



## **Peran Bimbingan Kelompok dalam Membentuk Kesadaran dan Pengendalian Emosi Siswa Tunanetra di Sekolah Luar Biasa Tingkat Sekolah Dasar**

**Alaiya Choiril Mufidah<sup>1</sup>, Hestiyana Vica Aprilia<sup>2</sup>, Muhammad Faizin<sup>3</sup>, Lia Lailatul Fajriyah<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

<sup>2,3,4</sup>Institut Attanwir Bojonegoro, Indonesia

Corresponding Email: [aalaya228@gmail.com](mailto:aalaya228@gmail.com)

*Received: 6-5-2026*

*Reviewed: 30-6-2026*

*Accepted: 21-10-2026*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran bimbingan kelompok dalam membentuk kesadaran dan pengendalian emosi pada siswa tunanetra di SLB PKK Sumberejo Bojonegoro. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Subjek penelitian berjumlah  $N = 6$  siswa tunanetra (rentang usia 9–12 tahun; kelas 3–6 SD) yang terdiri dari kategori *Total Blind* dan *Low Vision*, serta 2 guru bimbingan sebagai pelaksana layanan. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model analisis interaktif. Intervensi dilakukan dengan media kartu "Mengetahui Emosi" yang dimodifikasi khusus menggunakan huruf Braille dan simbol emosi taktil (timbul) agar dapat diidentifikasi secara mandiri melalui sentuhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media tersebut mampu menjembatani hambatan sensorik visual, sehingga secara signifikan meningkatkan kesadaran emosi siswa, yang ditandai dengan kemampuan mengenali jenis emosi, memahami penyebabnya, serta mengungkapkan perasaan secara lebih terbuka. Selain itu, terjadi peningkatan pada aspek pengendalian emosi, seperti kemampuan melakukan *modulasi respons* dan merespons situasi secara reflektif. Dinamika kelompok berperan penting sebagai *ruang kompensasi sosial* yang memfasilitasi dukungan emosional dan komunikasi yang inklusif antarteman sebaya. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa bimbingan kelompok berbasis media taktil efektif dalam mengembangkan kemampuan sosial-emosional, khususnya kesadaran dan pengendalian emosi pada siswa tunanetra.

**Kata kunci:** bimbingan kelompok, kesadaran emosi, pengendalian emosi, siswa tunanetra

### **Pendahuluan**

Pendidikan tidak hanya berfungsi untuk mengembangkan kemampuan akademik siswa, tetapi juga memiliki peran penting dalam membentuk perkembangan sosial dan emosional. Dalam paradigma pendidikan modern, kemampuan sosial-emosional merupakan salah satu aspek penting yang memengaruhi keberhasilan individu dalam berinteraksi, mengambil keputusan, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah maupun kehidupan sehari-hari (Brackett et al., 2019; CASEL, 2020). Salah satu komponen penting dalam perkembangan tersebut adalah kesadaran dan pengendalian emosi. Kesadaran emosi berkaitan dengan kemampuan individu mengenali, memahami, dan memberi makna terhadap perasaan yang dialaminya, sedangkan regulasi emosi berkaitan dengan kemampuan mengubah atau mengendalikan respons emosional agar sesuai dengan tuntutan situasi (Gross, 2015; Compas et al., 2017). Kemampuan tersebut menjadi dasar bagi terbentuknya interaksi sosial yang sehat karena individu tidak hanya perlu memahami apa yang dirasakannya, tetapi juga perlu mampu mengomunikasikan dan mengelola respons emosionalnya secara adaptif.

Kebutuhan terhadap kemampuan tersebut menjadi semakin kompleks pada siswa

tunanetra. Siswa tunanetra mengalami keterbatasan dalam memperoleh informasi visual dari lingkungan sehingga sebagian informasi sosial yang umumnya diperoleh melalui pengamatan ekspresi wajah, gerak tubuh, kontak mata, dan berbagai isyarat nonverbal tidak dapat diterima secara optimal (WHO, 2019; McCall et al., 2020). Informasi visual tersebut memiliki fungsi penting dalam pembelajaran sosial karena anak belajar memahami keadaan emosional orang lain melalui pengamatan terhadap ekspresi dan respons sosial di sekitarnya. Keterbatasan pengalaman visual dapat menyebabkan proses pembentukan pemahaman mengenai keadaan mental dan emosional orang lain berlangsung melalui jalur yang berbeda. Dalam perspektif perkembangan sosial-kognitif, kemampuan memahami bahwa orang lain memiliki pikiran, perasaan, dan perspektif yang berbeda berkaitan dengan perkembangan *Theory of Mind* (ToM). Bagi anak dengan hambatan penglihatan, keterbatasan kesempatan memperoleh informasi melalui pengamatan visual dan *social mirroring* dapat mengurangi kesempatan untuk belajar secara spontan dari ekspresi dan respons emosional orang lain. Namun demikian, keterbatasan tersebut tidak berarti bahwa siswa tunanetra tidak mampu mengembangkan pemahaman sosial dan emosional; mereka membutuhkan pengalaman interaksi yang lebih terstruktur melalui saluran sensorik yang dapat diakses, terutama komunikasi verbal dan pengalaman sosial langsung.

Hambatan dalam memperoleh informasi visual juga dapat berpengaruh terhadap cara siswa tunanetra mengenali dan mengekspresikan emosi. Ekspresi emosional dalam interaksi sosial tidak selalu disampaikan melalui kata-kata, tetapi juga melalui ekspresi wajah, gerakan tubuh, arah pandangan, dan respons nonverbal lainnya. Ketika akses terhadap informasi tersebut terbatas, siswa dapat mengalami kesulitan dalam memahami hubungan antara situasi, emosi, dan respons sosial. Kondisi tersebut dapat berkontribusi pada munculnya kesalahpahaman dalam interaksi, kesulitan mengungkapkan perasaan, menarik diri, atau memberikan respons emosional yang kurang adaptif ketika menghadapi situasi yang menimbulkan frustrasi. Penelitian mengenai penyesuaian psikologis dan hubungan sosial individu dengan hambatan penglihatan menunjukkan bahwa keterbatasan akses visual dapat berkaitan dengan tantangan dalam penyesuaian sosial dan hubungan interpersonal (Pinquart & Pfeiffer, 2015; Bat-Chava & Deignan, 2018). Oleh karena itu, pengembangan kesadaran emosi pada siswa tunanetra tidak cukup hanya dilakukan melalui penyampaian informasi secara satu arah, tetapi memerlukan pengalaman sosial yang memungkinkan mereka mendengar, mengidentifikasi, mendiskusikan, dan merefleksikan pengalaman emosional secara langsung.

Dalam konteks tersebut, bimbingan kelompok memiliki relevansi yang lebih kuat dibandingkan pendekatan ceramah yang bersifat satu arah. Bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan kepada sejumlah individu melalui dinamika kelompok untuk membantu anggota memahami diri, mengembangkan potensi, dan menghadapi permasalahan yang dialami (Corey, 2016). Bagi siswa tunanetra, kelompok dapat berfungsi sebagai ruang kompensasi sosial (*social compensatory space*) karena keterbatasan input visual dapat diimbangi melalui interaksi verbal-auditoris, pertukaran pengalaman, pemberian umpan balik, dan dukungan sosial dari anggota kelompok. Melalui proses tersebut, siswa tidak hanya menerima penjelasan tentang emosi, tetapi memperoleh kesempatan untuk mendengar bagaimana teman lain menggambarkan perasaan, membandingkan pengalaman, memberikan tanggapan, serta membangun pemahaman mengenai emosi dalam konteks sosial. Dengan

demikian, dinamika kelompok memungkinkan proses pembelajaran emosi berlangsung secara interaktif dan kontekstual, bukan hanya melalui transfer pengetahuan dari konselor kepada siswa.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dapat meningkatkan kematangan emosional, regulasi emosi, keterampilan sosial, dan kemampuan komunikasi siswa (Saputra et al., 2018; Fiza et al., 2024; Anggraini & Harahap, 2023). Bimbingan kelompok juga dapat menggunakan teknik diskusi, *role playing*, maupun pendekatan berbasis pengalaman untuk memberikan kesempatan kepada siswa mempraktikkan keterampilan sosial dan emosional (Rahmawati & Daulay, 2025). Temuan tersebut menunjukkan bahwa interaksi kelompok memiliki potensi sebagai sarana pengembangan sosial-emosional. Akan tetapi, sebagian besar pendekatan tersebut dikembangkan untuk siswa dengan akses visual yang relatif memadai. Pada siswa tunanetra, persoalannya bukan hanya bagaimana layanan bimbingan diberikan, tetapi bagaimana stimulus yang digunakan dapat diakses dan bagaimana pengalaman sosial tersebut dapat menggantikan sebagian fungsi informasi visual yang tidak tersedia.

Kebutuhan tersebut menjadi dasar penggunaan media kartu “Menenal Emosi” dalam penelitian ini. Media kartu digunakan sebagai stimulus terstruktur yang berisi pertanyaan mengenai pengalaman emosional sehari-hari, seperti marah, sedih, takut, dan bahagia. Kartu tersebut dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan siswa tunanetra dan digunakan dalam kegiatan bimbingan kelompok untuk membantu siswa mengidentifikasi, memahami, dan mengungkapkan pengalaman emosional secara verbal. Berbeda dengan ceramah yang menempatkan siswa terutama sebagai penerima informasi, kartu memberikan stimulus yang memancing pengalaman personal dan membuka ruang bagi siswa untuk menceritakan situasi yang pernah dialami. Proses tersebut penting karena kesadaran emosi tidak hanya terbentuk melalui pengetahuan mengenai nama-nama emosi, tetapi juga melalui kemampuan menghubungkan emosi dengan situasi, penyebab, sensasi, pikiran, dan respons yang menyertainya.

Secara teoritis, penggunaan kartu “Menenal Emosi” dapat dipahami sebagai stimulus yang mendukung proses *cognitive change* dalam regulasi emosi. Dalam *Process Model of Emotion Regulation*, Gross (2015) menjelaskan bahwa regulasi emosi melibatkan proses yang berlangsung sebelum maupun sesudah respons emosional muncul. Pada tahap perubahan kognitif (*cognitive change*), individu mengubah cara memaknai suatu situasi sehingga respons emosional yang muncul dapat menjadi lebih adaptif. Selanjutnya, pada tahap *response modulation*, individu mengelola respons emosional yang telah muncul. Dalam penelitian ini, kartu memberikan stimulus untuk membantu siswa mengenali dan memberi makna terhadap pengalaman emosional, sedangkan diskusi dan respons verbal dalam kelompok memberikan kesempatan untuk belajar mengekspresikan emosi secara lebih terarah dan tidak impulsif. Dengan demikian, media kartu tidak diposisikan sebagai media pembelajaran semata, tetapi sebagai alat bantu dalam proses refleksi kognitif dan latihan respons emosional melalui interaksi sosial.

Meskipun penelitian terdahulu telah menunjukkan efektivitas bimbingan kelompok dalam meningkatkan regulasi emosi dan keterampilan sosial, masih terdapat keterbatasan kajian mengenai bagaimana dinamika bimbingan kelompok dapat berfungsi sebagai ruang

kompensasi sosial bagi siswa tunanetra dalam membangun kesadaran dan pengendalian emosi. Kajian yang secara khusus menghubungkan keterbatasan akses visual, kebutuhan akan interaksi sosial yang terstruktur, penggunaan stimulus yang dapat diakses, dan proses regulasi emosi dalam satu kerangka penelitian masih relatif terbatas. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memandang bimbingan kelompok sebagai layanan untuk meningkatkan kemampuan emosional, tetapi juga sebagai ruang interaksi yang memungkinkan siswa tunanetra memperoleh pengalaman sosial dan verbal sebagai bentuk kompensasi terhadap keterbatasan informasi visual.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan mengkaji dinamika bimbingan kelompok sebagai ruang kompensasi sosial dalam membentuk kesadaran dan pengendalian emosi siswa tunanetra melalui penggunaan media kartu “Mengenal Emosi” di SLB PKK Sumberejo Bojonegoro. Penelitian ini secara khusus diarahkan untuk memahami bagaimana interaksi kelompok, stimulus kartu, proses pengenalan pengalaman emosional, dan respons verbal siswa berkontribusi terhadap perkembangan kesadaran serta pengendalian emosi pada siswa tunanetra.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memahami secara mendalam peran bimbingan kelompok dalam membentuk kesadaran dan pengendalian emosi pada siswa tunanetra. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan fenomena secara komprehensif berdasarkan pengalaman dan persepsi subjek penelitian dalam konteks alami. Penelitian dilaksanakan di SLB PKK Sumberejo Bojonegoro dengan pertimbangan bahwa sekolah tersebut memiliki siswa tunanetra yang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok, sehingga relevan dengan fokus penelitian. Subjek penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan informan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap mampu memberikan informasi yang mendalam dan sesuai dengan tujuan penelitian. Subjek dalam penelitian ini terdiri atas 2 guru bimbingan sebagai pelaksana layanan dan 6 siswa tunanetra yang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Pemilihan siswa didasarkan pada keterlibatan aktif dalam kegiatan serta kesesuaian dengan fokus penelitian, yaitu siswa yang membutuhkan pengembangan kesadaran dan pengendalian emosi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memahami secara mendalam peran bimbingan kelompok dalam membentuk kesadaran dan pengendalian emosi pada siswa tunanetra. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan fenomena secara komprehensif berdasarkan pengalaman dan persepsi subjek penelitian dalam konteks alami. Penelitian dilaksanakan di SLB PKK Sumberejo Bojonegoro dengan pertimbangan bahwa sekolah tersebut memiliki siswa tunanetra yang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok, sehingga relevan dengan fokus penelitian. Subjek penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan informan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap mampu memberikan informasi yang mendalam dan sesuai dengan tujuan penelitian. Subjek dalam penelitian ini terdiri atas 2 guru bimbingan sebagai pelaksana layanan dan 6 siswa tunanetra yang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok (Hidayati et al., 2017).

Pemilihan siswa didasarkan pada keterlibatan aktif dalam kegiatan serta kesesuaian dengan fokus penelitian, yaitu siswa yang membutuhkan pengembangan kesadaran dan pengendalian emosi. Deskripsi subjek disajikan dalam Tabel 1 berikut:

**Tabel 1.** Deskripsi Subjek Penelitian

| Inisial | Usia | Kelas | Kategori Tunanetra | Masalah Emosi Awal               |
|---------|------|-------|--------------------|----------------------------------|
| S1      | 10   | 4     | Total Blind        | Impulsif saat marah              |
| S2      | 11   | 5     | Low Vision         | Menarik diri (sedih)             |
| S3      | 9    | 3     | Total Blind        | Sulit mengenali emosi            |
| S4      | 12   | 6     | Total Blind        | Emosional saat konflik           |
| S5      | 10   | 4     | Low Vision         | Pasif/kurang percaya diri        |
| S6      | 11   | 5     | Total Blind        | Kesulitan mengungkapkan perasaan |

Pada tahap kegiatan inti, peneliti menggunakan media kartu “Mengenal Emosi” yang dimodifikasi menggunakan huruf Braille dan simbol emosi taktil (timbul) agar dapat diidentifikasi secara mandiri oleh siswa tunanetra, didukung oleh instruksi verbal terstruktur dari konselor. Penggunaan media yang kreatif dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik menjadi faktor penting dalam keberhasilan pelaksanaan bimbingan kelompok (Rahmawati & Daulay, 2025; Khoirunnisa & Mufidah, 2024). Kartu ini menjadi alat bantu dalam proses refleksi kognitif dan latihan respons emosional melalui interaksi sosial, yang efektif untuk siswa dengan hambatan penglihatan (Octaviana et al., 2020; Putri & Lestari, 2021).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penggunaan beberapa teknik pengumpulan data ini bertujuan untuk memperoleh data yang lebih lengkap dan mendalam (Anggraini & Harahap, 2023). Triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil observasi perilaku siswa di kelas oleh guru kelas dengan pernyataan siswa saat sesi bimbingan kelompok dan hasil wawancara mendalam. Hal ini bertujuan untuk memastikan konsistensi data antara apa yang diobservasi dengan apa yang disampaikan siswa. Selain itu, *member check* dilakukan kepada informan agar data yang diperoleh memiliki tingkat kredibilitas yang tinggi dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Anggraini & Harahap, 2023).

Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan menggunakan model analisis interaktif yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Peneliti juga melakukan refleksi terhadap kesan dan pengalaman siswa sebagai upaya untuk memperkuat hasil analisis. Dinamika kelompok yang terbentuk dalam proses ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk saling berbagi pengalaman dan memperoleh dukungan sosial, sehingga dapat meningkatkan pemahaman emosional secara lebih optimal.

## Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di SLB PKK Sumberejo Bojonegoro, pelaksanaan bimbingan kelompok dengan menggunakan media kartu “Mengenal Emosi” menunjukkan adanya perubahan yang cukup signifikan pada aspek kesadaran dan pengendalian emosi siswa tunanetra. Perubahan tersebut tidak hanya terlihat dari hasil akhir kegiatan, tetapi juga dari proses interaksi yang terjadi selama kegiatan berlangsung. Siswa menunjukkan peningkatan keterlibatan, keberanian dalam berbicara, serta kemampuan dalam mengekspresikan pengalaman emosional yang sebelumnya cenderung sulit diungkapkan. Hal

***Peran Bimbingan Kelompok dalam Membentuk Kesadaran dan Pengendalian Emosi Siswa Tunanetra di Sekolah Luar Biasa Tingkat Sekolah Dasar- Alaiya Choiril Mufidah, Hestiyana Vica Aprilia, Muhammad Faizin, Lia Lailatul Fajriyah***

ini mengindikasikan bahwa kegiatan bimbingan kelompok mampu menciptakan suasana yang kondusif dan mendukung perkembangan emosional siswa secara bertahap.



**Gambar 1.** Pengenalan Sebelum Kegiatan Bimbingan Kelompok Menggunakan Media Kartu “Mengenal Emosi”

Secara umum, sebelum pelaksanaan kegiatan, sebagian besar siswa menunjukkan keterbatasan dalam mengenali dan memahami emosi yang mereka rasakan. Siswa cenderung kesulitan dalam menyebutkan jenis emosi secara tepat serta belum mampu mengaitkan emosi dengan pengalaman yang mereka alami. Selain itu, siswa juga tampak kurang percaya diri dalam menyampaikan perasaan, sehingga interaksi dalam kelompok berlangsung secara terbatas. Kondisi ini menjadi dasar penting dalam melihat perubahan yang terjadi setelah intervensi dilakukan melalui bimbingan kelompok dengan media kartu “Mengenal Emosi”.



**Gambar 2.** Proses Interaksi Bimbingan Kelompok Menggunakan Media Kartu “Mengenal Emosi”

Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan media kartu “Mengenal Emosi” di SLB PKK Sumberejo Bojonegoro telah menginisiasi pergeseran paradigma psikologis yang mendalam bagi siswa tunanetra. Fokus utama intervensi ini adalah mengubah hambatan akses visual

menjadi momentum penguatan literasi emosional melalui saluran verbal-auditoris dan taktil. Berdasarkan data observasi partisipatif dan wawancara mendalam, proses transformasi emosional siswa dipetakan ke dalam matriks temuan kualitatif berikut:

**Tabel 2.** Matriks Temuan Kualitatif: Proses dan Dinamika Perubahan Psikologis Subjek

| Dimensi Perubahan        | Temuan Kualitatif: Proses dan Dinamika Perubahan                                                                                                                              |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Literasi Emosi</b>    | Peralihan dari <i>emotional blindness</i> menuju kematangan kognitif dalam menarasikan serta melabeli sensasi internal melalui eksplorasi simbol taktil.                      |
| <b>Regulasi Perilaku</b> | Transisi dari mekanisme <i>impulse-driven</i> (agresif/menarik diri) menjadi <i>reflective-response</i> (asertif/komunikatif) dengan strategi <i>coping</i> yang terstruktur. |
| <b>Dinamika Kelompok</b> | Transformasi kelompok sebagai <i>social compensatory space</i> melalui interaksi verbal-auditoris untuk validasi emosional antar teman sebaya.                                |

Berdasarkan pelaksanaan penelitian tindakan di SLB PKK Sumberejo Bojonegoro, penerapan layanan bimbingan kelompok yang diintegrasikan secara spesifik dengan media kartu "Mengenal Emosi" berbasis huruf Braille dan simbol timbul (taktil) telah memicu pergeseran psikologis yang sangat impresif pada keenam subjek penelitian (S1 hingga S6). Transformasi ini tidak sekadar tercermin pada peningkatan skor literasi emosional secara artifisial, melainkan terekam secara nyata melalui dinamika interaksi, cara mereka merespons konflik sehari-hari, serta kualitas komunikasi antarteman sebaya di ruang bimbingan. Pada fase awal sebelum intervensi, hambatan penglihatan total maupun low vision menciptakan isolasi sensorik (*emotional blindness*), membuat anak-anak ini kerap mengalami kesulitan mendasar dalam melabeli gejolak internal yang mereka rasakan, yang kemudian bermanifestasi menjadi ledakan agresi impulsif, sikap menarik diri, hingga kecemasan sosial yang mendalam.

Transformasi perilaku yang paling mendasar mulai bersemi manakala subjek S6 (11 tahun, *Total Blind*), yang sejak asesmen awal dikenal memiliki resistensi tinggi dan sering menutup diri akibat kesulitan merumuskan perasaan, dipertemukan dengan media kartu taktil bersimbol "Sedih" pada sesi keempat bimbingan kelompok. Melalui eksplorasi rabaan jari di atas permukaan kartu yang didampingi instruksi verbal konselor, S6 mampu mengaitkan tekstur tersebut dengan memori afektifnya secara jujur dan polos khas anak seusianya. Dalam sesi wawancara mendalam yang dilakukan seusai kegiatan, S6 mengungkapkan pengalaman batinnya dengan lugas: "*Dulu pas mainan oranye-ku direbut sama temen, rasanya kayak gelap gulita di kepala, terus aku langsung ngerasa disudutkan sendirian di pojokan kelas sambil pengen nangis kenceng. Tapi kemarin pas ngeraba kartu yang ada titik Braille kasarnya itu, aku jadi sadar kalau perasaan dongkol di dada ini namanya marah. Ternyata boleh ya kalau aku ngomong langsung ke dia kalau aku lagi nggak suka gituin...*" (Wawancara dengan S6, 12 Maret 2026). Pengungkapan verbal yang jujur ini menjadi pintu gerbang bagi pencairan emosi kaku yang selama ini membelenggu relasi sosialnya di lingkungan sekolah.

Menariknya, ekspresi kerentanan yang ditunjukkan oleh S6 seketika memicu gelombang dukungan psikologis yang organik dalam kelompok, membuktikan bahwa bimbingan kelompok berhasil berfungsi sebagai ruang kompensasi sosial (*social compensatory space*) yang inklusif. S2 (11 tahun, *Low Vision*), yang sebelumnya memiliki kecenderungan ekstrem untuk menarik diri dari pergaulan kelas akibat rasa rendah diri, langsung merespons dengan memberikan validasi empatik yang menyentuh hati: "*Aku paham banget rasanya di posisi*

kamu, S6. Dulu aku juga sering banget diem kalau lagi sedih karena takut ditertawain. Tapi sekarang, kalau perasaan itu muncul lagi, aku biasa narik napas panjang lewat hidung pelan-pelan sampai detak jantungku rasanya adem lagi. Kamu nggak sendirian kok, kita kan lagi bareng-bareng belajar ngenalin hati kita di sini." Pernyataan empatik tersebut langsung diperkuat secara suportif oleh S4 (12 tahun, *Total Blind*), yang kerap kali meledak-ledak saat menghadapi konflik kelompok: "Kamu hebat banget udah berani ngomong jujur begitu, S6. Jujur, aku pengen banget tiru caramu kalau besok-besok mainanku direbut lagi, biar dadaku nggak mendadak sesak dan kepala nggak pusing mikirin cara balesnya." Interaksi spontan antarteman sebaya ini menunjukkan bahwa media taktil berfungsi ganda: bukan hanya sebagai alat bantu kognitif personal, melainkan juga sebagai jembatan empati auditoris yang merajut kohesi kelompok secara luar biasa.

Perubahan struktural dalam pengendalian impulsivitas motorik dan emosional paling dramatis teramati pada S1 (10 tahun, *Total Blind*), yang pada observasi baseline kerap menunjukkan agresi fisik saat mengalami frustrasi. Namun, pada sesi ketujuh intervensi, S1 memperlihatkan kematangan *response modulation* yang sangat matang ketika menghadapi situasi perebutan giliran memegang alat peraga di dalam lingkaran kelompok. Alih-alih melayangkan tangan atau berteriak histeris sebagaimana kebiasaan lamanya, S1 secara sadar melakukan jeda reflektif (*pause and reflect*) dengan meraba tekstur kartu di depannya sejenak sebelum menyampaikan resolusi konfliknya secara asertif: "Aku sebetulnya lagi jengkel karena giliranku diserobot begitu saja, tapi aku mau kita tetap akur dan temenan baik. Mau nggak kamu gantian balikin giliranku sekarang secara baik-baik?" (Catatan Observasi Peneliti, 15 Maret 2026). Kemampuan melakukan jeda kognitif sebelum bereaksi ini menandakan bahwa internalisasi nilai-nilai bimbingan kelompok telah sukses mengakar pada struktur regulasi diri subjek.

Validasi objektif terhadap efektivitas metode ini turut dikuatkan oleh pengamatan mendalam dari guru bimbingan di SLB PKK Sumberejo Bojonegoro. Dalam wawancara evaluatif, guru tersebut menyampaikan testimoni komprehensif mengenai perubahan iklim kelas secara keseluruhan: "Jujur saja, sebelum anak-anak dikenalkan dengan kartu taktil berbasis Braille ini, keseharian di kelas sering diwarnai tangisan dan teriakan frustrasi karena mereka kehilangan jembatan komunikasi untuk menceritakan apa yang berkecamuk di kepala mereka yang gelap. Media ini seolah memberikan 'kamus bahasa baru' yang bisa mereka sentuh sendiri. Yang paling membuat saya terharu bukan sekadar mereka jadi pandai merangkai kalimat emosi, tetapi betapa peka cara mereka menenangkan teman sebayanya yang sedang sedih. Angka frekuensi konflik fisik di ruang kelas menurun drastis karena mereka sekarang jauh lebih memilih meluruskan masalah lewat duduk bersama dan berbicara." (Wawancara dengan Guru Bimbingan, 18 Maret 2026).

Siswa lain, S5 (10 tahun, *Low Vision*, dengan masalah emosi awal pasif/kurang percaya diri), juga menceritakan perubahan yang ia rasakan setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok:

"Dulu kalau lagi ribut sama temen atau bingung mau ngomong apa, aku biasanya cuma diam di pojokan sambil nangis karena rasanya dada ini sesak banget. Tapi sekarang, setelah pakai kartu emosi yang ada huruf Braille-nya, aku jadi ngerti kalau lagi sedih atau kesal itu wajar. Kalau sekarang aku sudah berani cerita ke teman-teman kalau lagi ada masalah, jadi

rasanya lebih lega dan nggak takut lagi kalau disuruh ngomong di depan." (Wawancara dengan S5, 20 Maret 2026).

Puncak dari proses dinamika kelompok ini terlihat pada sesi penutup penelitian, ketika para siswa secara mandiri mulai saling membantu tanpa harus selalu diarahkan oleh peneliti. Saat S3 (9 tahun, *Total Blind*, yang awalnya paling kesulitan mengenali emosi) tampak kebingungan meraba kartu dan terdiam cukup lama, teman sekelompoknya dengan spontan mendekat dan membimbing pelan-pelan:

"Coba diraba lagi pinggirannya kartunya pelan-pelan, S3. Ini rasanya pas lagi sedih waktu mainan kita rusak kemarin. Kalau rasanya kayak gini, namanya lagi sedih, bukan marah. Coba ditarik napas dulu yang panjang biar nggak tegang..." (Catatan Observasi Peneliti, 22 Maret 2026).

Berdasarkan seluruh rangkaian data kualitatif yang mendalam tersebut, temuan ini secara esensial menegaskan bahwa pemanfaatan media taktil berbasis huruf Braille dan simbol timbul pada subjek tunanetra (S1–S6) bukan sekadar berfungsi sebagai instrumen bantu sensorik untuk mengenali label emosi secara abstrak, melainkan berhasil menjadi katalisator fundamental yang merombak cara pandang anak terhadap konsep diri (*self-concept*), memupuk harga diri, serta merestrukturisasi total pola interaksi sosial mereka menuju komunikasi inklusif yang matang, empatik, dan berdaya lenting tinggi di dalam ekosistem bimbingan kelompok.

## Pembahasan

Penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok berperan efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengendalian emosi siswa tunanetra (Hidayati & Daulay, 2017; Saputra & Fitri, 2018). Peningkatan ini terlihat dari kemampuan siswa dalam mengenali berbagai jenis emosi, mengungkapkan perasaan secara lebih terbuka, serta mengendalikan respons emosional dalam berbagai situasi sosial. Jika ditinjau melalui kerangka defektologi dan Teori Kompensasi Sosial Lev Vygotsky, keterbatasan fisik berupa tunanetra bukanlah sekadar defisit biologis yang menghambat perkembangan psikologis, melainkan sebuah kondisi yang memicu dorongan kompensasi psikologis yang kuat (Vygotsky, 1993). Dalam konteks ini, bimbingan kelompok beroperasi bukan sekadar layanan bimbingan dan konseling konvensional, melainkan bertindak sebagai *social compensatory tool* (alat kompensasi sosial) yang krusial. Melalui instrumen ini, kekurangan input visual pada siswa digantikan secara optimal melalui penguatan interaksi verbal-auditoris dan dinamika kelompok yang intens, sehingga mereka tetap mampu membangun pemahaman sosial-emosional yang setara. Perubahan tersebut tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga tampak pada perilaku siswa selama proses interaksi kelompok berlangsung, seperti meningkatnya kepercayaan diri dan keterlibatan dalam diskusi. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa bimbingan kelompok mampu meningkatkan regulasi emosi melalui dinamika kelompok yang suportif dan interaksi sosial yang intens.

Peningkatan kesadaran emosi pada siswa tunanetra dalam penelitian ini tidak terlepas dari penggunaan media kartu "Mengenali Emosi" yang berfungsi sebagai stimulus dalam proses refleksi diri (Octaviana et al., 2020; Putri & Lestari, 2021). Dalam kerangka *Process Model of Emotion Regulation* yang dikembangkan oleh James J. Gross (2015), media kartu ini dianalisis bekerja secara efektif pada tahap *antecedent-focused emotion regulation*, khususnya

dalam dimensi *cognitive change* (perubahan kognitif). Kartu tersebut membantu siswa mengingat dan mengaitkan pengalaman emosional yang pernah dialami dengan konsep emosi yang sedang dipelajari melalui representasi kognitif yang terstruktur. Dengan adanya stimulus yang konkret dan terstruktur, siswa menjadi lebih mudah dalam mengidentifikasi serta mengekspresikan emosi secara verbal. Hal ini memperkuat temuan bahwa penggunaan media dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan pemahaman emosional siswa secara lebih efektif, terutama ketika media tersebut dirancang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Selain itu, dinamika kelompok yang terbentuk selama kegiatan berlangsung memberikan kontribusi penting terhadap peningkatan kesadaran emosi siswa (Saputra & Fitri, 2018; Sari & Fitri, 2019). Berdasarkan perspektif kompensasi sosial Vygotsky, interaksi kolektif ini menjembatani isolasi sensorik yang kerap dialami anak tunanetra. Interaksi antaranggota kelompok memungkinkan siswa untuk berbagi pengalaman, mendengarkan cerita orang lain, serta memahami bahwa emosi merupakan bagian yang wajar dalam kehidupan setiap individu. Proses ini secara tidak langsung membantu siswa mengembangkan empati dan keterampilan sosial yang lebih baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan interaksi sosial, empati, dan kemampuan memahami perasaan orang lain.

Pada aspek pengendalian emosi, analisis mendalam menggunakan model regulasi emosi Gross menunjukkan adanya pergeseran signifikan dari strategi yang reaktif menuju *response-focused emotion regulation*, khususnya pada tahap *response modulation* (modulasi respons). Sebelum mengikuti kegiatan, siswa cenderung menunjukkan respons emosional yang impulsif atau menarik diri dari lingkungan sosial. Namun, setelah mengikuti bimbingan kelompok dan memanfaatkan mediasi kartu emosi, siswa mulai mampu mengontrol emosi, berpikir lebih reflektif, serta mengekspresikan perasaan dengan cara yang lebih konstruktif. Hal ini terjadi karena siswa memperoleh strategi baru dalam mengelola emosi melalui diskusi dan berbagi pengalaman dalam kelompok. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa bimbingan kelompok dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan pengendalian emosi secara lebih efektif.

Penggunaan media kartu juga terbukti mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam kegiatan bimbingan kelompok (Khoirunnisa & Mufidah, 2024; Rahmawati & Daulay, 2025). Kegiatan yang bersifat interaktif, komunikatif, dan tidak monoton membuat siswa lebih aktif dalam berpartisipasi serta lebih antusias dalam mengikuti setiap tahap kegiatan. Hal ini menunjukkan bahwa variasi metode dan penggunaan media yang kreatif menjadi faktor penting dalam keberhasilan pelaksanaan bimbingan kelompok. Temuan ini didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa teknik kreatif dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan partisipasi dan keaktifan siswa secara signifikan.

Bagi siswa tunanetra, pendekatan berbasis verbal seperti penggunaan kartu pertanyaan memiliki efektivitas yang tinggi karena sesuai dengan karakteristik mereka yang memiliki keterbatasan dalam menerima informasi visual (Putri & Lestari, 2021; Ramadan et al., 2025). Oleh karena itu, pemilihan media yang tepat menjadi faktor kunci dalam keberhasilan intervensi yang diberikan. Selain itu, kegiatan bimbingan kelompok juga memberikan dukungan sosial yang penting bagi siswa, sehingga mereka merasa lebih percaya diri dalam

mengekspresikan perasaan dan berinteraksi dengan orang lain (Salsabila et al., 2025). Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan strategi yang efektif dalam mengembangkan kemampuan sosial dan emosional siswa, khususnya pada siswa berkebutuhan khusus.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SLB PKK Sumberejo Bojonegoro, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan menggunakan media kartu “Mengenal Emosi” berperan efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengendalian emosi siswa tunanetra. Peningkatan tersebut terlihat dari kemampuan siswa dalam mengenali berbagai jenis emosi, memahami penyebab munculnya emosi, serta mengekspresikan perasaan secara lebih terbuka dan terarah. Selain itu, siswa juga menunjukkan perubahan pada aspek pengendalian emosi, yaitu mampu mengontrol emosi negatif, merespons situasi sosial secara lebih reflektif, serta memiliki strategi sederhana dalam mengelola emosi. Dinamika kelompok yang terbentuk selama kegiatan berlangsung turut memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kepercayaan diri, empati, serta keterlibatan siswa dalam interaksi sosial. Dengan demikian, bimbingan kelompok yang didukung oleh penggunaan media yang sesuai dengan karakteristik siswa tunanetra dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam mengembangkan kemampuan sosial dan emosional siswa, khususnya dalam aspek kesadaran dan pengendalian emosi.

### Daftar Pustaka

- Ashari, A., & Nasution, F. (2024). Efektivitas teknik problem solving dalam bimbingan kelompok untuk mengurangi stres akademik. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(1). <https://doi.org/10.23887/jibk.v15i1.82621>
- Bat-Chava, Y., & Deignan, E. (2018). Peer relationships of children with visual impairments. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 112(3), 257–271. <https://doi.org/10.1177/0145482X1811200304>
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2019). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Annual Review of Psychology*, 70, 1–25. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103347>
- Buulolo, S. F., & Telaumbanua, K. (2024). Efektivitas bimbingan kelompok dalam meningkatkan aktivitas belajar siswa. *Counseling for All*, 4(1). <https://doi.org/10.57094/cfa.v4i1.654>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2020). *Social and emotional learning framework*. <https://doi.org/10.4324/9780429499897>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., et al. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4939-6601-6>
- Fiza, N., Umari, T., & Donal. (2024). Pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap kematangan emosional siswa. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 13(2).

<https://doi.org/10.21009/INSIGHT.132.02>

- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hidayati, I., Mulawarman, M., & Awalya, A. (2017). Peningkatan regulasi emosi siswa melalui layanan bimbingan kelompok. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 6(4). <https://doi.org/10.15294/ijgc.v6i4.18966>
- Hidayati, N., & Daulay, N. (2017). Efektivitas bimbingan kelompok untuk meningkatkan regulasi emosi siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 3(2), 45–52. <https://doi.org/10.29210/1192000>
- Khoirunnisa, L., & Mufidah, Z. (2024). Penggunaan media kreatif dalam layanan bimbingan dan konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, 10(1), 88–95. <https://doi.org/10.26638/jfk.2541.1234>
- Khoirunnisa, Z., & Mufidah, E. F. (2024). Efektivitas bimbingan kelompok teknik diskusi dalam meningkatkan interaksi sosial siswa. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 9(1). <https://doi.org/10.21043/kr.v9i1.21545>
- Lubis, A., Elita, Y., & Afriyati, V. (2017). Bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan regulasi emosi siswa. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 43–51. <https://doi.org/10.33369/consilia.1.1.43-51>
- Marhani, M., Kadir, A., & Safira, M. (2025). Penerapan biblioterapi dalam bimbingan kelompok untuk mengatasi kesulitan belajar. *Jurnal Administrasi Pendidikan*, 12(2). <https://doi.org/10.26858/jap.v12i2.44567>
- McCall, S., McLinden, M., & Douglas, G. (2020). Education of children with visual impairment. *British Journal of Visual Impairment*, 38(2), 123–135. <https://doi.org/10.1177/0264619619900522>
- Nabila, S. (2022). Pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap interaksi sosial siswa berkebutuhan khusus. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 6(2), 123–132. <https://doi.org/10.17977/um023v6i22022p123>
- Octaviana, D., Putri, R., & Lestari, S. (2020). Pengembangan media pembelajaran interaktif bagi anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 12(2), 112–120. <https://doi.org/10.21009/jpk.12.2.04>
- Octaviana, I. N., Kiswantoro, A., & Hidayati, R. (2020). Penerapan teknik psikodrama dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 3(1). <https://doi.org/10.24176/jpp.v3i1.5153>
- Pinquart, M., & Pfeiffer, J. P. (2015). Psychological adjustment in visually impaired individuals. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 109(5), 375–387. <https://doi.org/10.1177/0145482X1510900504>
- Putri, A., & Lestari, D. (2021). Peran media visual dan taktil dalam meningkatkan pemahaman emosional siswa tunanetra. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 5(1), 33–41. <https://doi.org/10.30598/jbkt.5.1.33>
- Putri, A. R., & Lestari, S. (2021). Pengembangan kemampuan sosial emosional siswa melalui bimbingan kelompok. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 6(2), 45–53. <https://doi.org/10.26740/jppi.v6n2.p45-53>

- Rahmawati, D., & Daulay, N. (2025). Efektivitas layanan bimbingan kelompok terhadap regulasi emosi siswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 31124–31130. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.31124>
- Rahmawati, I., & Daulay, M. (2025). Teknik kreatif bimbingan kelompok dalam meningkatkan keaktifan siswa sekolah dasar. *Jurnal Edukasi Bimbingan Konseling*, 11(1), 15–24. <https://doi.org/10.22373/jebk.v11i1.12354>
- Ramadan, A., Salsabila, H., & Pratama, R. (2025). Strategi bimbingan kelompok untuk pengembangan sosial emosional anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 6(1), 12–23. <https://doi.org/10.30872/jibk.v6i1.4512>
- Ramadan, R., Ijaji, R., & Sari, D. (2025). Implementasi bimbingan kelompok pada siswa tunanetra. *Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 5(2). <https://doi.org/10.35719/sjigc.v5i2.553>
- Salsabila, M., Rahman, A., & Fauzi, M. (2025). Efektivitas layanan konseling kelompok dalam membangun kepercayaan diri siswa inklusi. *Pedagogia: Jurnal Pendidikan*, 14(1), 50–62. <https://doi.org/10.21070/pedagogia.v14i1.1789>
- Salsabila, R. R., Kusnawan, A., & Nurmasari, Y. (2025). Intervensi kelompok berbasis CBT terhadap regulasi emosi siswa. *Indonesian Journal of School Counseling*, 5(1). <https://doi.org/10.26858/ijosc.v5i1.71894>
- Saputra, A., & Fitri, M. (2018). Dinamika kelompok dalam meningkatkan empati dan keterampilan sosial siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 4(1), 78–85. <https://doi.org/10.26858/jppk.v4i1.5672>
- Saputra, B. A., Hadiwinarto, H., & Syahel, S. (2018). Pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap kematangan emosional siswa. *Consilia*, 1(2), 11–19. <https://doi.org/10.33369/consilia.1.2.11-19>
- Sari, M., & Fitri, Y. (2019). Peran bimbingan kelompok dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa. *Jurnal Konselor*, 8(2), 101–108. <https://doi.org/10.24036/020198210789-0-00>
- Sari, P., & Fitri, A. (2019). Hubungan antara bimbingan kelompok dan kemampuan memahami perasaan orang lain pada siswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Pendidikan*, 6(2), 101–109. <https://doi.org/10.33061/consilium.v6i2.3210>
- Syahfanny, D., & Wastuti, S. N. Y. (2024). Pengaruh bimbingan kelompok dengan konselor sebaya terhadap keterampilan komunikasi siswa. *Edu Society*, 3(1). <https://doi.org/10.37905/es.v3i1.23456>
- Vygotsky, L. S. (1993). *The collected works of L.S. Vygotsky: The fundamentals of defectology* (Vol. 2). Plenum Press.
- World Health Organization. (2019). *World report on vision*. <https://doi.org/10.4324/9781003009846>
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy*. <https://doi.org/10.4324/9780429497121>