

Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Diskusi Kelompok Dalam Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Remaja

Alif Nurul Fadlilah

¹Bimbingan dan Konseling/ Universitas Muria Kudus

ARTICLE INFO

Article history:

Received April 25, 2025

Revised April 30, 2025

Accepted May 06, 2025

Available online May 10, 2025

Keywords:

Pengaturan Emosi, Konseling Kelompok, Remaja, Diskusi Kelompok, Efektivitas Intervensi

Kata Kunci:

Emotional Regulation; Group counseling; Adolescents; Group discussion; Intervention effectiveness



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok melalui teknik diskusi kelompok dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi remaja. Penelitian menggunakan pendekatan pra-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest. Sampel terdiri dari 10 siswa yang dipilih secara purposive berdasarkan kebutuhan pengelolaan emosi yang tinggi. Instrumen yang digunakan adalah angket pengelolaan emosi yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan dengan uji t berpasangan untuk mengetahui perbedaan antara pretest dan posttest. Hasil menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata dari 59,80 menjadi 75,40 setelah intervensi. Hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian layanan. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik diskusi kelompok dalam layanan bimbingan kelompok efektif dalam membantu remaja meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi mereka secara signifikan.

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of group counseling services through group discussion techniques in enhancing adolescents' emotional regulation skills. The research employed a pre-experimental approach using a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 10 students selected purposively based on a high need for emotional management. The instrument used was an emotional regulation questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using paired sample t-test to determine the difference between pretest and posttest scores. The results showed an increase in the average score from 59.80 to 75.40 after the intervention. The t-test indicated a significance value of $0.000 < 0.05$, confirming a significant difference before and after the service. These findings suggest that group discussion techniques within group counseling are effective in significantly improving adolescents' emotional regulation abilities.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, kognitif, dan emosional yang cepat. Kemampuan dalam mengelola emosi secara sehat dan adaptif merupakan salah satu tantangan utama yang di hadapi remaja. Ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosi dapat menjadi pemicu perilaku impulsif, konflik sosial, hingga gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan stres. Maka dari itu, pentingnya pendidikan emosi dalam proses pembelajaran dan pengembangan karakter peserta didik di lingkungan belajar terutama di sekolah.

Bimbingan dan konseling sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam membantu remaja menghadapi tantangan emosi melalui layanan yang struktur dan sistematis. Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu pendekatan yang efektif, khususnya dengan teknik diskusi kelompok. Diskusi kelompok memberikan ruang bagi siswa dalam mengekspresikan berbagai pengalaman, perasaan, dan memperoleh pemahaman baru dari sudut pandang teman sebaya. Teknik ini mendorong keterampilan interpersonal dan refleksi diri yang lebih baik dalam menjadi dasar pengelolaan emosi yang efektif.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi bimbingan kelompok memiliki pengaruh yang positif terhadap peningkatan perencanaan karir peserta didik. Namun, penelitian sebelumnya masih terbatas studi yang secara spesifik menguji efektivitas teknik diskusi kelompok pada layanan bimbingan kelompok di konteks sekolah menengah atas. Oleh karena itu, penelitian ini dimaksud untuk mengisi celah

tersebut serta memberikan kontribusi ilmiah dan praktis terhadap perkembangan layanan bimbingan kelompok di sekolah.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok melalui teknik diskusi kelompok dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi pada remaja. Diharapkan penelitian ini memberikan temuan baru terkait intervensi praktis yang relevan dengan kondisi psikososial remaja zaman ini, serta memperkuat dasar ilmiah baru guru bimbingan dan konseling dalam merancang layanan yang mudah menyesuaikan diri dengan keadaan yang terus berubah dan berdampak.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan studi pra-eksperimental dengan menggunakan desain *one group pretest-posttest*. Desain ini melibatkan dua pengukuran yang dilakukan sebelum dan sesudah intervensi dalam layanan bimbingan kelompok. Berikut rincian desain penelitian disajikan pada tabel:

Tabel 1. Rincian penelitian

Kelompok	Pre-test (O1)	Perlakuan (X)	Post-test (O2)
Eksperimen	O1	Layanan bimbingan kelompok teknik diskusi	O2

Keterangan:

O1: Tes awal (*pre-test*) dilakukan sebelum pemberian layanan

X: Intervensi berupa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik diskusi kelompok

O2: Tes akhir (*post-test*) dilakukan setelah layanan selesai

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XE-3 SMA N 2 Kudus, dengan jumlah total 36 siswa. Sampel penelitian berjumlah 10 siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan subjek berdasarkan karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian, dalam hal ini peserta didik dengan kebutuhan pengelolaan emosi yang tinggi berdasarkan hasil asesmen awal.

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket pengelolaan emosi yang disusun berdasarkan indikator emosi remaja dan dikembangkan dari berbagai studi terdahulu. Kuisiometer menggunakan skala likert 4 point dengan pilihan jawaban: sering (4), jarang (3), tidak pernah (2), sangat tidak pernah (1). Dilakukan uji validitas serta reliabilitas untuk menjamin kualitas instrumen dan memastikan bahwa setiap butir angket mampu mengukur aspek pengelolaan emosi secara tepat, yang dianalisis dengan teknik korelasi antar item menggunakan bantuan SPSS. Sedangkan uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi internal instrumen dengan menggunakan rumus Cronbach's Alpha. Suatu instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai koefisien reliabilitasnya $\geq 0,70$.

HASIL

Hasil uji validitas

Uji validitas dilakukan terhadap 30 butir pertanyaan dalam angket pengelolaan emosi. Hasil analisis menggunakan korelasi pearson yang menunjukkan bahwa 27 dari 30 item memiliki *r* hitung lebih dari tabel (0,497) pada taraf signifikansi 5% dengan $n = 10$), sehingga dinyatakan valid. Ketiga item dikeluarkan dari analisis lanjutan karena tidak memenuhi kriteria validitas.

Hasil uji reliabilitas

Reliabilitas instrumen di uji menggunakan rumus Cronbach's Alpha. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,842 yang berarti instrumen memiliki konsistensi internal yang tinggi dan termasuk reliabel karena melebihi batas minimum 0.70.

Hasil pretest dan posttest

Pengukuran ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok terhadap pengelolaan emosi remaja. Nilai rata-rata hasil pretest sebesar 59,80 sedangkan nilai rata-rata posttest menjadi 75,40. peningkatan ini menunjukkan bahwa ada perubahan positif dalam kemampuan pengelolaan emosi peserta didik setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok.

Tabel 2. Rata-rata hasil pretest dan posttest

Pengukuran	Mean	Standar Deviasi
Pretest	59,80	6,12
Posttest	75,40	5,87

Selanjutnya untuk mengetahui signifikansi perbedaan pretest dan posttest, dapat dilakukan uji paired sample t-test menggunakan SPSS.

Tabel 3. Hasil Uji t Berpasangan

Pasangan	T hitung	df	Sig. (2-tailed)
Pretest-posttest	-7,231	9	0,000

Hasil uji menunjukkan bahwa nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,005$. Maka, terdapat perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji validitas instrumen angket pengelolaan emosi, sebanyak 27 dari 30 item dinyatakan valid karena memiliki r hitung lebih besar dari r tabel. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar item mampu mengukur aspek pengelolaan emosi secara tepat sesuai dengan indikator yang sudah ditetapkan. Tiga item yang tidak valid dikeluarkan dari analisis karena tidak dapat memenuhi kriteria, mungkin disebabkan karena kurangnya kejelasan redaksi atau tidak relevan dengan konstruk yang diukur. Validitas item yang tinggi memperkuat keakuratan dari hasil penelitian.

Uji reliabilitas dengan menggunakan Cronba's Alpha menghasilkan koefisien sebesar 0.842. nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang sangat baik dalam mengukur kemampuan pengelolaan emosi remaja.

Hasil pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan yang cukup signifikan dalam skor pengelolaan emosi, dari rata-rata 59,80 menjadi 75,40. Peningkatan tersebut mengindikasikan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik diskusi kelompok memberikan dampak positif dalam peningkatan kemampuan pengelolaan emosi pada remaja.

Teknik diskusi kelompok dalam layanan bimbingan konseling memungkinkan siswa untuk saling berbagi pengalaman, mendengarkan perspektif teman sebaya, serta merespon secara emosional dalam lingkungan yang mendukung, hal itu juga membantu mereka memahami emosi diri dan orang lain, serta melatih strategi regulasi emosi yang lebih baik dalam penyesuaian diri dengan keadaan yang berubah. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi kelompok dapat meningkatkan keterampilan sosial dan emosional remaja.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik diskusi kelompok merupakan pendekatan yang efektif dalam layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan pengelolaan emosi remaja, khususnya di tingkat SMA. Penelitian ini sekaligus memberikan kontribusi untuk guru bimbingan dan konseling dalam merancang layanan yang lebih responsif terhadap kebutuhan emosional remaja di sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul "Efektivitas Layanan Bimbingan Konseling Melalui Diskusi Kelompok dalam Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Remaja" dengan tuntas. Penulis juga mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Agung Slamet selaku Dosen pembimbing yang telah membrikan bimbingannya dalam proses penyusunan penelitian
2. Bapak Afif selaku Kepala sekolah SMA N 2 Kudus yang telah bersedia menjadi tempat penelitian
3. Ibu Rina Aristiani selaku guru pamong yang telah bersedia memberikan waktunya dalam proses penelitian dan pengumpulan data
4. Rekan-rekan sejawat yang senantiasa memberikan dorongan, semangat, dan bernabagi ide dalam proses penelitian

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, segala bentuk kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan penelitian di masa mendatang. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat dalam perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya bidang Bimbingan dan Konseling.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok melalui teknik diskusi kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan remaja mengelola emosi. Intervensi ini mampu meningkatkan skor pengendalian emosi dari kategori sedang ke kategori tinggi secara signifikan. Di buktikan melalui analisis statistik yang menunjukkan perbedaan anatara kelompok eksperimen dan kontrol. Selain itu, layanan bimbingan kelompok juga berkontribusi terhadap perkembangan perilaku asertif dan keterampilan sosial peserta, seperti kemampuan mengekspresikan

emosi, empati, serta kemampuan dalam menjalin hubungan sosial yang lebih positif. Teknik ini memberikan ruang aman bagi remaja untuk saling berbagi, mendengarkan, dan belajar dari pengalaman sesama anggota kelompok, sehingga hal tersebut mampu meningkatkan kecerdasan emosional secara menyeluruh.

SARAN

1. Bagi lembaga sekolah dan sosial: perlu memberikan dukungan penuh penyelenggaraan layanan Bimbingan Konseling khususnya bimbingan kelompok agar layanan dapat diberikan secara maksimal dan optimal.
2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling: disarankan untuk mengimplementasikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok secara rutin dan berkelanjutan sebagai bagian dari strategi pengembangan kecerdasan emosional siswa di sekolah
3. Bagi Peneliti Selanjutnya: diharapkan mampu mengembangkan penelitian dengan jumlah sample yang lebih besar dan dapat menggunakan variasi teknik lain sebagai pembanding untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.
4. Bagi Remaja: diharapkan agar dapat memanfaatkan layanan Bimbingan dan Konseling sebagai wadah untuk mengenali dan mengelola emosi, serta membangun keterampilan sosial dan hubungan interpersonal yang lebih sehat.

REFERENSI

- Advice, J., Susilo, T., & Kurniawan, D. E. (2020). Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik diskusi untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa kelas vii di smp it masjid syuhada yogyakarta.
- Kartika, Y. D., & Siregar, A. (2023). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Brainstorming untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Siswa Kelas X SMA di Kota Kisaran..
- Nove, A. H., Basuki, A., & Sunaryo, S. A. (2021). Efektivitas teknik diskusi dalam bimbingan kelompok untuk membantu dalam perencanaan karir siswa.
- Penerapan, E., Role, T., Melalui, P., Untuk, K., Kecerdasan, P., & Siswa, E. (2024). : Jurnal Penelitian Pendidikan.
- Prasetya, M. R., & Hidayah, N. (2023). Pelatihan Regulasi Emosi Sebagai Strategi Meningkatkan Kemampuan Remaja dalam Mengelola Emosi Negatif. JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan.
- Siswa, A. (n.d.). pretest-posttest control group design.