

Yasmin Qurrotu Aini¹
Sumarwiyah²
Susilo Adi Pratomo³

UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK PROBLEM SOLVING PADA SISWA KELAS X SMA N 1 MEJOBO

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving. Kecerdasan emosional merupakan faktor penting dalam keberhasilan akademik dan adaptasi sosial siswa, namun kenyataannya masih banyak siswa yang kesulitan dalam mengenali dan mengelola emosinya dengan tepat. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang melibatkan delapan siswa kelas X-2 SMA N 1 Mejobo Kudus dalam dua siklus. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara yang dianalisis secara kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan mengelola emosi siswa. Rata-rata skor meningkat dari kategori "rendah" pada pra siklus, menjadi "sedang" setelah siklus I, dan mencapai "tinggi" pada siklus II. Temuan ini memperkuat pentingnya layanan bimbingan kelompok berbasis teknik problem solving dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosional siswa secara efektif dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Pengelolaan Emosi, Bimbingan Kelompok, Teknik Problem Solving, Kecerdasan Emosional

Abstract

This study aims to enhance students' emotional management skills through group counseling services using the problem-solving technique. Emotional intelligence plays a crucial role in students' academic achievement and social adaptation, yet many students still struggle to recognize and manage their emotions properly. This study employed Guidance and Counseling Action Research (PTBK) involving eight students of class X-2 at SMA N 1 Mejobo Kudus across two cycles. Data were collected through observation and interviews and analyzed both qualitatively and quantitatively. The results show a significant improvement in students' ability to manage emotions. The average emotional management score increased from the "low" category in the pre-cycle to "medium" after cycle I, and reached the "high" category after cycle II. These findings emphasize the effectiveness of group counseling services with a problem-solving approach in fostering students' emotional intelligence systematically and sustainably.

Keywords: Emotional Management, Group Counseling, Problem Solving Technique, Emotional Intelligence

PENDAHULUAN

Pendidikan pada hakikatnya merupakan proses yang tidak hanya berfokus pada pencapaian ilmu pengetahuan akademik saja, tetapi juga berperan dalam membentuk kepribadian dan karakter peserta didik secara menyeluruh. Hal itu menekankan bahwa pendidikan tidak hanya fokus pada prestasi akademik, tetapi juga dalam penguatan aspek sosial dan emosional. Salah satu kemampuan penting yang perlu dikembangkan adalah kemampuan mengelola emosi. Keterampilan ini sangat diperlukan agar peserta didik mampu menghadapi tekanan, menyelesaikan konflik secara sehat, serta memiliki kontrol diri dalam berinteraksi

^{1,2} Universitas Muria Kudus

³ SMA Negeri 1 Mejobo

email: yasmin.qurotu.aini@gmail.com, sumarwiyah@umk.ac.id, susilomejobo@gmail.com

dengan lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Menurut Goleman (2015) dalam teorinya tentang Emotional Intelligence menyatakan bahwa kecerdasan emosional justru lebih berpengaruh terhadap kesuksesan hidup daripada kecerdasan intelektual semata. Siswa yang mampu mengelola emosi dengan baik cenderung memiliki fokus belajar lebih baik, mampu menyelesaikan konflik secara sehat, serta menunjukkan empati dan kepedulian sosial. Namun demikian, kenyataan di lapangan masih menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami kesulitan dalam mengenali dan mengekspresikan emosinya secara tepat. Mereka mudah marah, tersinggung, menarik diri dari lingkungan, atau bahkan menunjukkan perilaku agresif.

Dalam dunia pendidikan, meningkatnya permasalahan emosional siswa menjadi perhatian guru BK. Hal ini berdampak pada turunnya semangat belajar, terganggunya konsentrasi, serta munculnya perilaku negatif seperti konflik, ketidakdisiplinan, dan pelanggaran aturan. Penghambat utama dalam perkembangan kemampuan pengelolaan emosi siswa adalah kurangnya pemahaman dan kesadaran diri tentang pentingnya mengenali serta mengatur perasaan. Banyak siswa belum mampu membedakan emosi yang mereka alami, sehingga reaksinya cenderung tidak stabil. Lingkungan yang kurang mendukung, seperti komunikasi keluarga yang minim, tekanan teman sebaya, dan kurangnya pendekatan emosional di sekolah, juga memperburuk kondisi. Akibatnya, guru BK menghadapi tantangan dalam memberikan bimbingan karena regulasi emosi belum terintegrasi dalam kurikulum atau budaya sekolah. Menurut Suryadi dan Dewi (2020), menyatakan bahwa Kecerdasan emosional berpengaruh positif terhadap kemampuan bersosialisasi dan prestasi akademik siswa. Siswa yang mampu mengelola emosi cenderung lebih fokus, disiplin, dan mudah beradaptasi. Karena itu, sekolah perlu menyediakan program pendidikan emosional yang terarah agar siswa siap menghadapi tantangan dan tumbuh menjadi pribadi yang tangguh.

Di SMA Negeri 1 Mejobo Kudus, permasalahan terkait kemampuan pengelolaan emosi cukup sering dijumpai, terutama pada siswa kelas X yang tengah berada dalam masa transisi dari jenjang pendidikan sebelumnya. Banyak siswa mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru, tuntutan akademik yang lebih tinggi, serta perubahan sosial yang cukup drastis. Dalam hal ini, guru Bimbingan dan Konseling memiliki peran strategis dalam membantu siswa memahami, menerima, dan mengelola emosi yang mereka alami. Salah satu pendekatan yang dianggap efektif untuk menangani permasalahan ini adalah melalui layanan bimbingan kelompok. Menurut Tohirin (dalam Purnama Shella dkk, 2018:108), Layanan bimbingan kelompok dapat membantu siswa mengelola emosi dengan memberi ruang untuk menyampaikan pendapat, belajar bersabar, menghargai orang lain, serta melatih empati dan pemahaman terhadap perasaan teman.

Pendekatan yang digunakan dalam layanan bimbingan kelompok juga perlu dipilih dengan tepat agar proses pendampingan dapat berjalan maksimal. Teknik problem solving menjadi salah satu pilihan yang efektif karena tidak hanya membantu siswa menyadari dan merumuskan masalah emosional yang mereka hadapi, tetapi juga mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan mandiri dalam menyelesaiannya. Menurut Corey (2013), bimbingan kelompok yang memanfaatkan teknik problem solving dapat menjadi sarana efektif untuk membentuk kesadaran diri, empati, serta keterampilan sosial melalui interaksi kelompok yang terstruktur. Ketika siswa mampu menganalisis masalah yang memicu emosi negatif dan merancang solusi secara mandiri maupun bersama kelompok, mereka akan lebih siap menghadapi tantangan emosi dalam kehidupan nyata. Menurut Walgito (2010) juga menjelaskan bahwa teknik problem solving dalam bimbingan kelompok mampu membentuk pola pikir yang reflektif dan membantu siswa lebih terarah dalam mengambil keputusan secara emosional. Hal ini tentu sangat bermanfaat dalam meningkatkan keterampilan pengelolaan emosi siswa secara bertahap dan berkelanjutan.

Berdasarkan pengalaman, pendekatan layanan bimbingan kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa, seperti yang ditunjukkan dalam penelitian oleh Fahriza Amalia dan Heri Saptadi Ismanto (2023). Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bangsri dan menggunakan teknik problem solving dalam sesi bimbingan kelompok. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kecerdasan emosional siswa. Sebelum intervensi, mayoritas siswa berada pada kategori rendah hingga sangat rendah. Namun setelah mengikuti bimbingan kelompok, sebagian besar siswa mencapai tingkat kecerdasan emosional yang tinggi. Analisis statistik mendukung temuan ini dengan nilai

signifikansi $0.000 < 0.005$, yang menandakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving efektif dalam membantu siswa mengelola emosi mereka dengan lebih baik.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan nyata akan layanan yang mampu mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa secara sistematis dan berkesinambungan. Berdasarkan pengamatan awal dan pengalaman praktik, layanan konseling individual yang telah dilakukan guru BK selama ini belum mampu menjangkau seluruh siswa secara menyeluruh karena keterbatasan waktu dan jumlah siswa yang banyak. Maka dari itu, perlu dilakukan inovasi layanan berupa bimbingan kelompok dengan teknik problem solving agar layanan dapat menjangkau lebih banyak siswa sekaligus membentuk interaksi kelompok yang dinamis dan suportif. Teknik problem solving ini bersifat fleksibel dan dapat disesuaikan dengan karakteristik peserta didik, mendorong partisipasi aktif, serta memberikan ruang eksplorasi solusi yang kreatif dan mandiri. Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok teknik problem solving dipandang sebagai strategi yang tepat dalam mendukung pengembangan kecerdasan emosional siswa kelas X di SMA N 1 Mejobo Kudus. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka fokus utama penelitian ini dirumuskan dalam bentuk pertanyaan: bagaimana kondisi awal kemampuan mengelola emosi siswa, bagaimana pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik problem solving, dan bagaimana hasilnya terhadap peningkatan kemampuan emosi siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kondisi awal siswa, menjelaskan proses layanan, serta mengevaluasi efektivitas layanan tersebut dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi.

METODE

Penelitian merupakan usaha sistematis yang secara sengaja dibuat dan dijalankan oleh peneliti untuk memperoleh petunjuk yang valid dan terpercaya. Pada penelitian ini peneliti menggunakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Menurut Creswell (2014), Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) adalah bentuk penelitian praktis dan reflektif yang dilakukan secara sistematis dengan tujuan utama untuk memperbaiki kualitas layanan bimbingan dan konseling. Penelitian ini berangkat dari permasalahan nyata yang terjadi di lapangan, terutama yang dialami oleh siswa, dan diarahkan untuk menemukan solusi melalui tindakan terencana.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan wawancara. Observasi dilakukan untuk mengamati perubahan perilaku dan sikap siswa setelah mendapatkan layanan bimbingan dan konseling, sedangkan wawancara dilakukan untuk menggali lebih dalam pengalaman dan perasaan siswa terhadap layanan yang diterima. Peneliti mengumpulkan dua jenis data, yaitu data kualitatif dan data kuantitatif. Data kualitatif diperoleh dari hasil wawancara dan catatan observasi, kemudian dianalisis secara deskriptif untuk memahami perubahan secara mendalam. Sementara itu, data kuantitatif diperoleh dari hasil observasi terstruktur yang dianalisis dengan statistik deskriptif sederhana seperti dengan cara menganalisis data dengan mendeskripsikan atau menggambarkan objektif mengenai perubahan yang terjadi.

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas X-2 SMA N 1 Mejobo Kudus dengan subjek penelitian 8 siswa selama 2 siklus.

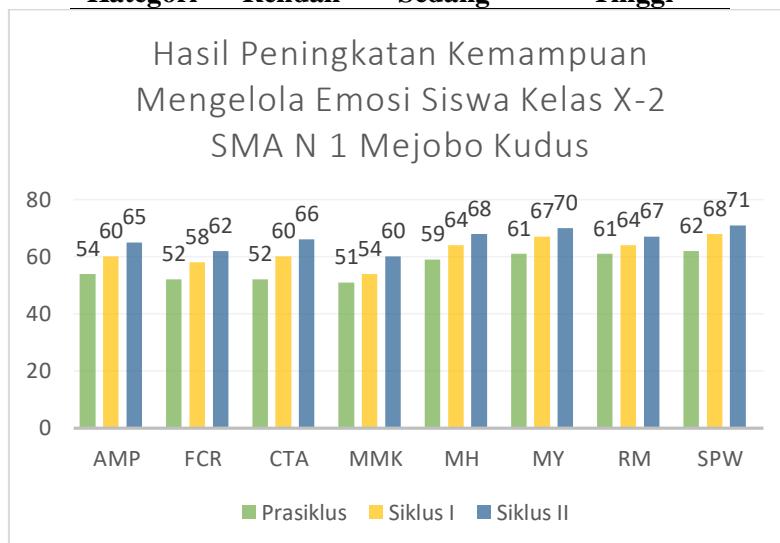
HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerapan teknik problem solving melalui 6 tahapan yakni, mengidentifikasi masalah, mencari alternatif solusi, mengevaluasi solusi, memilih solusi, mengimplementasikan pilihan solusi, monitoring perkembangan. Berikut adalah hasil dan pembahasan mengenai Upaya meningkatkan kemampuan mengelola emosi pada siswa kelas X-2 SMA N 1 Mejobo Kudus.

Tabel 1. Hasil Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Siswa Kelas X-2 SMA N 1 Mejobo Selama Pelaksanaan Siklus

AK	Pra Siklus		I		II	
	Skr	Ktg	Skr	Ktg	Skr	Ktg
AM	54	Rendah	60	Sedang	65	Tinggi
FC	52	Rendah	58	Sedang	62	Sedang

CT	52	Rendah	60	Sedang	66	Tinggi
MM	51	Rendah	54	Rendah	60	Sedang
MH	59	Sedang	64	Sedang	68	Tinggi
MY	61	Sedang	67	Tinggi	70	Tinggi
RM	61	Sedang	64	Sedang	67	Tinggi
SP	62	Sedang	68	Tinggi	71	Tinggi
Rata-rata	57		62		66	
Kategori	Rendah		Sedang		Tinggi	



Grafik 1. Hasil Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Siswa Kelas X-2 SMA N 1 Mejobo Kudus

Berdasarkan tabel 1 dan grafik 1 dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving, kemampuan mengelola emosi siswa kelas X-2 di SMA N 1 Mejobo secara umum berada pada kategori rendah. Rata-rata skor yang diperoleh siswa pada tahap pra siklus adalah 57, yang termasuk dalam kategori rendah berdasarkan kriteria penilaian yang telah ditetapkan. Dari delapan siswa yang menjadi subjek penelitian, empat siswa berada dalam kategori rendah dengan skor antara 51 hingga 54, sedangkan empat siswa lainnya berada dalam kategori sedang dengan skor antara 59 hingga 62. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosinya secara efektif. Beberapa indikasi yang muncul di antaranya adalah mudah, kesulitan menahan rasa kecewa atau marah, dan ketidakmampuan mengubah emosi negatif menjadi perilaku atau sikap yang lebih positif.

Kondisi ini menjadi dasar penting bagi dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving, yang dirancang untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan mengelola emosi, meningkatkan kesadaran diri, serta memperbaiki respon mereka terhadap berbagai situasi sosial dan akademik yang menantang.

Siklus I

Pada siklus I, layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving dilaksanakan dalam 3 kali pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Rabu, 19 Februari 2025 selama 45 menit dengan materi "Memahami dan Menyadari Berbagai Jenis Emosi". Dalam diskusi kelompok berjalan aktif, dan siswa mulai belajar menghubungkan pengalaman emosional mereka dengan prinsip dasar teknik problem solving, yaitu mengidentifikasi masalah emosional, mengenali penyebabnya, dan memikirkan cara merespons secara lebih positif. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa mulai membangun kesadaran pentingnya memahami emosi sebagai langkah awal dalam mengelola masalah secara sehat. Pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Kamis, 20 Februari 2025 selama 45 menit dengan materi "Belajar Mengontrol Diri dalam Situasi Sulit". Siswa mengeksplorasi pengalaman pribadi terkait situasi yang memicu emosi negatif dan mulai memahami langkah-langkah teknik problem solving. Melalui diskusi, role play, dan bimbingan langsung, siswa belajar mengidentifikasi masalah, mengenali penyebab emosi, mencari alternatif solusi, serta berlatih mengontrol diri dalam situasi sulit.

Kegiatan ini membantu meningkatkan keterampilan siswa dalam menghadapi tekanan emosi secara lebih tenang dan terarah. Pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari Rabu, 26 Februari 2025 selama 45 menit dengan materi "Mengubah Emosi Negatif Menjadi Motivasi Positif". Siswa mengidentifikasi situasi pribadi yang memicu emosi negatif, menganalisis penyebabnya, dan berpikir tentang cara-cara positif untuk menghadapinya. Dengan teknik problem solving dan praktik role play, siswa belajar mengubah reaksi emosi negatif menjadi motivasi positif. Peneliti memberikan umpan balik untuk memperkuat kepercayaan diri siswa dalam mengelola emosi dan memanfaatkan emosi negatif sebagai dorongan untuk mencapai tujuan yang lebih baik.

Berdasarkan hasil perbandingan skor pra siklus dengan posttest siklus I, dapat dilihat pada tabel 1 dan grafik 1. Secara umum terjadi peningkatan kemampuan mengelola emosi pada sebagian besar siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok. Rata-rata skor kemampuan mengelola emosi pada pra siklus sebesar 57 dalam kategori rendah, meningkat menjadi 62 dalam kategori sedang pada posttest siklus I. Artinya, terjadi peningkatan rata-rata sebesar 5 poin, yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok yang diberikan mampu membantu siswa mengembangkan kemampuan mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Berdasarkan tabel 1 dan grafik 1 juga dapat diketahui peningkatan penilaian skor pada masing-masing siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok pada siklus I sebagai berikut:

1. AMP, sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok pada pra siklus memiliki skor 54 dalam kategori rendah. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok siklus I, skornya meningkat menjadi 60 (sedang) dengan peningkatan sebesar 6 skor penilaian kemampuan mengelola emosi secara keseluruhan.
2. FCR, sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok pada pra siklus memiliki skor 52 dalam kategori rendah. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok siklus I, skornya meningkat menjadi 58 (sedang) dengan peningkatan sebesar 6 skor penilaian kemampuan mengelola emosi secara keseluruhan.
3. CTA, sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok pada pra siklus memiliki skor 52 dalam kategori rendah. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok siklus I, skornya meningkat menjadi 60 (sedang) dengan peningkatan sebesar 8 skor penilaian kemampuan mengelola emosi secara keseluruhan.
4. MMK, sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok pada pra siklus memiliki skor 51 dalam kategori rendah. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok siklus I, skornya meningkat menjadi 54 (rendah) dengan peningkatan sebesar 3 skor penilaian kemampuan mengelola emosi secara keseluruhan. Walaupun masih dalam kategori rendah, ada perkembangan yang berarti dan perlu didukung dengan pendampingan lanjutan.
5. MH, sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok pada pra siklus memiliki skor 59 dalam kategori sedang. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok siklus I, skornya meningkat menjadi 64 (sedang) dengan peningkatan sebesar 5 skor penilaian kemampuan mengelola emosi secara keseluruhan.
6. MY, sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok pada pra siklus memiliki skor 61 dalam kategori sedang. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok siklus I, skornya meningkat menjadi 67 (tinggi) dengan peningkatan sebesar 6 skor penilaian kemampuan mengelola emosi secara keseluruhan. Menandakan perkembangan yang sangat baik.
7. RM, sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok pada pra siklus memiliki skor 61 dalam kategori sedang. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok siklus I, skornya meningkat menjadi 64 (sedang) dengan peningkatan sebesar 3 skor penilaian kemampuan mengelola emosi secara keseluruhan. Memperlihatkan adanya kemajuan walaupun kategori belum berubah.
8. SPW, sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok pada pra siklus memiliki skor 62 dalam kategori sedang. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok siklus I, skornya meningkat menjadi 68 (tinggi) dengan peningkatan sebesar 6 skor penilaian kemampuan mengelola emosi secara keseluruhan. Memperlihatkan kemajuan luar biasa dalam pengelolaan emosi menjadi lebih positif.

Berdasarkan hasil perbandingan skor pra siklus dengan posttest siklus I, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok yang diberikan mampu meningkatkan kemampuan mengelola emosi pada sebagian besar siswa. Rata-rata skor pra siklus sebesar 57

yang berada pada kategori rendah meningkat menjadi 62 pada posttest siklus I dengan kategori sedang, menunjukkan adanya peningkatan rata-rata sebesar 5 poin. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa layanan yang diberikan efektif membantu siswa dalam memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosinya secara lebih adaptif.

Secara individual, hampir semua siswa mengalami peningkatan skor, dengan beberapa siswa bahkan mengalami perubahan kategori kemampuan dari rendah menjadi sedang atau dari sedang menjadi tinggi. Meskipun masih terdapat siswa yang kategorinya belum berubah, mereka tetap menunjukkan adanya kenaikan skor, yang berarti layanan ini tetap memberikan dampak positif. Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi ini perlu terus dilanjutkan dan dikembangkan untuk mendukung kematangan emosional siswa secara lebih optimal.

Siklus II

Pada siklus II, layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving dilaksanakan dalam 3 kali pertemuan.

Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Kamis, 6 Maret 2025 selama 45 menit dengan materi "Mengembangkan Sikap Empati". Dalam diskusi kelompok, siswa diajak memahami pentingnya menempatkan diri pada posisi orang lain serta berusaha merasakan perasaan orang lain. Dengan menggunakan pendekatan problem solving, siswa berlatih mengidentifikasi situasi sosial yang menuntut empati, mengenali hambatan dalam menunjukkan empati, serta mencari strategi untuk mengembangkan sikap lebih peduli terhadap sesama. Kegiatan berjalan aktif dengan diskusi dan simulasi sederhana untuk memperkuat pemahaman siswa. Pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Senin, 10 Maret 2025 selama 45 menit dengan materi "Menjalin Interaksi yang Positif dengan Orang Lain". Dalam sesi ini, siswa mempelajari bagaimana membangun komunikasi yang sehat, mengatasi konflik kecil, dan membangun hubungan sosial yang lebih baik. Teknik problem solving diterapkan untuk menganalisis penyebab kesulitan dalam interaksi sosial dan mencari solusi konkret untuk memperbaiki cara berkomunikasi, seperti mendengarkan aktif, berbicara sopan, dan menghargai pendapat orang lain. Siswa juga melakukan role play untuk melatih keterampilan sosial mereka. Pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari Senin, 14 April 2025 selama 45 menit dengan materi "Evaluasi dan Penguatan Keterampilan Mengelola Emosi dalam Kehidupan Sehari-hari". Pada sesi ini, siswa diajak untuk merefleksikan pengalaman mereka selama mengikuti layanan, mengevaluasi kemampuan dalam mengelola emosi, serta merencanakan langkah-langkah konkret untuk mempertahankan dan meningkatkan keterampilan tersebut di kehidupan sehari-hari. Dengan teknik problem solving, siswa menyusun rencana pribadi untuk menghadapi tantangan emosional secara lebih positif. Peneliti memberikan umpan balik dan penguatan agar siswa tetap termotivasi menerapkan keterampilan yang telah dipelajari.

Berdasarkan hasil perbandingan skor posttest siklus I dengan posttest siklus II, dapat dilihat pada tabel 1 dan grafik 1. Secara umum terjadi peningkatan kemampuan mengelola emosi pada sebagian besar siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok pada siklus II. Rata-rata skor kemampuan mengelola emosi pada posttest siklus I sebesar 62 dalam kategori sedang, meningkat menjadi 66 dalam kategori tinggi pada posttest siklus II. Artinya, terjadi peningkatan rata-rata sebesar 4 poin, yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok yang dilaksanakan secara berkelanjutan mampu lebih efektif membantu siswa mengembangkan kemampuan mengelola emosi mereka dengan lebih optimal. Berdasarkan tabel 1 dan grafik 1 juga dapat diketahui peningkatan perolehan skor pada masing-masing siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok pada siklus II sebagai berikut:

1. AMP, sebelumnya pada siklus I memiliki skor 60 dalam kategori sedang. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok siklus II, skornya meningkat menjadi 65 (tinggi) dengan peningkatan sebesar 5 skor penilaian kemampuan mengelola emosi secara keseluruhan.
2. FCR, sebelumnya pada siklus I memiliki skor 58 dalam kategori sedang. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok siklus II, skornya meningkat menjadi 62 (sedang) dengan peningkatan sebesar 4 skor penilaian kemampuan mengelola emosi secara keseluruhan.
3. CTA, sebelumnya pada siklus I memiliki skor 60 dalam kategori sedang. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok siklus II, skornya meningkat menjadi 66 (tinggi) dengan peningkatan sebesar 6 skor penilaian kemampuan mengelola emosi secara keseluruhan.

4. MMK, sebelumnya pada siklus I memiliki skor 54 dalam kategori rendah. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok siklus II, skornya meningkat menjadi 60 (sedang) dengan peningkatan sebesar 6 skor penilaian kemampuan mengelola emosi secara keseluruhan. Ini menunjukkan perkembangan positif ke kategori yang lebih tinggi.
5. MH, sebelumnya pada siklus I memiliki skor 64 dalam kategori sedang. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok siklus II, skornya meningkat menjadi 68 (tinggi) dengan peningkatan sebesar 4 skor penilaian kemampuan mengelola emosi secara keseluruhan.
6. MY, sebelumnya pada siklus I memiliki skor 67 dalam kategori tinggi. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok siklus II, skornya meningkat menjadi 70 (tinggi) dengan peningkatan sebesar 3 skor penilaian kemampuan mengelola emosi secara keseluruhan. Hal ini menunjukkan kematangan emosi yang semakin kuat.
7. RM, sebelumnya pada siklus I memiliki skor 64 dalam kategori sedang. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok siklus II, skornya meningkat menjadi 67 (tinggi) dengan peningkatan sebesar 3 skor penilaian kemampuan mengelola emosi secara keseluruhan. Ini menandakan perubahan positif menuju tingkat pengelolaan emosi yang lebih baik.
8. SPW, sebelumnya pada siklus I memiliki skor 68 dalam kategori tinggi. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok siklus II, skornya meningkat menjadi 71 (tinggi) dengan peningkatan sebesar 3 skor penilaian kemampuan mengelola emosi secara keseluruhan. Hal ini memperlihatkan konsistensi dalam pengelolaan emosi yang sangat baik.

Hasil perbandingan antara posttest siklus I dan posttest siklus II menunjukkan adanya peningkatan kemampuan mengelola emosi yang lebih signifikan pada sebagian besar siswa. Rata-rata skor meningkat dari 62 pada siklus I menjadi 66 pada siklus II, yang berarti terjadi kenaikan rata-rata sebesar 4 poin. Kategori kemampuan siswa juga mengalami perkembangan yang positif, dari rata-rata kategori sedang pada siklus I menjadi rata-rata kategori tinggi pada siklus II.

Secara individu, sebagian besar siswa yang pada siklus I berada di kategori sedang berhasil meningkat ke kategori tinggi pada siklus II, sedangkan siswa yang masih berada pada kategori sedang tetap mengalami kenaikan skor. Tidak ada lagi siswa yang berada pada kategori rendah, menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving yang diberikan berjalan efektif dalam membantu siswa meningkatkan kemampuan mengelola emosi mereka. Hal ini membuktikan bahwa intervensi layanan bimbingan kelompok sangat bermanfaat dalam mendukung perkembangan emosional siswa menuju arah yang lebih positif dan adaptif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa kelas X-2 di SMA N 1 Mejobo Kudus.

Sebelum diberikan layanan, sebagian besar siswa berada pada kategori rendah dalam keterampilan mengelola emosi. Setelah dilakukan intervensi melalui siklus I, kemampuan siswa meningkat ke kategori sedang, dan pada siklus II kemampuan tersebut mencapai kategori tinggi. Rata-rata skor kemampuan mengelola emosi meningkat dari 57 pada pra siklus (kategori rendah), menjadi 62 pada siklus I (kategori sedang), dan mencapai 66 pada siklus II (kategori tinggi).

Perubahan ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok melalui teknik problem solving mampu membantu siswa mengenali, memahami, dan mengatur emosinya dengan lebih adaptif. Melalui tahapan problem solving yang sistematis, siswa belajar mengidentifikasi masalah emosional, mencari alternatif solusi, dan mengimplementasikan solusi yang efektif.

Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok teknik problem solving sangat direkomendasikan untuk diterapkan secara luas dalam layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Guru BK disarankan untuk secara rutin menggunakan pendekatan ini dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan mengelola emosi, memperkuat keterampilan sosial, serta membangun ketangguhan mental dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan akademik maupun sosial. Dengan pengelolaan emosi yang baik, siswa akan lebih mampu meraih prestasi akademik, membangun hubungan sosial yang sehat, dan mencapai kesejahteraan emosional secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, G. (2013). *Theory and practice of group counseling* (8th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Creswell, J. W. (2014). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset: Memilih di antara Lima Pendekatan* (Edisi ke-3, diterjemahkan oleh Ahmad Lintang Lazuardi). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Fahriza Amalia, & Heri Saptadi Ismanto. (2023). Efektivitas teknik problem solving dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 45–56.
- Goleman, D. (2015). *Kecerdasan Emosional: Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ* (Edisi revisi, diterjemahkan oleh T. Hermaya). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Purnama Shella, A., et al. (2018). Pengembangan kecerdasan emosional melalui layanan bimbingan kelompok. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 4(1), 65-72.
- Suryadi, T., & Dewi, P. (2020). Hubungan kecerdasan emosional dengan prestasi akademik siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(2), 115–123.
- Walgito, B. (2010). *Bimbingan dan konseling kelompok*. Yogyakarta: Andi Publisher.