

## **PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK PROBLEM SOLVING TERHADAP REGULASI EMOSI SISWA DI SMPN 2 BUDURAN**

Aqsani Enov Aisyafarah<sup>1</sup>, Denok Setiawati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas  
Negeri Surabaya

[1aqsani.22036@mhs.unesa.ac.id](mailto:aqsani.22036@mhs.unesa.ac.id), [2denoksetiawati@unesa.ac.id](mailto:denoksetiawati@unesa.ac.id)

### **ABSTRACT**

*Emotional regulation is a crucial component of adolescent development. High emotional regulation will be related to psychological well-being. This research was conducted to determine the extent to which group guidance services and problem-solving techniques can improve students' emotional regulation abilities. A pre-experimental method and a one-group pretest-posttest design were used in this study. Ten students were selected using a non-random selective sampling method. Data collection was conducted using a questionnaire. Data analysis using a two-tailed Wilcoxon test resulted in an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.005, which is less than 0.05. The findings indicate that the null hypothesis (Ho) is rejected and the alternative hypothesis (Ha) is accepted. Given the striking difference between the pretest and posttest results, it can be concluded that students of SMPN 2 Buduran can improve their emotional regulation by using group counseling and problem-solving strategies. This study only tested one group. Further research should be developed with more subjects.*

*Keywords: Emotional Regulation, Problem Solving, Group Guidance*

### **ABSTRAK**

Regulasi emosi menjadi salah satu komponen terpenting pada perkembangan remaja. Regulasi emosi yang tinggi akan berhubungan dengan psikologi well-being. Penelitian dilaksanakan untuk mengetahui seberapa besar layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* efektif dalam peningkatan regulasi emosi siswa. Penelitian menggunakan *pre-eksperimental*, dengan desain *one group pretest-posttest*. Sejumlah 10 siswa ditetapkan sebagai subjek penelitian dengan penentuan melalui teknik *purposive sampling non random*. Data dikumpulkan melalui angket sebagai instrument penelitian. Hasil analisis data dilakukan dengan uji *wilcoxon* menghasilkan nilai signifikansi sebesar  $0,005 < 0,05$ . Hasil disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (Ho) ditolak. Artinya, ada perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest, sehingga dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa di SMPN 2 Buduran. Penelitian ini hanya menguji 1 kelompok. Penelitian berikutnya disarankan dapat melibatkan jumlah subjek lebih besar untuk memperoleh hasil lebih representatif.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, *Problem Solving*, Bimbingan Kelompok

### **A. Pendahuluan**

Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan jenjang pendidikan dasar dalam sistem pendidikan formal di Indonesia yang ditempuh setelah menyelesaikan Sekolah Dasar (SD). Pendidikan di SMP berlangsung selama tiga tahun dengan rentang usia siswa sekitar 12 hingga 14 tahun yang dimana usia tersebut termasuk ke dalam fase awal remaja. Masa remaja adalah tahap peralihan dari anak-anak ke fase dewasa. Fase ini memiliki peran yang penting dalam perkembangan individu karena di tahap ini terjadi berbagai perubahan baik dari segi fisik maupun emosional (Aprilia, 2025).

Siswa yang berada di masa remaja awal cenderung mengalami emosi yang mudah berubah dan kurang terkontrol. Remaja yang tidak dapat mengelola emosinya dengan baik maka dapat mengekspresikannya melalui tindakan negatif, seperti marah, pertengkaran atau perkelahian hingga membunuh (Apriliani, 2025). Siswa yang mempunyai kecenderungan emosi negatif tersebut akibat dari rendahnya kemampuan regulasi emosi siswa dan kurangnya

pemahaman siswa mengenai cara mengelola emosi secara tepat. Kurangnya kemampuan regulasi emosi dapat menyebabkan siswa kesulitan menghadapi tekanan emosional yang dialaminya dalam kehidupan sehari-hari, khususnya di lingkungan sekolah.

Regulasi emosi mempunyai peran penting bagi remaja dalam menghadapi beragam masalah serta tuntutan selama berinteraksi dengan orang lain. Individu yang mempunyai regulasi emosi dengan baik cenderung dapat bersikap tenang, sehingga kesejahteraan psikologis serta sosial terdapat peningkatan (Visabilillah & Setiawati, 2025). Pada dasarnya regulasi emosi yaitu kemampuan individu dalam mengelola, menilai, dan menyesuaikan respon emosinya agar tujuan hidup tetap tercapai. Kemampuan ini juga melibatkan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menghadapi berbagai tekanan hidup dan masalah yang muncul (Sutanto & Setiawati, 2026).

Regulasi emosi yaitu kapasitas seseorang untuk mengenali, menilai

dan mengendalikan emosi yang dialaminya, termasuk cara mengontrol serta mengekspresikan emosi dalam kehidupan sehari-hari (Rusmaladewi, 2020). Sedangkan, Thompson mengungkapkan regulasi emosi sebagai potensi seseorang untuk memahami, mengontrol serta menyesuaikan reaksi emosi untuk dapat berperilaku selaras dengan kondisi yang dialami. Gross berpendapat regulasi emosi sebagai proses pembentukan emosi yang dimiliki seseorang, waktu munculnya emosi serta cara individu merasakan dan menyampaikan emosinya. Menurut Goleman, regulasi emosi yakni kapasitas individu mengenai mengatur maupun mengendalikan perasaan yang muncul (Arnesty dan Pedhu, 2023).

Gross dan Thompson (2006) mengungkapkan regulasi emosi mencakup 3 aspek, antara lain : (a) Memantau emosi (*emotions monitoring*), yakni potensi individu untuk menyadari dan memahami dirinya, meliputi : afeksi, pemikiran, dan faktor munculnya suatu perbuatan. pemantauan emosi membantu individu mengenali keterkaitan emosi dengan pikiran, sehingga mampu mengetahui

perasaannya; (b) Mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*), ialah potensi pribadi untuk menilai perasaan yang diarasakannya dengan cara memandang peristiwa melalui perspektif yang lebih konstruktif; (c) Memodifikasi emosi (*emotions modification*), ialah potensi individu dalam menyesuaikan emosi untuk dapat memberi motivasi ke diri sendiri saat menghadapi berbagai situasi emosional.

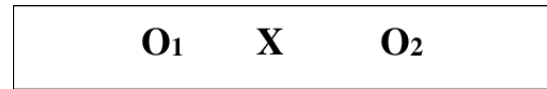
Penelitian didasarkan pada data wawancara kepada guru BK serta siswa, memperoleh hasil yakni rendahnya kemampuan mengelola emosinya pada siswa kelas VIII di SMPN 2 Buduran. Kondisi tersebut berpotensi menghambat perkembangan emosional, sosial maupun proses belajar siswa di sekolah, sehingga diperlukan upaya preventif yang tepat untuk memfasilitasi siswa mengontrol emosi secara efektif. Data yang didapatkan membuat peneliti ingin menjalankan penelitian yang menjelaskan mengenai implementasi bimbingan kelompok terhadap regulasi emosi siswa di SMPN 2 Buduran. Berbagai teknik dapat diterapkan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok

dan teknik yang sering digunakan ialah *problem solving*.

Teknik *problem solving* yakni teknik yang memfasilitasi siswa dalam melatih kemampuan berpikir kritis dan kreatif untuk mengkaji dan merumuskan penyelesaian yang efektif (Idayanti, 2022). Tujuan teknik ini yaitu menganalisis setiap masalah yang dihadapi dan dapat menentukan keputusan yang sesuai dengan permasalahan yang dirasakan dalam hal ini adalah emosinya. Fokus utama teknik ini ialah cara seseorang atau kelompok dalam menentukan jalan keluar dengan memanfaatkan wawasan serta pengalaman yang dialami sebelumnya, sehingga sanggup mengatasi situasi yang dianggap sulit (Hiskiawati, 2025). Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti bermaksud melaksanakan penelitian yang bertajuk “Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Problem Solving Terhadap Regulasi Emosi Siswa Di SMPN 2 Buduran”.

## **B. Metode Penelitian**

Jenis penelitian yang diterapkan menggunakan *pre-eksperimental*, serta desain *one group pretest-posttest*.



Gambar 1 *Pre-test* dan *Post-test*

Penelitian *pre-eksperimental* yakni rancangan penelitian dengan melibatkan satu kelompok untuk diberikan perlakuan. Desain *one group pretest-posttest* dilakukan dengan pengukuran kondisi awal sebelum diberikan perlakuan dan pengukuran pada akhir sesudah diberikan perlakuan (Sugiyono, 2023). Penelitian ini dipilih karena tidak memerlukan kelompok kontrol atau kelompok yang tidak menerima perlakuan. Selain itu, memberikan kesempatan peneliti mengidentifikasi perbedaan kondisi kelompok antara sebelum serta sesudah pemberian sebuah perlakuan.

Populasi mencakup siswa kelas VIII A serta C di SMPN 2 Buduran dengan jumlah siswa 61 siswa, sementara itu sebanyak 10 siswa dijadikan sampel penelitian dengan penentuan melalui *purposive sampling*. Riset ini melibatkan dua variabel, ialah variabel independen (X) ialah bimbingan kelompok teknik *problem solving* dan variabel dependen (Y) yakni regulasi emosi.

Angket dipergunakan sebagai instrumen dalam mengumpulkan data pada penelitian ini. Angket tersebut dikembangkan sendiri. Angket memuat tiga indikator ialah memonitor emosi (*emotions monitoring*), mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*) dan memodifikasi emosi (*emotions modification*) lalu dikembangkan menjadi 36 item dengan pengukuran menggunakan skala likert. Setelah diuji validitas dan reliabilitas menjadi 25 item. Panduan penentuan skor antara lain:

**Tabel 1 Panduan Penentuan Skor**

Jawaban	Skor Favorable	Jawaban	Skor Unfavorable
Sangat Setuju	5	Sangat Tidak Setuju	5
Setuju	4	Tidak Setuju	4
Netral	3	Netral	3
Tidak Setuju	2	Setuju	2
Sangat Tidak Setuju	1	Sangat Setuju	1

Sebelum instrument penelitian (angket siswa) disebarkan kepada siswa maka diuji validitas menggunakan *product moment* dengan bantuan IBM SPSS *Statistic* 25 serta uji reliabilitas melalui *Cronbach's Alpha* melalui pemanfaatan IBM SPSS *Statistic* 25.

Hipotesis diuji menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*, sebab data yang dianalisis berskala ordinal. Keputusan statistik ditentukan melalui perbandingan nilai Asymp. Tingkat signifikansi yang dipakai ialah 0,05. Bila nilai Sig < 0,05, artinya  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak bila nilai Asymp. Sig > 0,05. Hipotesis nol menyatakan tidak ditemukan perbedaan signifikansi antara hasil sebelum dengan sesudah perlakuan, sedangkan Hipotesis alternatif menyatakan ketidaksetaraan hasil signifikansi antara sebelum dengan sesudah perlakuan.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tahapan pertama penelitian yakni penyebaran angket kepada siswa. Selanjutnya melakukan *pre-test* yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran keadaan awal sebelum pemberian perlakuan. Kegiatan *pre-test* ini dilakukan pada Selasa, 13 Januari 2025 di kelas VIII A dan C. Berikut data yang didapatkan dari hasil analisis *pre-test* :

**Tabel 1 Kategori Hasil Pre-test**

NO	NAMA	TOTAL	KATEGORI
1	AZR	76	Rendah
2	ARS	75	Rendah
3	NVA	76	Rendah
4	SMM	78	Rendah

5	DAF	82	Sedang	$= 79,061 \leq X < 95,739$
6	NH	80	Sedang	$= X \geq M + 1 \text{ SD}$
7	PAO	80	Sedang	Tinggi $= X \geq 87,40 + 8,339$
8	RPA	96	Tinggi	$= X \geq 95,739$
9	ANA	109	Tinggi	
10	QPF	105	Tinggi	

Hasil pre-test diatas merupakan hasil dari analisis deskriptif. Adapun penjelasan lebih rincinya, bisa memperhatikan sajian ini :

**Tabel 2 Hasil Analisis Pre-Test**

Statistics		
N	Valid	61
	Missing	0
Mean		87.4098
Std. Error of Mean		1.06775
Median		88.0000
Mode		76.00 <sup>a</sup>
Std. Deviation		8.33942
Variance		69.546
Range		38.00
Minimum		71.00
Maximum		109.00
Sum		5332.00

Pengelompokan *pre-test* tersebut nantinya dibagi ke 3 kategori antara lain rendah, sedang serta tinggi. Diperoleh nilai Mean sebesar 87,40 serta SD sebesar 8,339. Hasil tersebut dapat dimasukkan ke dalam rumus berikut :

**Tabel 3 Kategori Skor**

Kategori	Kriteria
Rendah	$= X < M - 1 \text{SD}$
	$= X < (87,40 - 8,339)$
	$= X < 79,061$
Sedang	$= M - 1 \text{SD} \leq X < M + 1 \text{SD}$
	$= (87,40 - 8,339) \leq X < (87,40 + 8,339)$

Berdasarkan hasil *pre-test* pada kelas VIII A dan C yang telah dikategorikan dengan rumus tersebut, diketahui terdapat 13 siswa yang mempunyai regulasi emosi rendah, 38 siswa yang mempunyai regulasi emosi sedang, dan 10 siswa yang mempunyai regulasi emosi tinggi. Selanjutnya, memilih sebanyak 10 siswa untuk dijadikan subjek penelitian dengan kategori rendah, sedang, dan tinggi yang akan diberikan perlakuan dengan inisial nama yaitu AZR, ARS, NVA, SMM, DAF, NH, PAO, RPA, ANA, dan QPF.

Hasil *pre-test* yang telah diperoleh, kemudian subjek mendapatkan perlakuan yang diadakan selama 5 kali pertemuan. Thompson (1994) mengungkapkan regulasi emosi mencakup mekanisme intrinsik serta ekstrinsik yang diterapkan seseorang untuk memonitor, mengevaluasi, maupun memodifikasi reaksi emosi demi tercapainya tujuan yang ditentukan. Oleh karena itu, peneliti memberikan materi atau topik layanan yang disesuaikan dengan pandangan Thompson mengenai regulasi emosi.

Berikut rincian hasil perlakuan pada subjek di setiap pertemuannya :

Pada pertemuan pertama, siswa mengerjakan *pre-test* regulasi emosi untuk pengukuran awal sebelum diberikan perlakuan. Siswa mengerjakan dengan sungguh-sungguh dan sesuai dengan kondisi yang dialaminya. Saat semua siswa telah mengisi kuesioner, peneliti menyampaikan apresiasi dan mengucapkan terima kasih kepada siswa serta menutup kegiatan dengan memberikan pengumuman agenda pertemuan berikutnya.

Pertemuan kedua, kegiatan dimulai dengan salam dan pengenalan antar siswa maupun membangun kondisi yang mendukung dan nyaman sebelum memulai kegiatan inti. Kemudian, peneliti menyampaikan materi regulasi emosi sebagai pengantar dan pentingnya mengenali emosi diri. Pertemuan ini menampakkan bahwa rendahnya regulasi emosi dari subjek penelitian dengan berbagai macam emosi yang disampaikan saat menggunakan teknik *problem solving*. Subjek penelitian mampu mengidentifikasi emosi yang sering dialami saat berada di lingkungan sekolah dan respons yang biasanya mereka berikan.

Pada pertemuan ketiga, subjek penelitian mampu mengevaluasi dampak yang diakibatkan dari emosi yang ditampilkannya di lingkungan sekolah. Disini subjek juga menganalisis emosi dari perspektif yang berbeda dan lebih positif. Selain itu, subjek penelitian dapat mengambil pelajaran dari setiap emosi yang dirasakannya. Oleh karena itu, subjek dapat menilai atau mengevaluasi emosi secara lebih mendalam.

Pertemuan keempat, subjek penelitian mulai menyusun berbagai pilihan solusi dalam mengatasi permasalahan emosi yang sering muncul. Disini subjek saling mendiskusikan beragam cara mengelola emosi seperti menyampaikan perasaan secara tepat dan menenangkan diri terlebih dahulu. Selanjutnya, subjek mampu menentukan solusi yang menurutnya sesuai dengan dirinya. Disini tampak jelas bahwa setiap subjek penelitian mampu mengelola emosi yang dirasakannya diberbagai situasi saat di sekolah.

Pada pertemuan terakhir, kegiatan yang dilakukan mengenai pengisian *post-test* sebagai langkah akhir kegiatan. Subjek penelitian mengisi angket untuk mengetahui kondisi

regulasi emosi setelah pemberian perlakuan. Pelaksanaan dilakukan mandiri sesuai intruksi yang sebelumnya disampaikan. Selain itu, pertemuan ini juga subjek penelitian diminta menyampaikan pelajaran atau manfaat apa yang telah didapatkan selama rangkaian kegiatan berlangsung.

Rangkaian pemberian perlakuan telah terselesaikan. Selanjutnya melakukan analisis *post-test* untuk mengetahui hasil skor yang didapatkan setelah pemberian perlakuan. Berikut rincian hasilnya :

**Tabel 4 Kategori Hasil *Post-test***

NO	NAMA	TOTAL	KATEGORI
1	AZR	80	Rendah
2	ARS	94	Sedang
3	NVA	85	Sedang
4	SMM	80	Rendah
5	DAF	96	Sedang
6	NH	87	Sedang
7	PAO	91	Sedang
8	RPA	107	Tinggi
9	ANA	111	Tinggi
10	QPF	108	Tinggi

Berdasarkan hasil *post-test* tersebut, diperoleh data dari 10 partisipan penelitian dilihat terdapat 2 partisipan penelitian memiliki tingkatan rendah, 5 partisipan penelitian memiliki tingkatan sedang, dan 3 partisipan penelitian memiliki

tingkatan tinggi. Berikut rincian hasil analisis *post-test* :

**Tabel 5 Hasil Analisis *Post-Test***

Statistics		
Post-Test N	Valid	10
	Missing	0
Mean		93.9000
Std. Error of Mean		3.63456
Median		92.5000
Std. Deviation		11.49348
Variance		132.100
Range		31.00
Minimum		80.00
Maximum		111.00

Berdasarkan tabel hasil tersebut, diketahui nilai mean sebesar 93,90 dan standar deviasi sebesar 11,49. Berikut perbandingan hasil sebelum serta sesudah tes dan teridentifikasi perbedaannya diantaranya :

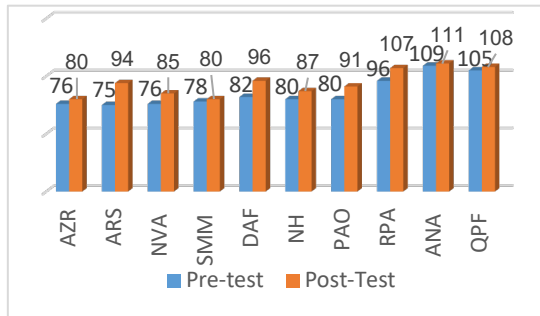
**Tabel 6 Perbandingan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test***

NO	NAMA	SKOR PRE- TEST (X1)	SKOR POST- TEST (X2)	X1-X2
1	AZR	76	80	+4
2	ARS	75	94	+19
3	NVA	76	85	+9
4	SMM	78	80	+2
5	DAF	82	96	+14
6	NH	80	87	+7
7	PAO	80	91	+11
8	RPA	96	107	+11
9	ANA	109	111	+2
10	QPF	105	108	+3

Berdasarkan tabel yang disajikan menunjukkan bahwa setiap subjek



mengalami peningkatan skor. Hasil *pretest* dan *posttest* juga dapat disajikan ke dalam grafik, untuk lebih jelasnya sebagai berikut :



Grafik 1 Peningkatan hasil *pre-test* dan *post-test*

Grafik tersebut terlihat bila hasil *posttest* terdapat peningkatan pada setiap subjek penelitian sesudah diberikan perlakuan.

Setelah data *pretest* dan *posttest* diperoleh, tahap selanjutnya adalah melakukan analisis data untuk mengetahui perbedaan kondisi sebelum dan setelah pemberian perlakuan. Analisis data yang dilaksanakan menggunakan *statistik nonparametrik*, yaitu Uji *Wilcoxon*, melalui pemanfaatan perangkat lunak *IBM SPSS Statistic 25*. Berikut hasil perhitungan uji *Wilcoxon* :

Tabel 7 Hasil Uji *Wilcoxon*

Test Statistics <sup>a</sup>	
	posttest - pretest
Z	-2.807 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.005
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Uji tersebut memperlihatkan Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,005 yang diartikan hasilnya berada dibawah nilai signifikansi 0,05, sehingga terlihat  $0,005 < 0,05$ . Sesuai dengan ketentuan dasar pengambilan keputusan, maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dinyatakan diterima. Berdasarkan hasil tersebut memperlihatkan adanya perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dengan setelah diberikan perlakuan. Oleh karena itu, penelitian menemukan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik problem solving berkontribusi terhadap peningkatan regulasi emosi siswa. Data ini membuktikan bahwa intervensi ini dinilai efektif dalam memahami dan memodifikasi emosi yang dirasakan siswa dengan lebih baik.

### Pembahasan

Hasil penelitian yang melibatkan siswa kelas VIII A dan C di SMPN 2 Buduran dari 61 siswa dipilih 10 siswa

yang memiliki tingkat regulasi emosi rendah, sedang, dan tinggi untuk ditetapkan sebagai subjek penelitian dengan memberikan perlakuan. Berdasarkan uji *Wilcoxon* memperlihatkan nilai signifikansi sebesar 0,005. Hasil itu sedikit dibandingkan dengan taraf signifikansi 0,05, bisa ditarik kesimpulan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dinyatakan diterima dan hipotesis nol ( $H_o$ ) ditolak. Temuan tersebut membuktikan pemberian perlakuan berhasil terhadap meningkatkan regulasi emosi.

Hasil temuan dalam penelitian ini yakni :

Sampel penelitian berjumlah 10 orang. Didapatkan kenaikan tertinggi pada siswa ARS. Hal ini didukung hasil pengamatan bahwa siswa yang mengalami kenaikan skor yaitu siswa ARS memenuhi tiga indikator yang telah ditentukan. Temuan itu selaras dengan teori yang diutarakan oleh Thompson mengenai regulasi emosi mencakup kapasitas seseorang mengenai memantau, mengatur dan mengendalikan emosinya serta proses menyesuaikan maupun mengekspresikan emosi di berbagai kondisi (Dwidiyanti dan Nibroniah, 2024).

Temuan ini juga memperkuat penelitian terdahulu yang dilaksanakan oleh Maheswari & Chusniyah (2024) yang menyatakan bahwa pelaksanaan *problem solving* berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada remaja. Penelitian tersebut menjelaskan berbagai cara regulasi emosi dapat digunakan dalam membantu remaja menghadapi tuntutan tugas perkembangannya. Selain itu, *problem solving* berperan untuk membantu remaja merespons berbagai masalah yang dihadapi secara tepat.

Hasil penelitian menunjukkan seluruh subjek penelitian mengalami kenaikan regulasi emosi. Perubahan tersebut dibuktikan dari peningkatan skor nilai sebelum dengan setelah perlakuan. Hal tersebut membuktikan layanan yang diberikan dinilai efektif terhadap peningkatan regulasi emosi siswa pada remaja. Hal ini selaras dengan temuan Nasution (2024) yang menunjukkan teknik yang diterapkan mampu mengelola serta mereduksi emosi negatif remaja. Penelitian tersebut juga menjelaskan keberhasilan menurunkan emosi negatif secara signifikan.

Temuan tersebut selaras dengan penelitian yang telah dilaksanakan oleh Aini, Sumarwiyah & Pratomo (2025) yang menunjukkan bimbingan kelompok menggunakan *problem solving* berperan meningkatkan keterampilan dalam mengelola emosi. Penelitian ini meliputi keterampilan mengatur, mengembangkan pemahaman diri, dan membenahi reaksi di beragam kondisi bermasyarakat maupaun pendidikan. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan meningkatnya nilai *post-test* mengenai kemampuan mengelola emosi. Peningkatan tersebut menunjukkan layanan yang diberikan dapat membantu siswa mengenali, serta mengatasi emosinya dengan optimal.

Berbagai hasil temuan diatas, dapat diketahui layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *problem solving* dianggap berhasil untuk peningkatan kemampuan meregulasi emosi. Adanya interaksi saat berkelompok dapat melatih siswa dalam mengidentifikasi emosi, mengevaluasi emosi serta cara yang tepat dalam mengendalikan atau mengelola emosi. Selain itu, siswa mampu keputusan yang tepat dalam menghadapi kondisi emosional yang

menantang. Hal tersebut menegaskan bahwa bimbingan kelompok berguna untuk mendukung siswa dalam pengembangan regulasi emosi siswa saat menghadapi tantangan di lingkungan sekolah.

#### **D. Kesimpulan**

Hasil temuan yang didapatkan, terlihat bahwasanya penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dinilai efektif untuk peningkatan regulasi emosi siswa. Peningkatan dapat ditunjukkan dengan adanya perbedaan regulasi emosi yang signifikan 10 siswa sesudah pemberian perlakuan. Sesuai dengan hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*, didapatkan diterimanya hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dan ditolakny hipotesis nol ( $H_o$ ).

Berkaitan mengenai kesimpulan tersebut, saran yang dapat diberikan yakni : konselor sekolah bisa memanfaatkan layanan tersebut untuk meningkatkan regulasi emosi siswa. Materi dan kegiatan perlu dikembangkan lebih mendalam dan menarik terkait regulasi emosi untuk memastikan pemahaman yang lebih komprehensif.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aprilia, R. D., Wijaya, H. G., & Sulistiani, W. (2025). Regulasi Emosi pada Remaja SMP X di Pesisir Kenjeran Surabaya. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 11456–11464.
- Apriliani, S., Astuti, I. T., & Wijayanti, K. (2025). Gambaran Regulasi Emosi Remaja Sekolah Menengah Pertama di SMP Sultan Agung 4 Semarang. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(2), 125–137.
- Aini, Y. Q., Sumarwiyah, & Pratomo, S. A. (2025). Teknik Problem Solving Pada Siswa Kelas X SMA N 1 Mejobo. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 8(2), 4724–4731.
- Arnesty, A. E., & Pedhu, Y. (2023). Analisis Korelasi Antara Regulasi Emosi dan Perilaku Memaafkan Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Psiko Edukasi*, 21(2), 141–150. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v21i2.4879>
- Dwidayanti, M., & Nibroniah, S. (2024). *Regulasi Emosi : Studi Kasus pada Mahasiswa*. Semarang: Undip Pess.
- Gross, J.J. & Thompson, R. A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Hiskiawati, Tiku, S., Sallata, L., Pali'pangan, F., & Filadelfia, H. (2025). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Problem Solving Dalam Meningkatkan. *Tri Tunggal: Jurnal Pendidikan Kristen Dan Katolik*, 3(1), 1–10.
- Idayanti, N. L., Nurlela, & Arizona, M. F. (2022). Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Problem Solving dimasa Pandemi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 421–427.
- Maheswari, S., & Chusniyah, T. (2024). Pengaruh Pelatihan Problem Solving untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 15(2), 95–106.
- Nasution, N. B., Marito, D., & Medan, U. N. (2024). Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Problem Solving Untuk Pengendalian Emosi Negatif Remaja Pelaku Bullying di SMP N 2 Sei Bamban. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(2), 850–856.

- Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2), 33–46.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Penerbit Alfabeta.
- Sutanto, T. P., & Setiawati, D. (2026). Regulasi Emosi Siswa SMK: Studi Terhadap Korban Toxic Relationship. *Jurnal BK UNESA*, 16(1), 129–134.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25.  
<https://doi.org/10.2307/1166137>
- Visabilillah, R. A., & Setiawati, D. (2025). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa SMA di Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 15(1), 199–204.