

PENGEMBANGAN MEDIA FLASH FLIPBOOK BERBASIS PANDUAN EFT (EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN REGULASI EMOSI SISWA

Maya Masyita Suherman¹, Azmi Sya'ban Husaeni², Mutia Nurfauziah³, Riesa Rismawati Siddik⁴

^{1,2,3,4}Bimbingan dan konseling, IKIP Siliwangi, Indonesia

mayasuherman@ikipsiliwangi.ac.id¹, azmysyaban21@gmail.com², mutianfzh6@gmail.com³, riesasiddik1991@gmail.com⁴

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima: 21-06-2024

Disetujui: 18-10-2024

Kata Kunci:

Emotional Freedom Technique; Regulasi Emosi; Flash Flipbook

ABSTRAK

Abstrak: Kemampuan regulasi emosi sangat dibutuhkan bagi siswa. Dengan memiliki regulasi emosi yang baik, remaja dapat mengelola emosi negatif dan berperilaku dengan cara yang dapat diterima oleh orang lain, dapat mengatasi perasaan sedih, kecewa, dan putus asa sehingga dapat menghindari terjadinya depresi. Tugas utama Bimbingan dan Konseling yaitu memberikan layanan bantuan kepada peserta didik untuk mencapai perkembangan dirinya secara optimal. Salah satu media dalam pemberian layanan yang diharapkan dapat menciptakan suasana yang menarik dan kondusif yaitu dengan penggunaan media flash flipbook. Dalam penelitian ini menggunakan metode *research and development (RnD) model Borg & Gall* yang meliputi 7 langkah. Penelitian ini dilakukan di kelas SMA 1 Batujajar dengan melibatkan 38 siswa. Berdasarkan hasil validasi ahli materi diperoleh hasil penilaian memiliki skor rata-rata sebesar 79,3% dan termasuk kategori layak. Berdasarkan validasi ahli media diperoleh hasil rata-rata sebesar 89% dan termasuk kategori sangat layak. Berdasarkan hasil validasi dari ahli praktisi diperoleh skor rata-rata sebesar 87,7% dan termasuk kategori sangat layak. Hasil persentasi dari pemahaman siswa terkait regulasi emosi dapat dikategorikan Paham dengan rata-rata sebesar 58%, sehingga Ini membuktikan bahwa media flash flipbook layak digunakan dalam meningkatkan keterampilan regulasi emosi siswa.

Abstract: Emotional regulation skills are very necessary for students. By having good emotional regulation, teenagers can manage negative emotions and behave in a way that is acceptable to others, can overcome feelings of sadness, disappointment and despair so that they can avoid depression. The main task of Guidance and Counseling is to provide assistance services to students to achieve optimal personal development. One of the media in providing services that is expected to create an attractive and conducive atmosphere is the use of flash flipbook media. In this research, the Borg & Gall model of research and development (RnD) method is used, which includes 7 steps. This research was conducted in the class of SMA 1 Batujajar involving 38 students. Based on the validation results from material experts, the assessment results showed that the average score was 79.3% and was included in the feasible category. Based on media expert validation, the average result was 89% and was included in the very feasible category. Based on validation results from expert practitioners, an average score of 87.7% was obtained and was included in the very feasible category. The percentage results of students' understanding regarding emotional regulation can be categorized as Understanding with an average of 58%, so this proves that the flash flipbook media is suitable for use in improving students' emotional regulation skills.

A. LATAR BELAKANG

Dalam konteks sekolah, kesehatan mental berbasis sekolah merupakan faktor penting dalam mewujudkan kesehatan emosional siswa, kemampuan belajar yang optimal, dan kesediaan seorang siswa untuk menempuh pendidikan (Christner & Mennuti, 2019). Kualitas kesehatan mental ini merupakan cerminan sekaligus modalitas penting bagi seorang remaja untuk melewati masa-masa sekolahnya yang penuh dengan tantangan eksternal maupun dinamika personalnya.

Beberapa fakta di Indonesia mengenai permasalahan remaja melingkupi berbagai

permasalahan dalam aspek akademik dan non akademik juga. Berbagai tuntutan dan tantangan dari sekolah maupun lingkungan memunculkan banyak reaksi pada remaja terutama dalam hal regulasi emosi. Seorang remaja yang memiliki regulasi emosi yang rendah sering kali menyebabkan terjadinya pertikaian, stres dan bahkan sampai mengalami depresi sedangkan remaja yang mampu mengelola emosinya akan membantu mereka mengatasi stres dalam kehidupannya dan sebagai bekal kesehatan mental remaja dalam menghadapi kehidupan yang akan datang (Fitriani dan Alsa, 2015). Regulasi emosi

sangat penting dalam kehidupan manusia untuk mereduksi ketegangan yang timbul saat emosi yang sedang memuncak (Utomo, 2015).

Salah satu cara meningkatkan keterampilan regulasi emosi siswa yaitu dengan Panduan EFT (Emotional Freedom Technique). EFT merupakan terapi yang praktis dan efektif yang mudah dilakukan oleh kebanyakan orang khususnya remaja. EFT (Emotional Freedom Technique) merupakan sebuah terapi praktis yang dapat mengurangi kecemasan dan ketidakstabilan emosi siswa dengan menyalurkan dan memperbaiki kembali energi dalam tubuh, lewat stimulasi pada titik-titik energi tubuh (*tapping*).

Agar implementasi pemberian EFT (Emotional Freedom Technique) dapat berjalan dengan baik maka dapat diefektifkan dengan media flash flipbook yang memungkinkan siswa untuk dapat mempelajari kembali teknik tersebut dirumah masing-masing secara mandiri. Penggunaan flipbook juga dapat meningkatkan pemahaman dan meningkatkan pencapaian hasil belajar (Nazeri, 2013). Flash flipbook yang dibuat melibatkan tampilan audio, visual, dan video. Dengan menggunakan media flash flipbook tersebut dapat memberikan pembaharuan dalam proses pemberian layanan di kelas dengan mengandalkan perkembangan teknologi.

Regulasi Emosi

Regulasi emosi memiliki kaitan dengan kesehatan mental. Gross dan Munoz (1995) menyatakan terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi menurunnya kesehatan mental diantaranya adalah kesulitan dalam memahami, mengkomunikasikan dan melakukan regulasi emosi. Penelitian Saxena, Dubey dan Pandey (2011) menemukan bahwa setiap komponen yang tercakup dalam kemampuan regulasi emosi membantu seseorang untuk mencapai kondisi kesehatan mental. Temuan dalam penelitian tersebut kemudian mengarahkan pada dugaan bahwa seseorang yang tidak memiliki pengalaman emosional yang jelas dan kurang memiliki kemampuan regulasi emosi yang cenderung lebih berisiko untuk memiliki masalah-masalah kesehatan mental dalam hidupnya. Seperti yang telah ditulis dalam tinjauan pustaka, bahwa kemampuan regulasi emosi secara signifikan memberikan sumbangan positif bagi kesehatan

mental seseorang. Saxena, Dubey dan Pandey (2011) menemukan bahwa setiap komponen yang tercakup dalam kemampuan regulasi emosi membantu seseorang untuk mencapai kondisi kesehatan mental.

Flash Flipbook berbasis panduan EFT

Flash Flipbook berbasis panduan EFT (*Emotional Freedom Technique*) menggunakan prinsip kerja *Emotional Freedom Technique*, yaitu teknik yang menyalurkan dan memperbaiki kembali sistem energi dalam tubuh yang terganggu, lewat stimulasi pada titik-titik energi tubuh yang disebut sebagai meridian dengan menggunakan *tapping* (ketukan ringan). Melalui media berbasis perangkat lunak/*software* bersifat *open source* yang digunakan untuk membuat tampilan buku atau bahan ajar lainnya menjadi sebuah buku elektronik digital berbentuk *flash flipbook*. Dengan menggunakan perangkat lunak tersebut, tampilan media akan lebih variatif, tidak hanya teks, gambar, video, dan audio juga bisa disisipkan dalam media ini sehingga proses pembelajaran akan lebih menarik (Widada, 2018). *Flash flipbook* adalah *software* yang dipakai oleh *designer web*, karena mempunyai kemampuan yang lebih unggul dalam menampilkan multimedia, gabungan antar grafis, teks, animasi, dan suara. Menurut Nur Hadi (Aniqotunnisa, 2013).

Prosedur *emotional freedom technique* yaitu *the set up (the set up words)*, *the tune-in*, *the tapping*, *the nine gamut procedure* dan *the tapping again*. Menurut Craig "*Emotional Freedom Technique* merupakan teknik penyembuhan emosional yang juga ternyata dapat menyembuhkan gejala-gejala penyakit fisik". Saputra (2011) mengemukakan bahwa hal tersebut berdasar pada revolusi yang berkembang dalam keyakinan psikologi konvensional yang menjelaskan bahwa "segala emosi negatif yang muncul dapat merusak energi sistem dalam tubuh", EFT dilakukan dengan mengetukkan dua ujung jari pada beberapa lokasi tubuh. Ketukan-ketukan tersebut bertujuan untuk menyeimbangkan energi meridian dalam tubuh ketika terjadi gejala-gejala kemunduran fisik dan emosional yang mengganggu memori secara aktual tetap sama, namun gejala penyakit hilang. Ketika seseorang mengalami hambatan emosional seperti marah, kecewa, sedih, cemas, stress, trauma dsb, aliran energi di dalam tubuh yang melalui titik meridian tubuh akan terganggu. Juwono (2012) menyatakan untuk

menghilangkan hambatan- hambatan emosi, hanya perlu memperbaiki gangguan aliran di titik meredian dengan cara mengetukkan jari dengan cara tertentu sesuai teknik EFT, untuk melakukan ketukan pada delapan belas titik meredian tubuh hanya memerlukan lima prosedur yang sederhana dan mudah diingat, yang dinamakan resep dasar (*basic recipe*). Prosedur ini dapat digunakan untuk mengatasi hampir semua masalah emosi negatif dan fisik.

Penggunaan media *flipbook* selain sebagai alat bantu dalam kegiatan pembelajaran, juga dapat memberikan perubahan pada diri siswa, hal ini tercermin pada penelitian yang dilakukan oleh Yohanes, dan didapatkan kesimpulan bahwa pembelajaran menggunakan *flipbook* dalam kegiatan pembelajaran meningkatkan hasil belajar, motivasi dan sikap siswa (Yohanes, 2013). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Wijayanto (2014) menyatakan bahwa pengembangan modul yang dikemas dalam elektronik memungkinkan siswa untuk dapat belajar mandiri karena dapat dibaca dengan menggunakan komputer atau alat pembaca buku elektronik. Menurut Adika (2014) pembelajaran menggunakan *flipbook* dapat meningkatkan kemampuan berfikir kreatif siswa. Menurut Gunawan (2010) modul elektronik yang bersifat interaktif akan melibatkan tampilan audio visual, sound, movie dan lain sebagainya serta program tersebut pemakaiannya mudah dipahami sehingga dapat dijadikan media pembelajaran yang baik.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D). Borg, Gall, & Gall (2008 : 589) menyatakan bahwa penelitian dan pengembangan merupakan model pengembangan yang digunakan untuk merancang produk dan prosedur baru, yang kemudian secara sistematis diuji coba di lapangan, dievaluasi, dan disempurnakan sampai memenuhi kriteria efektivitas, kualitas, atau standar yang ditentukan. Pengembangan yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah media *flash flipbook* berbasis panduan EFT. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Batujajar pada semester ganjil tahun ajaran 2023/2024 di kelas X.

Pengembangan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah media *flash flipbook* berbasis panduan EFT meliputi tahap studi pendahuluan, pengumpulan data, desain *flash flipbook*, validasi desain, revisi desain, uji coba terbatas dan revisi akhir. Sedangkan untuk tahap uji coba pemakaian (uji luas) tidak dilakukan karena adanya keterbatasan waktu dan biaya. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA 3 SMA Negeri 1 Batujajar yaitu sebanyak 38 orang siswa.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil produk media *flash flip book* berbasis EFT yang telah dikembangkan dengan menggunakan software *kvisoft flipbook maker pro* yang menghasilkan media dengan *extensi html*. *Flash Flipbook* dalam penelitian ini berisikan tampilan visual, audio dan deskripsi tiap gambar yang ada. dan dilengkapi dengan teks penjelasan materi, penjelasan dalam gambar, video, dan evaluasi materi. Validasi Ahli dilakukan dengan memberikan media berupa *Flash Flipbook* kepada 3 orang validator yang telah ahli dalam bidangnya, diantaranya 2 dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Al Maseom dan seorang guru BK di SMA 1 Pare-pare.

Media *flash flipbook* divalidasi untuk mengetahui kelayakan sebagai media dalam layanan bimbingan dan konseling pada regulasi emosi siswa. validator dalam penelitian ini adalah validator ahli materi, validator ahli media dan praktisi dalam bidang bimbingan dan konseling.

Menurut (Susanti, 2015) salah satu aplikasi yang mendukung sebagai media pembelajaran yang akan membantu dalam proses pembelajaran karena aplikasi ini tidak terpaku hanya dengan tulisan-tulisan saja tetapi bisa dimasukkan sebuah animasi gerak, video dan audio yang bisa menjadikan sebuah interaktif media pembelajaran yang menarik sehingga pembelajaran menjadi tidak monoton. Jadi *Flash flipbook* dengan menggunakan aplikasi *kvisoft flipbook maker* dapat diakses secara *offline* dan tidak harus menggunakan biaya karena berbentuk *soft file*.

Kelayakan produk media *flash flip book* yang dikembangkan dinyatakan layak digunakan menurut ahli media, materi dan praktisi. Penilaian ahli materi untuk *flash flipbook* diperoleh hasil pada

aspek kelayakan isi memiliki skor hasil sebesar 80,2 % dan termasuk kategori layak. Aspek kelayakan penyajian memiliki skor hasil sebesar 78%, aspek kebahasaan memiliki skor hasil sebesar 80% dan termasuk kategori layak. Aspek kontekstual memiliki skor hasil sebesar 79% dan termasuk kategori layak. Skor rata-rata penilaian ahli materi yaitu 79,3% dan termasuk kategori sangat layak.

Tabel 1. Hasil analisis validasi media *flash flipbook* berbasis panduan EFT oleh ahli materi

No.	Aspek	Presentase	Kriteria
1.	Kelayakan Isi	80,2%	Layak
2.	Kelayakan Penyajian	78%	Layak
3.	Kebahasaan	80%	Layak
4.	Kontekstual	79%	Layak
Rata-rata		79,3%	LAYAK

Penilaian ahli media untuk flash flipbook diperoleh hasil pada aspek kelayakan kegrafikaan memiliki skor hasil sebesar 90,8%. Aspek kelayakan media elektronik memiliki skor hasil sebesar 87,25%. Skor rata-rata penilaian ahli media yaitu 89% dan termasuk kategori sangat layak.

Table 2. Hasil analisis validasi media *flash flipbook* berbasis panduan EFT oleh ahli media

No.	Aspek	Presentase	Kriteria
1.	Kelayakan Kefrafikaan	90,8%	Sangat Layak
2.	Kelayakan Media Elektronik	87,25%	Layak
Rata-rata		89%	Sangat Layak

Penilaian ahli praktisi untuk flash flipbook diperoleh hasil pada aspek kelayakan isi memiliki skor hasil sebesar 86,7%. Aspek kelayakan penyajian memiliki skor hasil sebesar 81,25%. Aspek kebahasaan memiliki skor hasil sebesar 84,3%. Aspek konstekstual memiliki skor hasil sebesar 88%. Aspek kelayakan kegrafikaan memiliki skor sebesar 94% dan kelayakan media elektronik memiliki skor hasil sebesar 92%. Skor rata-rata penilaian ahli media yaitu 87,7% dan termasuk kategori sangat layak.

Table 3. Hasil analisis validasi media *flash flipbook* berbasis panduan EFT oleh ahli praktisi

No.	Aspek	Presentase	Kriteria
1.	Kelayakan Isi	86,7%	Sangat Layak
2.	Kelayakan Penyajian	81,25%	Layak
3.	Kelayaka Bahasa	84,3%	Layak
4.	Kontekstual	88%	Sangat

			Layak
5.	Kelayakan Kefrafikaan	94%	Sangat Layak
6.	Kelayakan Media elektronik	92%	Sangat Layak
Rata-rata		87,7%	SANGAT LAYAK

Berdasarkan analisis hasil validasi ahli materi, ahli media dan praktisi dapat disimpulkan bahwa media flash flipbook berbasis EFT yang dikembangkan ini layak digunakan sebagai alternatif media dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Berdasarkan uji coba media *flash flipbook* berbasis Panduan EFT yang melibatkan 38 siswa dapat diketahui bahwa rata-rata skor penilaian siswa yaitu 88% dan termasuk kategori sangat layak. Aspek penilaian siswa meliputi aspek kelayakan isi, aspek kelayakan penyajian, aspek kebahasaan, aspek konstekstual, aspek kelayakan kegrafikaan dan kelayakan media elektronik.

Dalam uji pengembangan menggunakan media *flash flipbook* ini juga menguji terkait bagaimana tingkat pemahaman siswa melalui kegiatan *post-test* secara manual yang dilaksanakan pada proses validasi siswa. Berdasarkan data yang diperoleh maka pemahaman terkait regulasi emosi yang dapat ditingkatkan dengan menggunakan panduan EFT menggunakan Media *Flash Flipbook* dapat dilihat pada tabel 4

Tabel 4. Persentase Pemahaman Siswa

No	Kategori	Jumlah Siswa	Presentasi
1	Sangat paham	1	3%
2	Paham	22	58%
3	Cukup paham	13	34%
4	Kurang paham	2	5%

Data pemahaman siswa menunjukkan bahwa persentase tertinggi mencapai 58% dan 34% dengan kategori paham dan cukup paham, sedangkan persentase pemahaman terendah mencapai 3% dan 5% dengan kategori sangat paham dan kurang paham. Sehingga secara keseluruhan pemahaman siswa terkait regulasi emosi dapat dikategorikan Paham dengan rata-rata sebesar 58%.

Dari analisa diatas dapat disimpulkan bahwa siswa sudah cukup memahami materi yang diberikan menggunakan media flash flipbook. Mengingat dengan menggunakan media Flipbook juga dapat membantu siswa dalam memahami materi pembelajaran, terlebih lagi pada materi yang bersifat abstrak.

Menurut Adika (2014) pembelajaran menggunakan Flipbook dapat meningkatkan kemampuan berfikir kreatif siswa. Menurut Rasiman (2014) Motivasi, Aktivitas, dan kreativitas siswa SMA yang pembelajarannya menggunakan Flipbook berpengaruh positif dan signifikan terhadap hasil belajar siswa.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Hasil produk media *flash flipbook* berbasis panduan *EFT* yang telah dikembangkan dengan *extensi html* dan dilengkapi dengan teks penjelasan materi, penjelasan dalam gambar, audio, dan evaluasi materi.

Berdasarkan analisis hasil validasi ahli materi, ahli media, praktisi dan uji lapangan kepada siswa diperoleh hasil bahwa media *flash flipbook* berbasis panduan *EFT* ini layak digunakan sebagai alternatif media dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan regulasi emosi siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Adika. (2014). Pengembangan flipbook fisika untuk meningkatkan kemampuan berfikir kreatif bagi siswa SMP/MTs kelas VIII pada materi cahaya. Artikel Ilmiah Tugas Akhir. Yogyakarta : Pendidikan Fisika UIN Yogyakarta
- Aniqotunnisa, Siti. (2013). Pengembangan Media Pembelajaran Kuis Interaktif Nahwu Berbasis Macromedia Flash 8 Sebagai Sumber Belajar Mandiri Di Madrasah Tsanawiyah Ibnul Qoyyim Putra Kelas VIII. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN.
- Borg, R.W. & Gall, M.D. (2008). Educational Research: An Introduction. The Eight Edition. Pearson Education, Inc.
- Christner, R.W dan Mennuti. R.B. (2019). School Based Mental Health: a Practitioner's Guide to Comparative Practices. Routledge.
- Fitriani, Yulia & Alsa, Asmadi. (2015). Relaksasi Autogenik untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja SMP. Journal of Psychology, Vol.1, No.3.
- Gunawan, Dedi. (2010). Modul Pembelajaran Interaktif Elektronika Dasar Untuk Program Keahlian Teknik Audio Video Smk Muhammadiyah 1 Sukoharjo Menggunakan Macromedia Flash 8". Jurnal KomuniTi. Vol. 2, No. 1, Juni 2010.
- Gross, J.J. & Munoz, R.F. (1995). Emotion Regulation and Mental Health. American Psychological Association D12. Mental Health pdf tanggal 20 Februari 2023
- Juwono, S. 2012. Buku Terapi EFT (Emotional Freedom Technique). Yogyakarta: NQ. Publishing.
- Nazeri. (2013). Penggunaan e-FlipBook dalam Topik Elektrik dan Elektronik: Inovasi dalam Pengajaran Reka Bentuk dan Teknologi PISMP RBT. Artikel Ilmiah Tugas akhir: Vol 1 (1).
- Rasiman. 2014. Efektivitas Resource-Based Learning berbantuan Flip book maker dalam pembelajaran matematika SMA. JKPM. ISSN : 2339-2444. Vol 1 (2).hal:34-41.
- Saputra, A. (2011). EFT (Emotional Freedom Tecnique). Yogyakarta: Genius Publisher.
- Saxena, P., Dubey, A., & pandey, R. (2011). Role of Emotion Regulation Difficulties in Predicting Mental Health and Well-Being. SIS J. Proj.Psy. & Mental Health 18: 147-155
- Utomo, H.B. (2015). Keterkaitan antara Kognitif dengan Regulasi Emosi. Jurnal Pendidikan, DOI: 10.13140/RG.2.1.2410.0325 (https://www.researchgate.net/publication/282182709_Keterkaitan_Antara_Kognitif_Dengan_Regulasi_Emosi.)
- Widada, B. W. (2018). Cara Mudah Membuat Media Pembelajaran Menggunakan Adobe Flash. Gava Media.
- Wijayanto. (2014). Pengembangan e-modul berbasis flip book maker dengan model project Based learning untuk mengembangkan kemampuan pemecahan Masalah matematika. Jurnal Pembelajaran Matematika. ISBN 978-602-0960-00-5. Hal: 625-628
- Yohanes, A. (2013). Efektivitas Pembelajaran Kooperatif Berbantuan Media Flipbook terhadap Hasil Belajar Siswa Sistem Gerak Manusia di SMP Artikel Ilmiah Tugas Akhir. Pontianak: Pendidikan Biologi FKIP Untan.