

ISSN (ONLINE) 2598-9936



INDONESIAN JOURNAL OF INNOVATION STUDIES
PUBLISHED BY
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SIDOARJO

Table Of Contents

Journal Cover	1
Author[s] Statement	3
Editorial Team	4
Article information	5
Check this article update (crossmark)	5
Check this article impact	5
Cite this article.....	5
Title page	6
Article Title	6
Author information	6
Abstract	6
Article content	8

Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licences/by/4.0/legalcode>

Indonesian Journal of Innovation Studies

Vol. 27 No. 4 (2026): October

DOI: 10.21070/ijins.v27i4.2265

EDITORIAL TEAM

Editor in Chief

Dr. Hindarto, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Managing Editor

Mochammad Tanzil Multazam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Editors

Fika Megawati, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Mahardika Darmawan Kusuma Wardana, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Wiwit Wahyu Wijayanti, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Farkhod Abdurakhmonov, Silk Road International Tourism University, Uzbekistan

Bobur Sobirov, Samarkand Institute of Economics and Service, Uzbekistan

Evi Rinata, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

M Faisal Amir, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Dr. Hana Catur Wahyuni, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

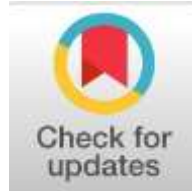
Complete list of editorial team ([link](#))

Complete list of indexing services for this journal ([link](#))

How to submit to this journal ([link](#))

Article information

Check this article update (crossmark)



Check this article impact (*)



Save this article to Mendeley



(*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

Expressive Movement-Based Malay Dance Medley Video Innovation to Train Emotion Regulation

Inovasi Video Tarian Medley Melayu Berbasis Gerak Ekspresif Latih Regulasi Emosi

Ismira Chofillah, ismira303222086@uinsu.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Abdul Aziz Rusman, azizrusman@yahoo.com (*)

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

(*) Corresponding author

Abstract

General Background Adolescence represents a critical developmental transition requiring robust emotional control to navigate complex psychological and social changes. **Specific Background** Junior high school students frequently exhibit emotional instability, while existing guidance and counseling services remain dominated by conventional verbal methods lacking interactive engagement tools. **Knowledge Gap** Although expressive arts demonstrate therapeutic potential, the specific integration of traditional movements into structured digital media for school-based group counseling remains underexplored. **Aims** This study develops and evaluates an expressive movement-based Malay Medley Dance video designed for group guidance to support students' emotional management capacities. **Results** Utilizing the ADDIE framework, the resulting digital platform achieved high feasibility ratings from material experts (82%) and media experts (75%). Practicality assessments yielded 95% from educators and 80% from students. Field implementation revealed substantial behavioral transformations; students transitioned from initial hesitation to active participation, directing negative feelings such as anger and sadness into calmness and relaxation. **Novelty** This research pioneers the fusion of local cultural heritage, specifically dynamic and calming traditional routines, with structured psychological intervention tools. **Implications** Providing a valid and practical digital asset, this intervention equips educators with an active, participatory methodology to guide adolescents in managing psychological stress and expressing positive emotions.

Highlights

- The ADDIE model yielded a highly validated digital platform for group counseling services.
- Integrating traditional cultural routines supported learners' psychological stability and behavioral adaptation.
- Active participation in targeted kinetic activities transformed negative feelings into calmness and relaxation.

Keywords

Emotion Regulation; Expressive Movement; Malay Medley Dance; Group Guidance; ADDIE Model

Published date: 2026-08-21

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Selama masa remaja, seseorang tidak hanya mengalami pertumbuhan tubuh, tetapi juga mengasah pola pikir, keterampilan berinteraksi, dan ketahanan emosi menuju tahap yang lebih matang. Masa remaja, yang berlangsung di usia SMP hingga SMA (13-18 tahun) sering disebut sebagai “masa sulit”. Pada tahap ini, remaja memiliki semangat dan emosi yang sangat tinggi. Namun, karena kontrol diri mereka masih dalam tahap perkembangan, situasi ini sering kali memicu konflik, baik bagi diri mereka sendiri maupun orang lain [1].

Menurut Gross (2014), regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, mengelola dan mengekspresikan emosi secara tepat. Kemampuan ini merupakan instrumen yang krusial bagi siswa dalam menyeimbangkan adaptasi sosial maupun akademik. Meskipun demikian, fakta di lapangan mengindikasikan bahwa kompetensi tersebut masih belum terstimulasi secara maksimal.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di SMP Rahmat Islamiyah, diketahui bahwa perkembangan emosi siswa kelas VIII masih belum stabil. Hal ini disebabkan karena siswa berada pada masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa remaja awal. Guru BK mengungkapkan bahwa siswa masih sering menunjukkan perilaku emosional seperti mudah marah, mudah menangis, berbicara tanpa kontrol, kurang mampu mengendalikan emosi dalam berinteraksi baik dengan guru maupun teman sebayanya, serta terkadang datang ke guru BK untuk mengadukan perasaan yang sedang mereka alami.

Gross (2014) membagi proses pengelolaan regulasi emosi ke dalam lima tahapan strategis, yaitu : (1) Situation Selection, yaitu langkah preventif dimana seseorang secara aktif memilih untuk terlibat atau menghindari orang, tempat, dan peristiwa yang berpotensi memicu emosi tertentu. (2) Situation Modification, yaitu upaya untuk mengubah keadaan eksternal secara langsung guna mengurangi dampak emosional atau menciptakan suasana yang lebih kondusif. (3) Attention Deployment, yaitu mengatur fokus pikiran ditengah situasi yang sedang berlangsung, misalnya dengan memindahkan perhatian ke hal lain agar emosi tetap terkendali. (4) Cognitive Change, yaitu melakukan penilaian ulang terhadap suatu peristiwa dengan cara mengubah sudut pandang atau makna suatu situasi agar beban

emosionalnya terasa lebih ringan. (5) Response Modulation, tahap akhir yang dilakukan setelah emosi muncul, dimana individu berusaha mengatur ekspresi fisik atau perilaku agar respon yang ditampilkan tidak berlebihan atau tetap sesuai dengan norma sosial. Dengan demikian, regulasi emosi bukan hanya tentang menahan perasaan, melainkan strategi cerdas yang dimulai dari persiapan situasi hingga pengelolaan reaksi.

Kemampuan mengelola emosi merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh siswa, terutama di usia remaja yang rentan terhadap perubahan psikologis. Memasuki masa transisi ke jenjang sekolah menengah, siswa mengalami perubahan fisik, emosional dan sosial yang signifikan. Kondisi ini seringkali membuat emosi mereka menjadi tidak stabil atau sulit dikendalikan. Regulasi emosi yang baik akan membantu siswa dalam mengontrol kemarahan, mengurangi kecemasan, meningkatkan konsentrasi belajar, serta membangun hubungan sosial yang positif [3], jika tidak dibekali dengan kemampuan pengelolaan diri yang baik, dampaknya bisa cukup serius seperti turunnya nilai di sekolah, munculnya konflik antar teman, hingga risiko gangguan mental. Itulah mengapa pendampingan yang tepat sangat penting ditahap ini. Tujuannya bukan sekedar meredakan perasaan mereka, tapi membantu mereka memahami dan mengarahkan emosi tersebut secara positif agar tetap bisa berprestasi dan bersosialisasi dengan sehat [4].

Dari sisi layanan bimbingan dan konseling di sekolah tersebut masih didominasi oleh layanan bimbingan klasikal dan layanan informasi. Guru BK mengungkapkan bahwa metode yang digunakan masih bersifat menyampaikan materi secara verbal karena belum tersedia media pendukung yang memadai. Selain itu, keterbatasan fasilitas seperti tidak adanya ruang BK serta waktu layanan hanya sekitar 30 menit menjadi kendala pelaksanaan layanan secara optimal. Kondisi ini menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan belum sepenuhnya membantu siswa mengekspresikan emosinya secara langsung. Dalam konteks layanan bimbingan konseling di sekolah, bimbingan kelompok menjadi salah satu strategi untuk melatih kemampuan sosial dan emosional melalui dinamika kelompok [5]. Untuk mengoptimalkan layanan tersebut, diperlukan penggunaan media yang dapat meningkatkan keterlibatan siswa. Penggunaan media dalam layanan bimbingan konseling terbukti dapat meningkatkan partisipasi, minat, serta pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan [6]. Oleh karena itu, layanan yang bersifat aktif, partisipatif, dan melibatkan pengalaman langsung sangat dibutuhkan dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan regulasi emosi.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu siswa mengekspresikan diri adalah aktivitas berbasis seni dan gerak. Expressive Art Therapy merupakan pendekatan yang integratif dengan pemanfaatan berbagai bentuk seni, pendekatan ini lebih menekankan pada proses kreatif itu sendiri bukan sekedar pada satu media seni sebagai sarana untuk mengekspresikan diri, memadukan emosi, serta mencapai proses penyembuhan [7]. Pendekatan Expressive Art Therapy menerangkan bahwa aktivitas seni dapat menjadi sarana bagi seseorang untuk menyalurkan emosi, meningkatkan kesadaran diri, serta mengurangi stress psikologis [8]. Dalam konteks yang lebih spesifik, pendekatan Dance Movement Therapy (DMT) merupakan terapi yang menggabungkan segi fisik, emosional, kognitif, serta sosial dalam pengobatan. Dance Movement Therapy (DMT) merupakan terapi holistik yang mengintegrasikan dimensi medis, psikologi, sosial serta spiritual dalam menangani gangguan kejiwaan [9]. Terapi ini menitikberatkan pada interaksi gerak sebagai sarana bagi klien untuk mengeksplorasi pengalaman pribadinya secara fisik maupun verbal.

Hasil wawancara dengan guru BK juga menunjukkan bahwa pendekatan berbasis seni dinilai memiliki potensi yang baik untuk diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling. Guru BK menyampaikan bahwa kegiatan yang mengintegrasikan

unsur seni dapat membuat siswa lebih tertarik dan membantu mereka mengekspresikan perasaan secara lebih bebas. Meskipun demikian, pendekatan tersebut belum dapat diimplementasikan secara maksimal karena belum tersedia media yang sesuai dan terstruktur. Hal ini menjelaskan adanya kebutuhan akan media layanan yang bersifat aktif, menarik, dan mudah diterapkan dalam kondisi sekolah yang memiliki keterbatasan fasilitas dan waktu. Berdasarkan kondisi tersebut, pengembangan media tarian medley melayu berbasis gerak ekspresif dianggap sebagai salah satu alternatif yang relevan. Tarian medley melayu memiliki karakter gerakan yang sederhana, dinamis, dan mudah diikuti oleh siswa. Selain itu, penggunaan tarian tradisional juga dapat menginternalisasi nilai-nilai budaya. Dengan memanfaatkan rangkaian gerakan yang dirancang secara ekspresif dan terarah, siswa diharapkan dapat menyalurkan emosi, menumbuhkan kesadaran diri terhadap perasaan yang dialami, serta melatih kemampuan regulasi

emosi dalam situasi kelompok yang menyenangkan dan partisipatif.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat kesenjangan antara kondisi ideal kemampuan regulasi emosi siswa dengan kondisi nyata di lapangan. Disamping itu, pelaksanaan layanan bimbingan kelompok masih belum didukung oleh media yang mampu melibatkan siswa secara aktif dalam proses pengelolaan emosi. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada pengembangan media tarian medley melayu berbasis gerak ekspresif dalam layanan bimbingan kelompok untuk melatih kemampuan regulasi emosi siswa di SMP Rahmat Islamiyah.

METODE

Teknik analisis data dalam penelitian ini disesuaikan dengan jenis data yang diperoleh dari masing-masing instrumen serta tahapan pengembangan model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation). Data yang diperoleh terdiri atas data kualitatif dan data kuantitatif yang dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui kebutuhan, kelayakan, kepraktisan, dan keefektifan media video tarian medley Melayu berbasis gerak ekspresif.

1. Analisis Data Kualitatif

Data kualitatif diperoleh dari pedoman wawancara dan lembar refleksi siswa. Data ini dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif melalui tiga tahap, yaitu:

a. Reduksi Data

Pada tahap ini peneliti merangkum dan memilih hal-hal pokok dari hasil wawancara dengan guru BK dan refleksi siswa yang relevan dengan regulasi emosi.

b. Penyajian Data

Menyajikan data dalam bentuk narasi deskriptif untuk memudahkan pemahaman terhadap kondisi dan kebutuhan di lapangan.

c. Penarikan Kesimpulan

Tahap terakhir dilakukan dengan menyimpulkan hasil analisis sebagai dasar perancangan media pada tahap analysis dan sebagai pelengkap data pada tahap evaluation.

2. Analisis Data Kuantitatif

Data dari angket analisis regulasi emosi siswa dan angket analisis kebutuhan media dianalisis menggunakan statistik deskriptif persentase dengan rumus:

f

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

□□

Keterangan:

P = Persentase kelayakan f = Frekuensi jawaban

n = Jumlah responden

Hasil persentase regulasi emosi digunakan untuk mengelompokkan siswa ke dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah, sehingga diperoleh 10 siswa dengan regulasi emosi rendah sebagai subjek uji coba. Sementara itu, hasil angket kebutuhan media dianalisis secara deskriptif untuk merumuskan spesifikasi produk yang akan dikembangkan.

3. Analisis Data Kelayakan Produk

Data dari lembar validasi ahli materi dan lembar validasi ahli media berupa skor penilaian menggunakan skala Likert, dianalisis dengan menghitung rata-rata skor dan persentase kelayakan menggunakan rumus yang sama seperti di atas, kemudian dikonversikan ke dalam kriteria kelayakan berikut:

Persentase	Kategori
81%-100%	Sangat Layak
61%-80%	Layak
41%-60%	Cukup Layak
21%-40%	Kurang Layak
0%-20%	Tidak Layak

Tabel 1. *Kriteria Kelayakan Media*

Media dinyatakan layak digunakan apabila hasil validasi ahli materi dan ahli media berada pada kategori minimal Layak. Saran dan komentar ahli dianalisis secara deskriptif kualitatif sebagai dasar revisi produk.

4. Analisis Data Keterlaksanaan Layanan

Data dari lembar observasi keterlaksanaan layanan dianalisis menggunakan persentase keterlaksanaan tiap aspek kegiatan, dengan rumus persentase yang sama, kemudian diinterpretasikan untuk mengetahui sejauh mana

layanan bimbingan kelompok menggunakan media terlaksana sesuai rancangan pada tahap implementation.

5. Analisis Data Respon Pengguna

Data dari angket respon guru BK dan angket respon siswa menggunakan skala Likert empat alternatif jawaban (SS, S, TS, STS) dengan pembobotan skor 4–1. Data dianalisis dengan menghitung rata-rata skor dan persentase kepraktisan, kemudian dikonversikan ke dalam kriteria berikut:

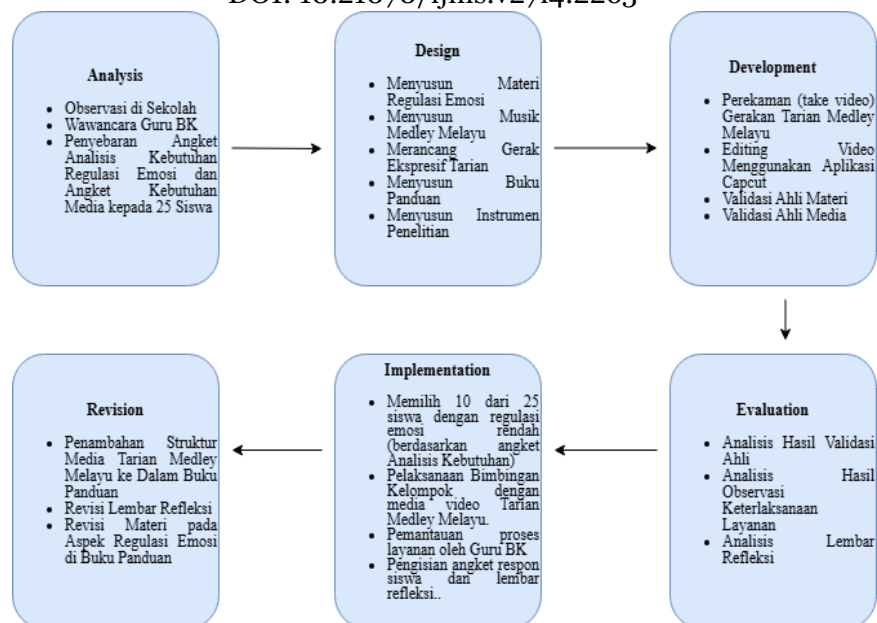
Persentase	Kategori
81%-100%	Sangat Praktis
61%-80%	Praktis
41%-60%	Cukup Praktis
21%-40%	Kurang Praktis
≤ 20%	Tidak Praktis

Tabel 2. *Kriteria Kepraktisan Media*

Hasil analisis ini digunakan untuk menyimpulkan tingkat kepraktisan dan keberterimaan media video tarian medley Melayu berbasis gerak ekspresif pada tahap evaluation.

6. Sifat Analisis Data

Secara keseluruhan, analisis data dalam penelitian ini bersifat bertahap dan siklik, mengikuti alur ADDIE dari tahap analisis kebutuhan, pengembangan produk, implementasi, hingga evaluasi. Hasil analisis pada setiap tahap menjadi dasar revisi sehingga proses pengembangan media berlangsung secara iteratif sampai produk dinyatakan layak, praktis, dan efektif digunakan dalam layanan bimbingan kelompok.



Gambar 1. Desain Penelitian Pengembangan Model ADDIE Media Video Tarian Medley Melayu Berbasis Gerak Ekspresif untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa SMP

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

A. Tahap Analysis (Analisis)

Analisis dilakukan melalui observasi, wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, serta penyebaran angket analisis kebutuhan kepada siswa kelas VIII.

1. Hasil Wawancara dan Observasi

Berdasarkan hasil observasi, diketahui bahwa layanan bimbingan dan konseling di SMP Rahmat Islamiyah masih didominasi oleh metode ceramah dan diskusi sederhana dengan penggunaan media yang terbatas. Kondisi tersebut menyebabkan keterlibatan siswa dalam kegiatan layanan belum optimal karena sebagian siswa cenderung pasif dan kurang antusias mengikuti kegiatan. Selain itu, belum tersedia media berbasis aktivitas yang dapat memfasilitasi siswa untuk mengekspresikan emosi secara langsung. Hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling menunjukkan bahwa perkembangan emosi siswa kelas VIII masih belum stabil. Siswa sering menunjukkan perilaku mudah marah, mudah tersinggung, sedih, kecewa, dan kesulitan mengendalikan emosi ketika menghadapi konflik dengan teman, permasalahan keluarga, maupun tekanan dalam proses pembelajaran. Guru BK juga menyampaikan bahwa siswa lebih menyukai kegiatan yang melibatkan aktivitas langsung dibandingkan penyampaian materi secara verbal sehingga diperlukan media yang lebih inovatif, menarik, dan partisipatif.

2. Analisis Kebutuhan Siswa

Analisis kebutuhan melalui angket menunjukkan bahwa dari 25 siswa kelas VIII terdapat 10 siswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi pada kategori rendah. Hasil analisis kebutuhan siswa diperoleh melalui penyebaran angket regulasi emosi yang disusun berdasarkan teori regulasi emosi James Gross. Instrumen ini mengukur kemampuan regulasi emosi siswa melalui lima aspek utama, yaitu Situation Selection (pemilihan situasi), Situation Modification (modifikasi situasi), Attentional Deployment (pengalihan perhatian), Cognitive Change (perubahan kognitif), dan Response Modulation (modulasi respons). Kelima aspek tersebut menggambarkan tahapan strategi yang digunakan individu dalam mengenali, mengelola, serta mengendalikan emosi ketika menghadapi berbagai situasi yang memunculkan respons emosional.

Analisis dilakukan dengan menghitung persentase jawaban siswa pada setiap indikator, kemudian mengelompokkannya ke dalam kategori selalu, sering, jarang, dan tidak pernah. Selanjutnya, hasil dari kelima aspek tersebut dirata-ratakan untuk memperoleh gambaran umum mengenai tingkat kemampuan regulasi emosi siswa. Data ini digunakan sebagai dasar dalam mengidentifikasi kebutuhan layanan bimbingan dan konseling serta menentukan bentuk intervensi yang sesuai dengan karakteristik siswa. Rekapitulasi hasil analisis regulasi emosi siswa berdasarkan lima aspek regulasi emosi James Gross disajikan pada Tabel 3.

Kategori	Jumlah siswa	Presentase
Tidak pernah	5	23%
Jarang	9	36%
Sering	8	30%
Selalu	3	11%
Total	25	100%

Tabel 3. Hasil Analisis Regulasi Emosi Siswa

Berdasarkan hasil analisis angket regulasi emosi terhadap 25 siswa, diperoleh bahwa 9 siswa (36%) berada pada kategori jarang, 5 siswa (23%) berada pada kategori tidak pernah, 8 siswa (30%) berada pada kategori sering, dan hanya 3 siswa (11%) yang berada pada kategori selalu. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih jarang menerapkan strategi regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kemampuan regulasi emosi siswa tergolong belum optimal, sehingga diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu siswa meningkatkan kemampuan mengenali, mengelola, serta mengendalikan emosinya secara lebih adaptif.

3. Hasil Angket Kebutuhan Media

Analisis kebutuhan media dilakukan untuk mengetahui tingkat kebutuhan siswa terhadap media yang akan dikembangkan dalam penelitian. Tahap ini merupakan langkah awal yang penting dalam penelitian pengembangan (Research and Development) karena hasilnya menjadi dasar dalam menentukan karakteristik produk yang sesuai dengan kebutuhan pengguna. Menurut Branch [10],

analisis kebutuhan bertujuan untuk mengidentifikasi kesenjangan antara kondisi yang diharapkan dengan kondisi nyata di lapangan sehingga produk yang dikembangkan dapat menjadi solusi terhadap permasalahan yang ditemukan.

Oleh karena itu, peneliti melakukan analisis kebutuhan terhadap pengembangan media tarian medley melayu berbasis gerak ekspresif sebagai media dalam layanan bimbingan kelompok. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui kebutuhan siswa terhadap penggunaan media tersebut ditinjau dari aspek kebutuhan media, karakteristik peserta didik, ketersediaan media, motivasi belajar, dan efektivitas media. Hasil analisis kebutuhan media dapat dilihat sebagai berikut.

No	Dimensi Analisis	Aspek	Indikator	Pilihan Jawaban	%
1	Kebutuhan Media	Jenis Media	Penggunaan Media Video Tarian Medley	Sangat Setuju	52
			Melayu Berbasis Gerak Ekspresif	Setuju	36
			Diperlukan dalam Layanan BK	Tidak Setuju	8
				Sangat Tidak Setuju	4
2	Karakteristik Peserta Didik	Gaya Belajar	Media Video dan Aktivitas Gerak	Sangat Setuju	48
			Memudahkan Siswa Memahami Materi	Setuju	40
			Regulasi Emosi	Tidak Setuju	8
				Sangat Tidak Setuju	4
3	Ketersediaan Media	Sarana	Fasilitas Sekolah Mendukung Penggunaan	Sangat Setuju	40
		Prasarana	Media Video dalam Layanan BK	Setuju	44
				Tidak Setuju	12
				Sangat Tidak Setuju	4
4	Motivasi Belajar	Ketertarikan	Media Video Tarian Medley Melayu	Sangat Setuju	56
			Meningkatkan Minat Siswa Mengikuti	Setuju	32
			Layanan BK	Tidak Setuju	8
				Sangat Tidak Setuju	4
5	Efektivitas Media	Pemahaman	Media Video Tarian Medley Melayu	Sangat Setuju	52
		Materi	Membantu Siswa Memahami Regulasi	Setuju	36
			Emosi	Tidak Setuju	8
				Sangat Tidak Setuju	4

Tabel 4. Hasil Analisis Media Tarian Medley Melayu Berbasis Gerak Ekspresif

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan media, pada aspek kebutuhan media diperoleh bahwa 52% responden sangat setuju dan 36% setuju terhadap penggunaan media video tarian medley melayu berbasis gerak ekspresif dalam layanan bimbingan

dan konseling. Sementara itu, hanya 8% responden tidak setuju dan 4% sangat tidak setuju. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa membutuhkan media yang lebih menarik dan interaktif dalam layanan BK.

Ditinjau dari karakteristik peserta didik, sebanyak 48% responden sangat setuju dan 40% setuju bahwa media video yang dipadukan dengan aktivitas gerak dapat memudahkan pemahaman materi regulasi emosi. Sebaliknya, hanya 8% responden tidak setuju dan 4% sangat tidak setuju. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa lebih menyukai proses pembelajaran yang melibatkan pengalaman langsung dibandingkan penyampaian materi secara verbal.

Pada aspek ketersediaan media, sebanyak 40% responden sangat setuju dan 44% setuju bahwa fasilitas sekolah cukup mendukung penggunaan media video dalam layanan BK. Adapun 12% responden tidak setuju dan 4% sangat tidak setuju. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media video masih memungkinkan untuk diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok.

Pada aspek motivasi belajar, sebanyak 56% responden sangat setuju dan 32% setuju bahwa media video tarian medley melayu berbasis gerak ekspresif dapat meningkatkan minat dan keaktifan siswa dalam mengikuti layanan BK. Sementara itu, hanya 8% responden tidak setuju dan 4% sangat tidak setuju. Data ini menunjukkan bahwa media yang melibatkan unsur gerak dan budaya lebih menarik bagi siswa.

Selanjutnya, pada aspek efektivitas media, sebanyak 52% responden sangat setuju dan 36% setuju bahwa media video tarian medley melayu berbasis gerak ekspresif dapat membantu siswa memahami materi regulasi emosi dengan lebih baik. Sebaliknya, hanya 8% responden tidak setuju dan 4% sangat tidak setuju.

Secara keseluruhan, hasil analisis kebutuhan menunjukkan bahwa mayoritas siswa memberikan respons positif terhadap pengembangan media video tarian medley melayu berbasis gerak ekspresif. Temuan ini mengindikasikan bahwa media tersebut memiliki tingkat kebutuhan yang tinggi dan layak dikembangkan sebagai media dalam layanan bimbingan kelompok untuk melatih kemampuan regulasi emosi siswa SMP.

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan media, rata-rata persentase jawaban Sangat Setuju dan Setuju mencapai 87,2%, sehingga dapat disimpulkan bahwa media video tarian medley melayu berbasis gerak ekspresif berada pada kategori "Sangat Dibutuhkan" untuk digunakan dalam layanan bimbingan kelompok guna membantu melatih regulasi emosi siswa SMP. Hasil ini sekaligus memperkuat temuan analisis kebutuhan regulasi emosi yang menunjukkan masih adanya siswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya pada aspek situation selection, situation modification, attention deployment, cognitive change, dan response modulation [11].

B. Tahap Design (Perancangan)

Tahap design dilakukan setelah peneliti memperoleh hasil analisis kebutuhan siswa dan guru bimbingan dan konseling. Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa kemampuan regulasi emosi siswa masih belum optimal sehingga diperlukan media layanan yang inovatif, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik SMP. Oleh karena itu, pada tahap ini peneliti merancang media video tarian medley Melayu berbasis gerak ekspresif sebagai media pendukung layanan bimbingan kelompok untuk melatih kemampuan regulasi emosi siswa.

Pada tahap perancangan, peneliti menyusun konsep media yang meliputi penyusunan tujuan layanan, penyusunan materi regulasi emosi, perancangan gerakan ekspresif, serta penyusunan buku panduan penggunaan media. Tujuan layanan dirancang mengacu pada lima aspek regulasi emosi menurut Gross [2], yaitu situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change, dan response modulation. Kelima aspek tersebut dijadikan dasar dalam menentukan materi layanan serta menyusun aktivitas gerak yang diharapkan mampu membantu siswa mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosinya secara adaptif.

Selanjutnya, peneliti merancang komposisi musik medley Melayu dengan menggabungkan beberapa lagu Melayu menggunakan aplikasi CapCut. Musik yang digunakan terdiri atas lagu Soleram, Sri Mersing, Lancang Kuning, Zapin Klasik, dan Zapin Muara sehingga menghasilkan satu kesatuan iringan yang harmonis. Pemilihan lagu-lagu tersebut bertujuan untuk mempertahankan karakteristik budaya Melayu sekaligus menciptakan suasana yang menarik dan mendukung pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.

Berdasarkan komposisi musik tersebut, peneliti menyusun rangkaian gerakan tarian secara mandiri dengan mengadaptasi gerakan tari Melayu dan mengintegrasikannya dengan gerak ekspresif yang sesuai dengan tujuan pengembangan regulasi emosi siswa. Setiap rangkaian gerakan dirancang agar dapat merepresentasikan proses mengenali, mengekspresikan, dan mengendalikan emosi sehingga media yang dikembangkan tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas seni, tetapi juga sebagai media bimbingan yang mendukung perkembangan emosional peserta didik.

Selain merancang media, pada tahap ini peneliti juga menyusun perangkat pendukung penelitian yang terdiri atas lembar validasi ahli materi, lembar validasi ahli media, angket respons siswa, lembar observasi keterlaksanaan layanan, dan lembar refleksi siswa. Seluruh perangkat tersebut disiapkan untuk mendukung proses validasi produk serta memperoleh data mengenai kelayakan media dan respons pengguna pada tahap pengembangan.

C. Tahap Development (Pengembangan)

Tahap pengembangan merupakan hasil pengembangan produk dan hasil validasi produk serta instrumen penelitian.

1. Pengembangan Produk

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan dan tahap perancangan, dikembangkan media bimbingan kelompok berupa video tarian medley Melayu berbasis gerak ekspresif untuk melatih regulasi emosi siswa SMP. Media dikemas dalam bentuk video berdurasi 7 menit 40 detik yang mengintegrasikan gerakan tari Melayu dengan aktivitas gerak ekspresif sebagai sarana membantu siswa mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara positif.

Video diawali dengan tampilan pembuka yang memuat judul media, tujuan kegiatan, dan petunjuk penggunaan. Selanjutnya, video menyajikan rangkaian gerakan medley yang terdiri atas lima tarian Melayu, yaitu Soleram, Sri Mersing, Lancang Kuning, Zapin Klasik, dan Zapin Muara. Pada bagian akhir, video dilengkapi dengan sesi refleksi untuk membantu siswa menyadari perubahan emosi setelah mengikuti aktivitas gerak, kemudian ditutup dengan ucapan terima kasih. Tampilan prototipe media disajikan pada Gambar 2.



Gambar 2. Prototipe Media Video Tarian Medley Melayu Berbasis Gerak Ekspresif

Rincian alur penyajian media, meliputi visual, audio, durasi, dan setiap scene, disusun dalam bentuk storyboard sebagaimana disajikan pada Tabel 5.

Scene	Visual	Audio	Durasi
1	Pembukaan media	Musik instrumental	00.00–01.25
2	Gerakan Soleram	Musik Soleram	01.26–02.32
3	Gerakan Sri Mersing	Musik Sri Mersing	02.33–03.43
4	Gerakan Lancang Kuning	Musik Lancang Kuning	03.44–04.50
5	Gerakan Zapin Klasik	Musik Zapin Klasik	04.51–06.00
6	Gerakan Zapin Muara	Musik Zapin Muara	06.01–07.08
7	Refleksi	Narasi refleksi	07.09–07.30
8	Penutup	Musik instrumental	07.31–07.40

Tabel 5. Storyboard Media Video Tarian Medley Melayu Berbasis Gerak Ekspresif

Secara keseluruhan, media dirancang agar mudah digunakan oleh guru bimbingan dan konseling dalam layanan bimbingan kelompok. Kombinasi gerakan tari Melayu, musik tradisional, dan aktivitas refleksi diharapkan dapat meningkatkan keterlibatan siswa selama layanan serta membantu mereka mengembangkan kemampuan regulasi emosi.

2. Validasi Produk dan Instrumen Penelitian

a. Hasil Validasi Ahli Media

Media video tarian medley Melayu berbasis gerak ekspresif selanjutnya divalidasi oleh ahli media untuk mengetahui tingkat kelayakannya sebelum diimplementasikan dalam layanan bimbingan kelompok. Penilaian mencakup aspek kualitas teknis dan audio visual, desain pembelajaran, serta kemanfaatan dan implementasi media. Hasil validasi ahli media disajikan pada Tabel 6.

No	Aspek Penilaian	Skor Diperoleh	Skor Maksimal	%	Kategori
1	Kualitas Teknis & Audio Visual	15	20	75%	Layak
2	Desain Pembelajaran	12	16	75%	Layak
3	Kemanfaatan & Implementasi	9	12	75%	Layak
Total		36	48	75%	Layak

Tabel 6. Validasi Ahli Media

Validasi ahli media dilakukan untuk mengetahui tingkat kelayakan media video tarian medley Melayu berbasis gerak ekspresif yang ditinjau dari aspek kualitas teknis dan audio visual, desain pembelajaran, serta kemanfaatan dan implementasi media. Penilaian dilakukan oleh ahli media yang memiliki kompetensi dalam bidang pengembangan media pembelajaran maupun media bimbingan dan konseling.

Berdasarkan hasil validasi pada tabel di atas, aspek Kualitas Teknis & Audio Visual memperoleh skor 15 dari 20 atau 75%

dengan kategori Layak. Aspek Desain Pembelajaran memperoleh skor 12 dari 16 atau 75% dengan kategori Layak, sedangkan aspek Kemanfaatan & Implementasi memperoleh skor 9 dari 12 atau 75% dengan kategori Layak.

Secara keseluruhan, media memperoleh skor 36 dari skor maksimum 48, sehingga menghasilkan persentase kelayakan sebesar 75% dengan kategori Layak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa media video tarian medley Melayu berbasis gerak ekspresif telah memenuhi kriteria kelayakan untuk digunakan sebagai media dalam layanan bimbingan kelompok, meskipun masih memerlukan beberapa penyempurnaan sesuai dengan masukan dan saran dari validator sebelum diimplementasikan kepada peserta didik.

b. Hasil Validasi Ahli Materi

Validasi ahli materi dilakukan untuk mengetahui tingkat kelayakan isi media video tarian medley Melayu berbasis gerak ekspresif berdasarkan kesesuaian materi dengan tujuan layanan bimbingan dan konseling. Penilaian dilakukan oleh ahli materi yang mencakup aspek kesesuaian dan cakupan isi materi, pembelajaran dan relevansi layanan BK, serta kebahasaan dan instruksional. Hasil validasi ahli materi disajikan pada Tabel 7.

No	Aspek Penilaian	Skor Diperoleh	Skor Maksimal	%	Kategori
1	Kesesuaian & Cakupan Isi Materi	24	28	86%	Sangat Layak
2	Pembelajaran & Relevansi Layanan BK	18	24	75%	Layak
3	Kebahasaan & Instruksional	8	8	100%	Sangat Layak
Total		49	60	82%	Sangat Layak

Tabel 7. Hasil Validasi Ahli Materi

Berdasarkan hasil validasi ahli materi pada Tabel 7, aspek Kesesuaian dan Cakupan Isi Materi memperoleh skor 24 dari 28 atau 86% dengan kategori Sangat Layak. Aspek Pembelajaran dan Relevansi Layanan BK memperoleh skor 18 dari 24 atau 75% dengan kategori Layak, sedangkan aspek Kebahasaan dan Instruksional memperoleh skor 8 dari 8 atau 100% dengan kategori Sangat Layak.

Secara keseluruhan, media video tarian medley Melayu berbasis gerak ekspresif memperoleh skor 49 dari skor maksimum 60, sehingga menghasilkan persentase kelayakan sebesar 82% dengan kategori Sangat Layak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa materi yang disajikan telah sesuai dengan tujuan pengembangan regulasi emosi siswa, relevan dengan layanan bimbingan kelompok, serta menggunakan bahasa dan petunjuk yang mudah dipahami. Dengan demikian, media dinilai sangat layak untuk digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling setelah dilakukan penyempurnaan sesuai masukan dari validator.

3. Revisi Produk

Setelah prototipe media selesai dikembangkan, media divalidasi oleh ahli materi, ahli media, dan ahli bimbingan dan konseling untuk mengetahui tingkat kelayakannya sebelum diimplementasikan kepada siswa. Berdasarkan hasil validasi, validator memberikan beberapa saran perbaikan terhadap video media dan buku panduan agar lebih sesuai dengan tujuan layanan bimbingan dan konseling.

Revisi pada media video dilakukan dengan menambahkan materi pengenalan berbagai jenis emosi pada bagian pembuka sebelum siswa mengikuti aktivitas gerak ekspresif. Penambahan materi ini bertujuan memberikan pemahaman awal kepada siswa mengenai emosi yang sering dialami sehingga pelaksanaan kegiatan menjadi lebih bermakna. Perbandingan tampilan media sebelum dan sesudah revisi disajikan pada Gambar 3.



Gambar 3. Perbandingan Tampilan Media Sebelum dan Sesudah Revisi

Selain media video, revisi juga dilakukan pada buku panduan penggunaan media. Perbaikan meliputi penyempurnaan tata letak, penambahan bagian pendukung seperti kata pengantar, daftar isi, dan nomor halaman, serta penyusunan struktur pelaksanaan media yang lebih sistematis agar memudahkan guru bimbingan dan konseling dalam mengimplementasikan media. Hasil revisi buku panduan ditunjukkan pada Gambar 4.

Sebelum Revisi



Sesudah Revisi



4. Struktur Media Terasa Melayu Melayu			
No.	Segmen 1-40	Durasi Video	Indikasi konten dan fungsi gambar
1.	Pembukaan	00:00 - 01:22	Terdapat adegan rumah rumah penduduk di desa. Gambar adegan rumah dengan pagar tembok yang tinggi. Pagar pagar tembok ini terbuat dari batu. Di rumah ini ada beberapa orang yang sedang duduk di bangkai kayu. Di bangkai kayu ini ada beberapa orang yang sedang duduk. Di bangkai kayu ini ada beberapa orang yang sedang duduk.
2.	Antara	01:24 - 02:00	Terdapat adegan rumah rumah penduduk di desa. Gambar adegan rumah dengan pagar tembok yang tinggi. Pagar pagar tembok ini terbuat dari batu. Di rumah ini ada beberapa orang yang sedang duduk di bangkai kayu. Di bangkai kayu ini ada beberapa orang yang sedang duduk.
3.	Isi Masing	02:01 - 03:00	Terdapat adegan rumah rumah penduduk di desa. Gambar adegan rumah dengan pagar tembok yang tinggi. Pagar pagar tembok ini terbuat dari batu. Di rumah ini ada beberapa orang yang sedang duduk di bangkai kayu. Di bangkai kayu ini ada beberapa orang yang sedang duduk.
4.	Penutup	03:01 - 03:00	Terdapat adegan rumah rumah penduduk di desa. Gambar adegan rumah dengan pagar tembok yang tinggi. Pagar pagar tembok ini terbuat dari batu. Di rumah ini ada beberapa orang yang sedang duduk di bangkai kayu. Di bangkai kayu ini ada beberapa orang yang sedang duduk.
5.	Segmen 41-80	03:01 - 04:00	Terdapat adegan rumah rumah penduduk di desa. Gambar adegan rumah dengan pagar tembok yang tinggi. Pagar pagar tembok ini terbuat dari batu. Di rumah ini ada beberapa orang yang sedang duduk di bangkai kayu. Di bangkai kayu ini ada beberapa orang yang sedang duduk.
6.	Segmen 81-120	04:01 - 05:00	Terdapat adegan rumah rumah penduduk di desa. Gambar adegan rumah dengan pagar tembok yang tinggi. Pagar pagar tembok ini terbuat dari batu. Di rumah ini ada beberapa orang yang sedang duduk di bangkai kayu. Di bangkai kayu ini ada beberapa orang yang sedang duduk.

Gambar 4. Perbandingan Buku Panduan Sebelum dan Sesudah Revisi

Berdasarkan hasil revisi, media video tarian medley Melayu berbasis gerak ekspresif beserta buku panduan menjadi lebih lengkap, sistematis, dan sesuai dengan masukan para validator sehingga dinyatakan layak untuk digunakan pada tahap implementasi.

D. Tahap Implementation

Tahap implementation dilakukan setelah media video Tarian Medley Melayu Berbasis Gerak Ekspresif dinyatakan layak berdasarkan hasil validasi ahli materi, ahli media, dan ahli bimbingan dan konseling. Pada tahap ini, media diujicobakan kepada kelompok kecil (small group try-out) yang terdiri atas 10 siswa kelas VIII SMP Rahmat Islamiyah.

Subjek uji coba dipilih berdasarkan hasil analisis angket regulasi emosi yang diberikan kepada 25 siswa. Dari hasil analisis tersebut, dipilih 10 siswa yang memiliki tingkat regulasi emosi rendah sebagai peserta implementasi. Pemilihan subjek dilakukan karena media yang dikembangkan ditujukan untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif.

Implementasi dilaksanakan melalui layanan bimbingan kelompok. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai regulasi emosi, dilanjutkan dengan pemutaran video serta praktik gerakan Tarian Medley Melayu yang terdiri atas gerakan Soleram, Sri Mersing, Lancang Kuning, Zapin Klasik, dan Zapin Muara. Pada akhir kegiatan, siswa mengikuti sesi refleksi untuk mengidentifikasi perubahan emosi yang dirasakan setelah mengikuti aktivitas gerak ekspresif.

Berdasarkan hasil observasi, pada awal kegiatan beberapa siswa masih terlihat malu, kurang percaya diri, dan belum berani mengekspresikan perasaan melalui gerakan. Namun, setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, siswa menunjukkan perubahan positif, seperti lebih aktif mengikuti gerakan, lebih percaya diri, serta lebih berani mengungkapkan emosi selama proses bimbingan kelompok berlangsung. Selama implementasi, guru bimbingan dan konseling bertindak sebagai observer menggunakan lembar observasi keterlaksanaan layanan, sedangkan siswa mengisi angket respons dan lembar refleksi untuk mengetahui tingkat kepraktisan media yang dikembangkan.

1. Hasil Respon Siswa

Uji kepraktisan terhadap peserta didik dilakukan setelah implementasi media dalam layanan bimbingan kelompok. Penilaian bertujuan untuk mengetahui tanggapan siswa terhadap penggunaan media berdasarkan aspek daya tarik dan kebaruan, kemudahan penggunaan, kemanfaatan, serta desain dan penerimaan media. Rekapitulasi hasil uji kepraktisan respon peserta didik disajikan pada Tabel 8.

No	Aspek Penilaian	Skor Diperoleh	Skor Maksimum	Persentase	Kategori
1	Daya Tarik dan Kebaruan	128	160	80%	Sangat Praktis
2	Kemudahan Penggunaan	131	160	81,9%	Sangat Praktis
3	Kemanfaatan	132	160	82,5%	Sangat Praktis
4	Desain dan Penerimaan	98	120	81,7%	Sangat Praktis
Total		489	600	81,5% (82%)	Sangat Praktis

Tabel 8. Hasil Respon Siswa Terhadap Media

Berdasarkan hasil uji kepraktisan pada Tabel 8, aspek Daya Tarik dan Kebaruan memperoleh persentase sebesar 80%, yang menunjukkan bahwa media memiliki tampilan yang menarik, inovatif, serta mampu meningkatkan minat siswa dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok. Aspek Kemudahan Penggunaan memperoleh persentase 81,9%, yang mengindikasikan bahwa petunjuk penggunaan, gerakan tari, serta alur kegiatan mudah dipahami dan diikuti oleh siswa.

Pada aspek Kemanfaatan, media memperoleh persentase sebesar 82,5%, yang menunjukkan bahwa media membantu siswa memahami regulasi emosi, mengekspresikan perasaan secara positif, serta meningkatkan keterlibatan selama kegiatan bimbingan kelompok. Sementara itu, aspek Desain dan Penerimaan memperoleh persentase 81,7%, yang menunjukkan bahwa desain media, perpaduan gerakan dengan musik Melayu, serta penyajian video dapat diterima dengan baik oleh peserta didik.

Secara keseluruhan, media memperoleh skor 489 dari skor maksimum 600 dengan persentase 81,5% (dibulatkan menjadi 82%) dan termasuk dalam kategori Sangat Praktis. Hasil tersebut menunjukkan bahwa media video Tarian Medley Melayu Berbasis Gerak Ekspresif mudah digunakan, menarik, bermanfaat, serta diterima dengan baik oleh siswa sebagai media pendukung layanan bimbingan kelompok. Hal ini juga diperkuat oleh hasil observasi selama implementasi yang menunjukkan bahwa siswa semakin aktif, percaya diri, dan antusias mengikuti setiap tahapan kegiatan, serta mampu mengekspresikan emosi secara lebih positif melalui aktivitas gerak ekspresif.

2. Hasil Respon Guru BK

Setelah pelaksanaan layanan, Guru Bimbingan dan Konseling diminta memberikan penilaian terhadap kepraktisan penggunaan media. Penilaian meliputi aspek kemudahan penggunaan, kesesuaian dengan layanan BK, efektivitas media, efisiensi, dan kelayakan. Hasil penilaian disajikan pada Tabel 9.

No	Aspek Penilaian	Skor Diperoleh	Skor Maksimal	%	Kategori
1	Kemudahan Penggunaan	14	16	87,5%	Sangat Praktis
2	Kesesuaian Layanan BK	12	12	100%	Sangat Praktis
3	Efektivitas Media	15	16	93,8%	Sangat Praktis
4	Efisiensi	8	8	100%	Sangat Praktis
5	Kelayakan	8	8	100%	Sangat Praktis
Total		57	60	95%	Sangat Praktis

Tabel 9. Hasil Respon Guru BK Terhadap Media

Berdasarkan Tabel 9, media memperoleh skor 57 dari skor maksimum 60, sehingga diperoleh persentase kepraktisan sebesar 95% dengan kategori Sangat Praktis. Hasil tersebut menunjukkan bahwa media mudah dipersiapkan dan digunakan dalam layanan bimbingan kelompok, memiliki petunjuk penggunaan yang jelas, serta sesuai dengan karakteristik siswa SMP. Guru BK juga menilai bahwa media mampu mendukung tujuan layanan, membantu siswa memahami dan mengelola emosi melalui aktivitas gerak ekspresif, serta dapat diterapkan secara efektif tanpa mengganggu alokasi waktu layanan. Secara keseluruhan, media dinilai sangat praktis dan layak digunakan sebagai alternatif media dalam layanan bimbingan dan konseling.

E. Tahap evaluation

Tahap evaluasi dilakukan dengan menganalisis hasil validasi ahli, hasil observasi keterlaksanaan layanan, lembar refleksi, dan angket respon siswa terhadap media yang dikembangkan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa media video tarian medley Melayu berbasis gerak ekspresif memperoleh penilaian yang baik dari ahli maupun siswa. Selain itu, hasil observasi menunjukkan bahwa seluruh tahapan layanan dapat terlaksana dengan baik. Dengan demikian, media yang dikembangkan dinyatakan layak digunakan sebagai media pendukung layanan bimbingan kelompok untuk membantu meningkatkan regulasi emosi siswa SMP.

PEMBAHASAN

Tahap analisis kebutuhan merupakan langkah awal dalam model ADDIE yang bertujuan mengidentifikasi permasalahan dan

kebutuhan pengguna terhadap media yang akan dikembangkan. Analisis dilakukan melalui observasi, wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK), serta penyebaran angket kepada 25 siswa kelas VIII SMP Rahmat Islamiyah. Hasil analisis menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi siswa masih tergolong rendah. Hal tersebut ditunjukkan oleh dominannya jawaban "jarang" pada lima aspek regulasi emosi menurut James Gross, yaitu situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change, dan response modulation. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa masih mengalami kesulitan dalam memilih, mengubah, mengendalikan, serta mengekspresikan emosi secara tepat ketika menghadapi berbagai situasi yang memicu emosi negatif. Menurut Gross [12], regulasi emosi merupakan proses individu dalam memengaruhi munculnya emosi, cara mengalaminya, dan bagaimana emosi tersebut diekspresikan sehingga kemampuan tersebut penting untuk mendukung penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis.

Hasil observasi dan wawancara juga menunjukkan bahwa layanan BK masih didominasi metode ceramah dengan penggunaan media yang terbatas. Kondisi tersebut menyebabkan keterlibatan siswa dalam layanan belum optimal sehingga diperlukan media yang lebih interaktif dan memberikan pengalaman belajar secara langsung. Temuan ini menjadi dasar pengembangan media Tarian Medley Melayu Berbasis Gerak Ekspresif sebagai alternatif media layanan bimbingan kelompok yang mampu melatih regulasi emosi melalui aktivitas gerak.

Pengembangan media dilakukan menggunakan model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation) karena memiliki tahapan yang sistematis dalam menghasilkan produk yang sesuai dengan kebutuhan pengguna [10]. Pada tahap design, peneliti merancang video yang dipadukan dengan buku panduan penggunaan media. Video memuat pengenalan emosi, tujuan kegiatan, rangkaian gerakan Tarian Medley Melayu yang terdiri atas Soleram, Sri Mersing, Lancang Kuning, Zapin Klasik, dan Zapin Muara, sesi refleksi, serta penutup. Selanjutnya pada tahap development, media direalisasikan melalui proses pembuatan video, penyusunan musik medley Melayu, penyuntingan, dan penyusunan buku panduan, kemudian divalidasi oleh ahli media, ahli materi, dan ahli BK sebelum diimplementasikan.

Pengembangan media ini mengintegrasikan konsep Dance Movement Therapy (DMT) yang memanfaatkan gerakan tubuh sebagai sarana untuk meningkatkan fungsi emosional, kognitif, fisik, dan sosial individu. Menurut American Dance Therapy Association, gerakan yang dilakukan secara sadar dapat membantu individu mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara lebih adaptif. Oleh karena itu, setiap rangkaian gerakan dalam Tarian Medley Melayu disusun secara bertahap, dimulai dari gerakan yang bersifat relaksasi, dilanjutkan dengan gerakan yang lebih dinamis sebagai media penyaluran emosi, kemudian diakhiri dengan gerakan yang menenangkan sehingga siswa memperoleh pengalaman emosional yang lebih positif.

Hasil penelitian ini didukung oleh Koch [13] yang menyatakan bahwa Dance Movement Therapy berpengaruh positif terhadap kemampuan regulasi emosi, kesadaran tubuh (body awareness), serta kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, media Tarian Medley Melayu Berbasis Gerak Ekspresif tidak hanya berfungsi sebagai media layanan BK, tetapi juga menjadi inovasi yang mengintegrasikan budaya lokal dengan pendekatan terapeutik untuk membantu siswa mengenali, mengekspresikan, dan mengendalikan emosi secara lebih efektif.

Tahap validasi bertujuan untuk mengetahui kelayakan media sebelum diimplementasikan kepada pengguna. Hasil validasi menunjukkan bahwa media Tarian Medley Melayu Berbasis Gerak Ekspresif memperoleh persentase 75% dari ahli media dengan kategori layak dan 82% dari ahli materi dengan kategori sangat layak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa media telah memenuhi aspek kualitas tampilan, kesesuaian materi, kebahasaan, serta implementasi dalam layanan bimbingan kelompok. Menurut Arsyad [14], media pembelajaran yang baik harus mampu menyajikan informasi secara jelas, menarik, dan mudah dipahami sehingga dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Selain itu, revisi yang dilakukan berdasarkan saran validator, seperti penambahan materi pengenalan emosi, penyempurnaan buku panduan, serta proses revisi merupakan tahapan penting untuk meningkatkan kualitas produk sebelum diterapkan.

Dari aspek materi, validator menilai bahwa isi media telah sesuai dengan karakteristik siswa SMP dan tujuan layanan bimbingan kelompok, khususnya dalam melatih kemampuan regulasi emosi. Integrasi gerakan tari dengan materi regulasi emosi memberikan pengalaman belajar yang lebih kontekstual sehingga siswa tidak hanya memahami konsep secara teoritis, tetapi juga mempraktikkannya melalui aktivitas gerak. Hal ini sesuai dengan pendapat Prayitno

[15] yang menyatakan bahwa media dalam layanan bimbingan dan konseling berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan efektivitas penyampaian layanan dan partisipasi peserta didik.

Setelah dinyatakan layak, media diimplementasikan kepada 10 siswa kelas VIII SMP Rahmat Islamiyah melalui layanan bimbingan kelompok. Hasil uji kepraktisan menunjukkan bahwa Guru BK memberikan penilaian sebesar 95% dengan kategori sangat praktis, sedangkan respons siswa memperoleh persentase 80% dengan kategori sangat praktis. Hasil tersebut menunjukkan bahwa media mudah digunakan, memiliki petunjuk yang jelas, sesuai dengan alokasi waktu layanan, serta mampu meningkatkan keterlibatan siswa selama kegiatan berlangsung.

Selama implementasi, siswa menunjukkan perubahan perilaku yang positif. Pada awal kegiatan beberapa siswa masih tampak malu dan kurang percaya diri mengikuti gerakan tari, namun setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan mereka menjadi lebih aktif, berani mengekspresikan emosi, dan mampu mengikuti sesi refleksi dengan baik. Hasil refleksi siswa juga menunjukkan bahwa mereka merasa lebih tenang, rileks, serta mampu mengurangi perasaan marah, sedih, dan jenuh setelah mengikuti kegiatan. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas gerak ekspresif dapat menjadi media yang efektif dalam membantu siswa menyalurkan dan mengelola emosi secara positif.

Secara spesifik, tahapan gerakan yang paling dominan memicu respons dan perubahan emosi positif siswa adalah pada rentetan Gerakan Zapin (Zapin Klasik dan Zapin Muara) yang dinamis serta diimbangi oleh Gerakan Sri Mersing. Pada ragam Retic/Pecah Zapin, pola irama hentakan kaki yang energik dan repetitif serta eksplorasi ruang gerak tangan bertindak sebagai wahana katarsis emosional. Gerakan ini secara efektif menyalurkan akumulasi energi emosi negatif

(seperti rasa cemas, ketegangan, dan kekesalan) menjadi ekspresi fisik yang terarah (response modulation). Selanjutnya, transisi menuju gerakan Sri Mersing yang beralur lambat, lembut, dan mengalir memberikan efek penenangan diri (calming down), membantu meredakan ketegangan otot serta menstabilkan kembali laju pernapasan siswa. Perpaduan antara penyaluran energi dinamis (Zapin) dan pemulihan ketenangan (Sri Mersing) ini terbukti paling efektif mendorong siswa bertransformasi dari kondisi tertutup dan canggung menjadi lebih rileks, terbuka, serta mampu mengendalikan emosi diri secara positif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan konsep Dance Movement Therapy (DMT) yang menyatakan bahwa gerakan tubuh dapat membantu individu mengekspresikan pengalaman emosional, meningkatkan kesadaran diri, serta mengembangkan kemampuan regulasi emosi [16]. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Koch [13] yang menyatakan bahwa Dance Movement Therapy berpengaruh positif terhadap regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis, serta penelitian Sawada [17] yang menjelaskan bahwa gerakan tari memiliki hubungan erat dengan ekspresi emosi sehingga dapat dimanfaatkan sebagai media untuk mengekspresikan dan mengelola perasaan.

Secara keseluruhan, hasil validasi dan implementasi menunjukkan bahwa media Tarian Medley Melayu Berbasis Gerak Ekspresif telah memenuhi aspek validitas dan vii sehingga layak digunakan sebagai media layanan bimbingan kelompok. Integrasi budaya Melayu dengan pendekatan Dance Movement Therapy menjadikan media ini tidak hanya menarik dan mudah digunakan, tetapi juga efektif dalam membantu siswa melatih kemampuan regulasi emosi.

SIMPULAN

Penelitian dan pengembangan media Tarian Medley Melayu Berbasis Gerak Ekspresif untuk melatih kemampuan regulasi emosi siswa kelas VIII SMP Rahmat Islamiyah telah dilaksanakan menggunakan model ADDIE yang meliputi tahap analysis, design, development, implementation, dan evaluation. Hasil analisis kebutuhan melalui observasi, wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, serta penyebaran angket menunjukkan bahwa sebagian siswa masih memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah, ditandai dengan kesulitan mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara positif. Selain itu, layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan masih didominasi metode ceramah dengan penggunaan media yang terbatas sehingga diperlukan media yang lebih interaktif dan mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses layanan.

Berdasarkan hasil analisis tersebut, dikembangkan media berupa video Tarian Medley Melayu Berbasis Gerak Ekspresif yang dipadukan dengan buku panduan penggunaan. Media dirancang secara sistematis sesuai tahapan model ADDIE dan memuat materi pengenalan emosi, tujuan kegiatan, rangkaian gerakan tarian Melayu yang terdiri atas Soleram, Sri Mersing, Lancang Kuning, Zapin Klasik, dan Zapin Muara, sesi refleksi, serta penutup. Buku panduan disusun sebagai pedoman pelaksanaan layanan bimbingan kelompok agar media dapat digunakan secara efektif oleh guru Bimbingan dan Konseling.

Hasil validasi menunjukkan bahwa media yang dikembangkan memenuhi kriteria kelayakan untuk digunakan. Validasi ahli media memperoleh persentase sebesar 75% dengan kategori Layak, sedangkan validasi ahli materi memperoleh persentase sebesar 82% dengan kategori Sangat Layak. Setelah dilakukan revisi berdasarkan masukan validator, media diimplementasikan kepada 10 siswa yang dipilih berdasarkan hasil analisis kebutuhan.

Uji kepraktisan menunjukkan bahwa media memperoleh persentase sebesar 95% dari respon Guru Bimbingan dan Konseling dan 80% dari respon siswa dengan kategori Sangat Praktis. Selama implementasi, siswa menunjukkan peningkatan partisipasi, kepercayaan diri, serta kemampuan mengekspresikan emosi melalui aktivitas gerak ekspresif. Oleh karena itu, media Tarian Medley Melayu Berbasis Gerak Ekspresif dinyatakan valid, layak, dan praktis untuk digunakan sebagai media pendukung layanan bimbingan kelompok dalam membantu melatih kemampuan regulasi emosi siswa kelas VIII SMP Rahmat Islamiyah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Alfin Siregar, M.Pd.I., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, atas arahan, motivasi, dan dukungan selama proses studi. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Abdul Aziz Rusman, Lc., M.Psi., Ph.D., selaku dosen pembimbing, atas bimbingan, masukan, serta arahan yang diberikan selama proses penelitian dan penyusunan artikel ilmiah ini.

Apresiasi yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada Kepala Sekolah, Guru Bimbingan dan Konseling, seluruh dewan guru, staf, serta siswa-siswi SMP Rahmat Islamiyah Medan yang telah memberikan izin, kerja sama, dan dukungan selama pelaksanaan penelitian.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua tercinta atas doa, kasih sayang, dukungan moral maupun material, serta motivasi yang tiada henti sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri atas ketekunan, semangat, dan usaha dalam menyelesaikan seluruh rangkaian penelitian hingga artikel ilmiah ini dapat tersusun dengan baik.

References

1. N. A. A. Sulhan, N. H. Ardaniah, Nasrullah, dan M. S. Rahmadi, "PERIODISASI PERKEMBANGAN ANAK PADA MASA REMAJA: TINJAUANPSIKOLOGI," J. Pendidik. Bimbing.Konseling dan Psikol., vol. 1, 2024.
2. J. J. Gross, Handbook Of Emotion Regulation. New York, London: The Guilford Press. 2014.
3. J. W. Santrock, Education Psychology, Seventeenth. New York: McGraw-Hill Education, 2019. doi:

[ISSN 2598-9936 \(online\), https://ijins.umsida.ac.id](https://doi.org/10.21070/ijins.v27i4.2265), published by [Universitas Muhammadiyah Sidoarjo](https://www.umsida.ac.id)

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

10.4324/9781315009735.

4. S. Khomsah, T. Umari, dan Donal, "Pengembangan Modul Pengelolaan Emosi Siswa SMP Kelas 9 Melalui Layanan Bimbingan Klasikal," *J. Innov. Creat.*, vol. 5, no. 3, hal. 2025, 2025, [Daring]. Tersedia pada: joecy.org/index.php/joecy
5. P. Prayitno, *Pembelajaran Melalui Pelayanan BK di Satuan Pendidikan*. Padang: UNP Press, 2014.
6. M. Nursalim, *Pengembangan Media Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Akademia, 2013.
7. M. Svozilová, J. Kantor, Z. Svobodová, A. Smrčková, dan M. Klugar, "Effectiveness of creative arts therapies/expressive arts therapy for psychosocial outcomes in adults with oncological disease: an umbrella review protocol," *Front. Psychol.*, vol. 16, 2025, doi: 10.3389/fpsyg.2025.1570798.
8. C. Malchiodi, "Sample Chapter: Handbook of Expressive Arts Therapy," 2023, [Daring]. Tersedia pada: www.guilford.com/p/malchiodi9
9. L. H. Levine, "A Meta-Synthesis of Qualitative Findings About Dance/Movement Therapy for Individuals With Trauma," *Qual Heal. Res.*, vol. 26, no. 3, hal. 30–44, 2016, doi: 10.1177/1049732315589920.
10. R. M. Branch, *Instructional Design: The ADDIE Approach*. New York: Springer is part of Springer Science, 2009. doi: 10.1007/978-0-387-09506-6.
11. J. J. Gross, *Handbook Of Emotion Regulation*, 2 ed. New York: Guildford Press, 2014. [Daring]. Tersedia pada: <https://books.google.co.id/books?id=Ccx2BgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>
12. J. J. Gross dan J. J. Gross, "Psychological Inquiry : An International Journal for the Advancement of Psychological Theory Emotion Regulation : Current Status and Future Prospects Emotion Regulation : Current Status and Future Prospects," *Psychol. Inq.*, no. April, hal. 37–41, 2015, doi: 10.1080/1047840X.2014.940781.
13. S. C. Koch, R. F. Riege, K. Tisborn, dan J. Biondo, "Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes. A meta-analysis update," *Front. Psychol.*, vol. 10, 2019, doi: 10.3389/fpsyg.2019.01806.
14. A. Arsyad, *Media Pembelajaran (Edisi Revisi)*. Depok: Raja Grafindo Persada, 2017.
15. Prayitno, *Konseling Profesional yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Depok: Raja Grafindo Persada, 2017.
16. A. D. T. Association, "What is Dance/Movement Therapy?," American Dance Therapy Association. [Daring]. Tersedia pada: <https://adta.memberclicks.net/what-is-dancemovement-therapy>
17. M. Sawada, K. Suda, dan M. Ishii, "Expression of Emotions in Dance: Relation between Arm Movement Characteristics and Emotion.," *Percept. Mot. Skills*, vol. 97, no. 3, hal. 697–708, 2003, doi: <https://doi.org/10.2466/PMS.97.7.697-708>.