi emosi yang dikembangkan menggunakan model ADDIE hingga tahap *implementation* terbatas. Pada tahap *analysis*, dilakukan analisis kompetensi, karakteristik peserta didik, serta kebutuhan materi. Hasil analisis menunjukkan

bahwa regulasi emosi merupakan aspek yang dipandang penting oleh peserta didik kelas XI SMAN 19 Pekanbaru. Sebanyak 86,5% peserta didik menyatakan bahwa kemampuan mengatur emosi sangat diperlukan dalam kehidupan remaja, dan 93,3% menilai regulasi emosi berdampak signifikan terhadap kehidupan akademik, sosial, dan personal. Selain itu, 73% peserta didik menyatakan membutuhkan media digital dalam layanan Bimbingan dan Konseling, serta 70,8% tertarik menggunakan buku saku digital sebagai media informasi. Temuan ini diperkuat oleh hasil wawancara dengan guru BK yang mengungkapkan bahwa media layanan regulasi emosi yang digunakan sebelumnya masih terbatas dan kurang mampu menarik perhatian peserta didik.

Tahap *design* menghasilkan rancangan Buku Saku Digital Regulasi Emosi yang disusun berdasarkan Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) pada aspek Kematangan Emosi. Struktur isi media dirancang secara sistematis, mencakup pengenalan emosi, aspek dan dampak regulasi emosi, strategi pengelolaan emosi, serta refleksi diri peserta didik. Materi dikemas secara ringkas, komunikatif, dan visual dengan memanfaatkan platform FlippingBook agar tampilan media lebih interaktif dan mudah diakses. Selain itu, pada tahap ini juga dirancang instrumen validitas dan praktikalitas yang digunakan untuk menilai kelayakan produk.

Gambar 1. Cover Depan Buku Saku Digital



Gambar 2. Cover Belakang Buku Saku Digital



Gambar 3. Kata Pengantar



Gambar 4. Materi



Gambar 5. Refleksi Diri



Gambar 6. Penutup



Gambar 7. QR Code Media



Pada tahap *development*, peneliti melakukan uji validitas terhadap Buku Saku Digital berbantuan FlippingBook tentang regulasi emosi yang telah dikembangkan. Proses validasi melibatkan empat validator, yang terdiri atas dua ahli media dan dua ahli materi. Validasi ini bertujuan untuk menilai kelayakan media dari aspek tampilan, penyajian, isi materi, dan penggunaan bahasa sebelum media diimplementasikan kepada peserta didik.

Validasi media dilakukan oleh dua ahli media yang menilai aspek tampilan dan penyajian Buku Saku Digital Regulasi Emosi. Hasil penilaian ahli media I dan ahli media II disajikan secara rinci pada Tabel 1 dan Tabel 2. Rekapitulasi tingkat validitas media oleh ahli media dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 1. Hasil Validasi Media oleh Ahli Media I Berdasarkan Indikator

Validator	Aspek	Indikator	Tingkat Validitas	Kategori
1	Tampilan	Desain <i>cover</i>	75%	Cukup valid
		Desain isi media layanan	90%	Sangat valid
		Bentuk tampilan media	100%	Sangat valid
	Penyajian	Penggunaan media layanan	87,5%	Sangat valid
Rata rata kevalidan			88,1%	

Berdasarkan Tabel 1, hasil validasi oleh ahli media I menunjukkan bahwa buku saku digital yang dikembangkan memiliki tingkat kevalidan yang baik pada aspek tampilan dan penyajian. Pada aspek tampilan, indikator desain isi media layanan dan bentuk tampilan media berada pada kategori sangat valid, sementara desain *cover* berada pada kategori cukup valid. Pada aspek penyajian, penggunaan media layanan dinilai berada pada kategori sangat valid. Secara keseluruhan, rata-rata tingkat kevalidan media mencapai kategori sangat valid, sehingga media dinilai layak untuk digunakan dengan perbaikan kecil sesuai saran validator.

Tabel 2. Hasil Validasi Media oleh Ahli Media II Berdasarkan Indikator

Validator	Aspek	Indikator	Tingkat Validitas	Kategori
2	Tampilan	Desain <i>cover</i>	91%	Sangat valid
		Desain isi media layanan	90%	Sangat valid
		Bentuk tampilan media	100%	Sangat valid
	Penyajian	Penggunaan media layanan	100%	Sangat valid
Rata rata kevalidan			95,3%	

Berdasarkan Tabel 2, hasil validasi oleh ahli media II menunjukkan bahwa buku saku digital yang dikembangkan memiliki tingkat kevalidan yang sangat baik pada seluruh indikator penilaian. Pada aspek tampilan, desain cover, desain isi media layanan, dan bentuk tampilan media dinilai sangat valid. Begitu pula pada aspek penyajian, penggunaan media layanan memperoleh penilaian sangat valid. Secara keseluruhan, rata-rata kevalidan media berada pada kategori sangat valid, sehingga media dinyatakan layak digunakan sebagai media layanan bimbingan dan konseling tanpa memerlukan revisi yang signifikan.

Tabel 3. Tingkat Validitas Media oleh Ahli Media

No	Validator	Persentase	Kategori
1.	Ahli Media 1	88,1%	Sangat valid
2.	Ahli Media 2	95,3%	Sangat valid
Rata rata kevalidan		91,7%	Sangat valid

Berdasarkan hasil validasi oleh kedua ahli media, diperoleh rata-rata tingkat kevalidan sebesar 91,7% dengan kategori sangat valid. Hasil ini menunjukkan bahwa Buku Saku Digital Regulasi Emosi telah memenuhi kriteria kelayakan dari segi desain visual, keterbacaan, serta kemudahan penggunaan. Beberapa saran perbaikan yang diberikan oleh validator bersifat minor dan telah digunakan sebagai dasar penyempurnaan media.

Selain validasi media, peneliti juga melakukan uji validitas materi yang melibatkan dua ahli materi. Validasi ini mencakup aspek kelayakan isi, kelayakan penyajian, dan kelayakan bahasa. Hasil penilaian ahli materi I dan ahli materi II disajikan pada Tabel 4 dan Tabel 5, sedangkan rekapitulasi tingkat validitas materi ditampilkan pada Tabel 6.

Tabel 4. Hasil Validasi Media oleh Ahli Materi I Berdasarkan Indikator

Validator	Aspek	Indikator	Tingkat Validitas	Kategori
1	Kelayakan Isi	Kesesuaian materi dengan aspek regulasi emosi pada peserta didik	100%	Sangat valid
		Desain isi media layanan	100%	Sangat valid
		Keakuratan Materi	87,5%	Sangat valid
	Kelayakan Penyajian	Pendukung Penyajian	100%	Sangat valid
		Penyajian Layanan	100%	Sangat valid
		Koherensi & Keruntutan Alur	87,5%	Sangat valid
	Kelayakan Bahasa	Lugas	100%	Sangat valid
		Komunikatif	100%	Sangat valid
		Dialogis & Interaktif	100%	Sangat valid
		Kesesuaian dengan perkembangan peserta didik	100%	Sangat valid
Kesesuaian dengan kaidah bahasa		100%	Sangat valid	
Rata rata kevalidan			97,7%	

Berdasarkan Tabel 4, hasil validasi oleh ahli materi I menunjukkan bahwa buku saku digital berbantuan FlippingBook tentang regulasi emosi memiliki tingkat kevalidan yang sangat tinggi pada seluruh aspek penilaian. Pada aspek kelayakan isi, indikator kesesuaian materi dengan aspek regulasi emosi peserta didik, keakuratan materi, serta kelengkapan isi media layanan dinilai sangat valid. Aspek kelayakan penyajian juga memperoleh kategori sangat valid, yang mencakup pendukung penyajian, penyajian layanan, serta koherensi dan keruntutan alur materi. Hal ini menunjukkan bahwa materi disusun secara sistematis dan mudah dipahami oleh peserta didik. Selanjutnya, pada aspek kelayakan bahasa, seluruh indikator seperti kelugasan, komunikatif, dialogis dan interaktif, kesesuaian dengan perkembangan peserta didik, serta kesesuaian dengan kaidah bahasa memperoleh penilaian sangat valid. Secara keseluruhan, rata-rata kevalidan media berada pada kategori sangat valid, sehingga buku saku digital dinyatakan layak digunakan sebagai media layanan bimbingan dan konseling tanpa memerlukan revisi substansial dari sisi materi.

Tabel 5. Hasil Validasi Media oleh Ahli Materi II Berdasarkan Indikator

Validator	Aspek	Indikator	Tingkat Validitas	Kategori
2	Kelayakan Isi	Kesesuaian materi dengan aspek regulasi emosi pada peserta didik	100%	Sangat valid
		Desain isi media layanan	100%	Sangat valid
		Keakuratan Materi	100%	Sangat valid
	Kelayakan Penyajian	Pendukung Penyajian	100%	Sangat valid
		Penyajian Layanan	100%	Sangat valid
		Koherensi & Keruntutan Alur	100%	Sangat valid
	Kelayakan Bahasa	Lugas	100%	Sangat valid
		Komunikatif	100%	Sangat valid
		Dialogis & Interaktif	100%	Sangat valid
		Kesesuaian dengan perkembangan peserta didik	100%	Sangat valid
		Kesesuaian dengan kaidah bahasa	100%	Sangat valid
	Rata rata kevalidan			100%

Berdasarkan Tabel 5, hasil validasi oleh ahli materi II menunjukkan bahwa buku saku digital regulasi emosi memperoleh kategori sangat valid pada seluruh aspek penilaian, meliputi kelayakan isi, penyajian, dan bahasa. Hal ini menunjukkan bahwa materi telah sesuai dengan kebutuhan peserta didik dan layak digunakan sebagai media pegangan peserta didik dalam memahami regulasi emosi.

Tabel 6. Tingkat Validitas Media oleh Ahli Materi

No	Validator	Persentase	Kategori
1.	Ahli Materi 1	97,7%	Sangat valid
2.	Ahli Materi 2	100%	Sangat valid
Rata rata kevalidan		98,9%	Sangat valid

Hasil validasi oleh ahli materi menunjukkan bahwa Buku Saku Digital Regulasi Emosi memperoleh rata-rata tingkat kevalidan sebesar 98,9% dengan kategori sangat valid. Hal ini menandakan bahwa materi yang disajikan telah sesuai dengan aspek regulasi emosi peserta didik, tersusun secara runtut, serta menggunakan bahasa yang komunikatif dan mudah dipahami.

Untuk memperoleh gambaran umum tingkat kelayakan media, dilakukan rekapitulasi hasil validasi ahli media dan ahli materi sebagaimana disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7. Hasil Validasi Media Secara Keseluruhan

No	Validator	Persentase	Kategori
1.	Ahli Media	91,7%	Sangat valid
2.	Ahli Materi	98,9%	Sangat valid
Rata rata kevalidan		95,3%	Sangat valid

Berdasarkan hasil validasi oleh ahli media dan ahli materi, Buku Saku Digital Regulasi Emosi berbantuan FlippingBook dinyatakan sangat valid dengan persentase 95,3% dan layak digunakan sebagai media pegangan peserta didik dalam memahami regulasi emosi. Meskipun demikian, terdapat beberapa saran perbaikan yang diberikan oleh validator, terutama terkait penyesuaian tampilan dan konsistensi penyajian materi, yang telah ditindaklanjuti oleh peneliti untuk meningkatkan kualitas media sebelum tahap implementasi.

Tahap *implementation* dilaksanakan setelah Buku Saku Digital berbantuan FlippingBook tentang regulasi emosi dinyatakan valid oleh ahli media dan ahli materi serta direvisi sesuai dengan saran yang diberikan. Produk yang telah disempurnakan selanjutnya diujicobakan kepada peserta didik kelas XI SMAN 19 Pekanbaru untuk mengetahui tingkat kepraktisan media dalam pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling.

Pelaksanaan tahap implementasi dilakukan melalui dua tahapan uji coba, yaitu uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok terbatas. Uji coba ini bertujuan untuk melihat kemudahan penggunaan, kejelasan materi, serta ketertarikan peserta didik terhadap media yang dikembangkan.

Uji coba kelompok kecil dilakukan terhadap sejumlah peserta didik kelas XI SMAN 19 Pekanbaru. Pada tahap ini, peserta didik diminta untuk menggunakan Buku Saku Digital Regulasi Emosi dan mengisi angket praktikalitas yang mencakup aspek tampilan, materi, dan bahasa. Hasil uji praktikalitas kelompok kecil disajikan pada Tabel 8.

Tabel 8. Hasil Uji Praktikalitas Media oleh Kelompok Kecil

No	Aspek	Indikator	Nilai kepraktisan	Rata rata kepraktisan	Kategori
1.	Tampilan Buku Saku Digital	Kemudahan Akses & Penggunaan	98,4%	99,2%	Sangat Praktis
		Tampilan & Keterbacaan visual	100%		Sangat Praktis
2.	Penyajian Isi/Materi Buku Saku Digital	Struktur & Keruntutan Materi	96,9%	96,9%	Sangat Praktis

No	Aspek	Indikator	Nilai kepraktisan	Rata rata kepraktisan	Kategori
		Sesuai Kebutuhan Siswa	96,9%		Sangat Praktis
3.	Bahasa Buku Saku Digital	Bahasa Mudah Dipahami dan Sesuai Kaidah	96,9%	96,1%	Sangat Praktis
		Komunikatif, Menarik, dan Tidak Kaku	95,3%		Sangat Praktis
Rata Rata Persentase				97,4%	Sangat Praktis

Berdasarkan hasil uji praktikalitas pada kelompok kecil, diperoleh rata-rata persentase kepraktisan dengan kategori sangat praktis. Hal ini menunjukkan bahwa media mudah digunakan, materi dapat dipahami dengan baik, serta tampilan media menarik bagi peserta didik. Pada tahap ini tidak ditemukan saran perbaikan yang bersifat mendasar, sehingga media dinilai telah berfungsi sesuai dengan tujuan pengembangan.

Setelah media dinyatakan sangat praktis pada uji coba kelompok kecil, selanjutnya dilakukan uji coba kelompok terbatas dengan melibatkan jumlah peserta didik yang lebih besar. Uji coba ini bertujuan untuk memperkuat hasil praktikalitas media sebelum digunakan secara lebih luas. Hasil uji praktikalitas kelompok terbatas disajikan pada Tabel 9.

Tabel 9. Hasil Uji Praktikalitas Media oleh Kelompok Terbatas

No	Aspek	Indikator	Nilai kepraktisan	Rata rata kepraktisan	Kategori
1.	Tampilan Buku Saku Digital	Kemudahan Akses & Penggunaan	100%	100%	Sangat Praktis
		Tampilan & Keterbacaan visual	100%		Sangat Praktis
2.	Penyajian Isi/Materi Buku Saku Digital	Struktur & Keruntutan Materi	94,1%	92,1%	Sangat Praktis
		Sesuai Kebutuhan Siswa	90,1%		Sangat Praktis
3.	Bahasa Buku Saku Digital	Bahasa Mudah Dipahami dan Sesuai Kaidah	93,8%	95,5%	Sangat Praktis
		Komunikatif, Menarik, dan Tidak Kaku	97,1%		Sangat Praktis
Rata Rata Persentase				95,9%	Sangat Praktis

Hasil uji praktikalitas pada kelompok terbatas menunjukkan bahwa Buku Saku Digital Regulasi Emosi memperoleh rata-rata persentase kepraktisan dalam kategori sangat praktis. Peserta didik menilai media ini mudah digunakan, bahasa yang digunakan jelas dan sesuai dengan tingkat perkembangan mereka, serta penyajian visual mendukung pemahaman materi regulasi emosi. Tidak terdapat saran perbaikan lanjutan dari peserta didik, sehingga media tidak memerlukan revisi tambahan.

Secara keseluruhan, hasil uji validitas dan praktikalitas menunjukkan bahwa Buku Saku Digital berbantuan FlippingBook tentang regulasi emosi yang dikembangkan memenuhi kriteria

sangat valid dan sangat praktis. Media ini dinilai layak digunakan sebagai media pendukung layanan Bimbingan dan Konseling karena mampu menyajikan materi regulasi emosi secara menarik, komunikatif, dan mudah diakses oleh peserta didik.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian pengembangan media buku saku digital yang menunjukkan bahwa media digital berbentuk buku saku efektif digunakan sebagai sarana penyampaian informasi psikopedagogis. Penelitian oleh Muttaqin dan Kumalasari (2021) menyatakan bahwa buku saku digital mampu meningkatkan pemahaman pengguna karena penyajiannya yang ringkas, sistematis, dan mudah diakses kapan saja. Hasil tersebut mendukung temuan penelitian ini bahwa buku saku digital berbantuan FlippingBook dinilai praktis dan layak digunakan sebagai media layanan informasi Bimbingan dan Konseling.

Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian Andala, Aryani, dan Pandang (2024) yang mengembangkan buku saku emosi digital sebagai media layanan untuk membantu peserta didik memahami dan mengelola emosi marah. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa media yang dikembangkan melalui model ADDIE dinyatakan sangat valid dan sangat praktis, serta mampu membantu peserta didik dalam mengenali dan mengelola emosi secara lebih adaptif. Hal ini memperkuat hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa buku saku digital regulasi emosi memiliki tingkat validitas dan praktikalitas yang sangat tinggi.

Selain mendukung dari sisi media, temuan penelitian ini juga relevan dengan penelitian yang menekankan pentingnya layanan Bimbingan dan Konseling dalam membantu perkembangan regulasi emosi peserta didik. Penelitian Nafi'ah (2022) menunjukkan bahwa layanan BK yang memfasilitasi pemahaman emosi secara terstruktur dapat membantu peserta didik mengembangkan kesadaran diri, pengendalian emosi, serta sikap adaptif dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Hal ini sejalan dengan tujuan pengembangan buku saku digital regulasi emosi dalam penelitian ini, yang dirancang sebagai media pendukung layanan BK.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Widiya Utami (2020) yang menegaskan bahwa pemahaman regulasi emosi berperan penting dalam membantu peserta didik mengelola perasaan negatif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Media informasi yang bersifat reflektif dan mudah diakses, seperti buku saku digital, dinilai efektif dalam membantu peserta didik mengenali emosi dan menerapkan strategi pengelolaan emosi dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, pengembangan buku saku digital berbantuan FlippingBook tentang regulasi emosi memiliki relevansi teoritis dan empiris yang kuat.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa media buku saku digital tentang regulasi emosi untuk peserta didik SMA yang dikembangkan dinyatakan sangat valid oleh validator ahli media dan ahli materi. Hal ini menunjukkan bahwa media telah memenuhi aspek kelayakan tampilan, penyajian, isi, dan bahasa. Dengan demikian, media ini layak digunakan sebagai salah satu sarana informasi mengenai regulasi emosi bagi peserta didik di lingkungan sekolah. Selain itu, media buku saku digital tentang regulasi emosi yang dihasilkan juga terbukti sangat praktis digunakan oleh peserta didik. Hal ini terlihat dari hasil ujicoba kelompok kecil serta ujicoba kelompok terbatas. Dengan demikian media telah memenuhi kriteria kepraktisan, baik dari sisi tampilan, materi, dan bahasa.

REFERENSI

- Andala, D. E. (2024). PENGEMBANGAN MEDIA BUKU SAKU EMOSI DIGITAL SEBAGAI SARANA INFORMASI MENGELOLA EMOSI MARAH PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 23 MAKASSAR.
- Andala, D. E. (2024). *Pengembangan media buku saku emosi digital sebagai sarana informasi mengelola emosi marah pada siswa kelas VII* (Laporan/R&D). OJS Universitas Negeri Makassar / Repositori

UNM.

- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Regulasi emosi pada remaja laki-laki dan perempuan. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender*, 18(1), 87-95
- Huriani, E., Lenggogeni, D. P., & Wati, A. R. 2024. Pemanfaatan buku saku digital: Pertolongan pertama kecelakaan lalu lintas untuk meningkatkan pengetahuan siswa. Purbalingga: CV Eureka Media Aksara. Hal 40.
- Mubasyiroh, R., Yunita Surya Putri, I., & Hapsari, D. (2017). Determinan gejala mental emosional pelajar SMP-SMA di Indonesia tahun 2015. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(2), 103-112.
- Muttaqin, F. N., & Kumalasari, D. (2021). Psikoedukasi membentuk kemandirian belajar anak melalui buku saku digital. *Dimasejati: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 144-156.
- Nafi'ah, R. S. (2022). *Pengembangan Buku Saku Digital Berbasis Android Materi Barisan Untuk Siswa Kelas Xi Sma N 1 Wonosari* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Pertiwi, E. (2024). *Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Buku Saku Digital Pada Siswa SMK Karya Wiyata Punggur* (Doctoral dissertation, IAIN Metro).
- Subagio, A., & Wahyuni, D. (2023). Deteksi Dini Masalah Emosional Siswa SMP di Kota Pontianak. *Jurnal Kesehatan STIKES NW*, 2(1), 21-28.
- Utami, W., Febriyani, T., & Busmayaril, B. (2025). Pengembangan Media Scrapbook Tentang Pemahaman Regulasi Emosi Peserta Didik di SMA. *Jurnal Wahana Konseling*, 8(2), 168-178.

Referensi dari buku

- Desmita. (2009). "Psikologi perkembangan peserta didik". Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hurlock, E. B. (1990). "Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Kelima)". Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S. W. (2018). "Psikologi remaja". Jakarta: Rajawali Pers.
- Slamet, F.A. (2022). "Model Penelitian Pengembangan". Jawa Timur: Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang.
- Sugiyono. (2013). "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D". Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2015). "Landasan bimbingan dan konseling". Remaja Rosdakarya.