

**PERAN GURU BK DALAM MENGEMBANGKAN EQ MELALUI LAYANAN
KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *SOLUTION FOCUSED
BRIEF COUNSELING* (SFBC) DI SMA NEGERI 1 JOGOROGO TAHUN
PELAJARAN 2025/2026**

Danela Arma Nissa¹, Hera Heru Sri Suryanti², Ahmad Jawandi³

^{1,2,3} BK FKIP Universitas Slamet Riyadi

¹danelanissa@gmail.com, ²heraheruyanti@gmail.com, ³ahmadjawandi@gmail.com

ABSTRACT

Students' emotional intelligence (EQ) plays an important role in supporting their academic achievement, social relationships, and personal development. However, many students still experience difficulties in recognizing, managing, and expressing their emotions effectively. This study aimed to determine the role of Guidance and Counseling teachers in developing students' emotional intelligence through group counseling services using the Solution Focused Brief Counseling (SFBC) approach at SMA Negeri 1 Jogorogo in the 2025/2026 academic year. This study employed a qualitative descriptive research design. The research subjects consisted of the Guidance and Counseling teacher and students who participated in the group counseling sessions. Data were collected through observation, interviews, and documentation, and were analyzed using data reduction, data display, and conclusion drawing. The validity of the data was ensured through source triangulation. The findings revealed that the Guidance and Counseling teacher performed significant roles as a facilitator, motivator, and guide in enhancing students' emotional intelligence through SFBC-based group counseling. The teacher encouraged students to identify their strengths, explore solutions through solution-focused questioning, and develop confidence in resolving their own problems. The implementation of group counseling resulted in improvements in students' self-awareness, emotional regulation, self-motivation, empathy, and social skills. Overall, the SFBC approach proved to be effective in supporting the development of students' emotional intelligence and fostering more positive emotional and social behavior.

Keywords: *Role of Guidance and Counseling Teacher, Emotional Intelligence, Group Counseling, Solution Focused Brief Counseling (SFBC)*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih ditemukannya peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat sehingga berdampak pada interaksi sosial maupun proses belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran guru Bimbingan dan Konseling dalam mengembangkan kecerdasan emosional (Emotional Intelligence/EQ) peserta didik melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) di SMA Negeri 1 Jogorogo Tahun Ajaran 2025/2026. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan desain deskriptif. Subjek penelitian terdiri atas guru Bimbingan dan Konseling serta peserta

didik yang mengikuti layanan konseling kelompok. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, sedangkan keabsahan data diuji menggunakan triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru Bimbingan dan Konseling berperan sebagai fasilitator, motivator, dan pembimbing dalam mengembangkan kecerdasan emosional peserta didik melalui konseling kelompok berbasis SFBC. Peran tersebut diwujudkan melalui pemberian pertanyaan yang berfokus pada solusi, penguatan potensi peserta didik, serta pendampingan dalam menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapi. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok, peserta didik menunjukkan peningkatan pada aspek kesadaran diri, pengelolaan emosi, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial, sehingga mampu mengelola emosi dengan lebih baik, lebih termotivasi, serta berinteraksi secara lebih positif dengan lingkungan sosialnya.

Kata Kunci: Peran Guru Bimbingan dan Konseling, Kecerdasan Emosional, Konseling Kelompok, *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC).

A. Pendahuluan

Pendidikan pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) tidak hanya berorientasi pada pengembangan kemampuan akademik peserta didik, tetapi juga pada pembentukan karakter, sikap, dan keterampilan sosial yang menjadi bekal dalam kehidupan. Pada masa remaja, peserta didik mengalami perubahan emosional yang cukup kompleks sehingga sering menunjukkan ketidakstabilan emosi, seperti mudah marah, impulsif, sensitif, dan kesulitan mengendalikan perasaan. Kondisi tersebut merupakan bagian dari proses perkembangan remaja yang memerlukan pendampingan secara tepat agar tidak berdampak negatif terhadap perkembangan pribadi

maupun sosial peserta didik (Jawandi *et al.*, 2024). Oleh karena itu, pengembangan kecerdasan emosional menjadi salah satu aspek penting yang perlu mendapat perhatian dalam penyelenggaraan Pendidikan di sekolah.

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola emosi diri sendiri dan orang lain, memotivasi diri, menunjukkan empati, serta membangun hubungan sosial yang positif. Menurut Goleman (2018), kecerdasan emosional terdiri atas lima aspek utama, yaitu kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Kemampuan tersebut berperan penting dalam membantu peserta didik menghadapi

tekanan akademik, menyelesaikan konflik interpersonal, serta membangun interaksi sosial yang sehat di lingkungan sekolah. Peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan perilaku, mengambil keputusan secara bijaksana, serta beradaptasi terhadap berbagai situasi yang dihadapi (Suryanti *et al.*, 2021).

Berkaitan dengan upaya pengembangan kecerdasan emosional peserta didik, profesionalisme Guru Bimbingan dan Konseling memiliki peran yang sangat penting. Guru BK tidak hanya bertugas memberikan bantuan ketika peserta didik mengalami masalah, tetapi juga memfasilitasi perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan karier secara optimal. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelaahan mengenai sejauh mana guru BK telah menjalankan perannya secara optimal dalam mendampingi peserta didik mengatasi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan dimensi kemanusiaannya (Suryanti, 2012). Peran tersebut menjadi semakin penting mengingat peserta didik memerlukan pendampingan yang sistematis untuk

mengembangkan kemampuan mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 1 Jogorogo pada tanggal 2 Januari 2026 diperoleh informasi bahwa kecerdasan emosional sebagian peserta didik masih belum berkembang secara optimal. Kondisi tersebut ditunjukkan oleh perilaku mudah tersinggung, sulit menerima masukan dari guru maupun orang tua, bertindak secara impulsif, serta rendahnya kemampuan mengelola konflik dengan teman sebaya. Guru Bimbingan dan Konseling juga mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial dan gawai secara berlebihan turut memengaruhi menurunnya empati dan kualitas interaksi sosial peserta didik. Hasil wawancara dengan beberapa peserta didik menunjukkan bahwa sebagian besar masih kesulitan mengungkapkan perasaan secara terbuka, memilih memendam emosi, menghindari konflik, serta belum memperoleh layanan konseling yang mampu membantu mereka menemukan solusi secara konkret terhadap permasalahan yang dihadapi.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa peserta didik memerlukan layanan bimbingan dan konseling yang tidak hanya membantu mengurangi permasalahan emosional, tetapi juga mampu mengembangkan potensi yang dimiliki. Salah satu layanan yang relevan adalah konseling kelompok karena memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan dari teman sebaya, mengembangkan empati, serta melatih keterampilan komunikasi dalam suasana yang aman dan kondusif. Agar layanan tersebut lebih efektif, diperlukan pendekatan konseling yang berorientasi pada solusi sehingga peserta didik tidak berfokus pada masalah yang dialami, melainkan pada potensi dan kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan permasalahan secara mandiri.

Pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) merupakan salah satu pendekatan konseling yang menekankan pada pencarian solusi, penguatan potensi individu, dan perubahan positif dalam waktu yang relatif singkat. Pelaksanaan layanan ini umumnya dirancang dalam rentang

waktu pendek hingga menengah sehingga proses intervensi dapat berlangsung secara terarah, terfokus, dan efektif (Suryanti, 2018). Pendekatan ini membantu peserta didik mengidentifikasi kekuatan yang dimiliki, menetapkan tujuan yang realistis, serta menemukan langkah-langkah konkret dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi (Habsy *et al.*, 2024). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penerapan SFBC mampu meningkatkan keterampilan sosial-emosional, pengendalian diri, dan resiliensi peserta didik sehingga pendekatan ini dinilai sesuai diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah (Naraswari *et al.*, 2024; Afliana *et al.*, 2025).

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini difokuskan pada peran guru Bimbingan dan Konseling dalam mengembangkan kecerdasan emosional peserta didik melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) di SMA Negeri 1 Jogorogo Tahun Ajaran 2025/2026. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran guru Bimbingan dan Konseling dalam pelaksanaan konseling kelompok

berbasis SFBC serta menggambarkan perkembangan kecerdasan emosional peserta didik setelah mengikuti layanan tersebut. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoretis sebagai pengembangan kajian keilmuan bimbingan dan konseling, khususnya mengenai penerapan pendekatan SFBC dalam pengembangan kecerdasan emosional peserta didik. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan masukan bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam merancang layanan konseling kelompok yang lebih efektif, membantu sekolah dalam meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling, serta menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang mengkaji topik serupa.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif untuk memperoleh pemahaman secara mendalam mengenai peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengembangkan kecerdasan emosional peserta didik melalui

layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC). Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Jogorogo, Kabupaten Ngawi, Jawa Timur, selama bulan Desember 2025 sampai Maret 2026. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu menggambarkan fenomena secara alamiah berdasarkan pengalaman dan perspektif subjek penelitian.

Subjek penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu Guru Bimbingan dan Konseling sebagai pelaksana layanan konseling kelompok serta peserta didik yang mengikuti layanan tersebut. Objek penelitian adalah peran guru BK dalam mengembangkan kecerdasan emosional peserta didik melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC).

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati pelaksanaan layanan konseling kelompok berbasis SFBC dan interaksi yang terjadi selama proses konseling. Wawancara dilakukan kepada guru BK dan peserta didik untuk memperoleh

informasi mengenai pelaksanaan layanan serta perkembangan kecerdasan emosional peserta didik. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa foto kegiatan, pedoman wawancara, transkrip (*verbatim*) konseling kelompok, serta dokumen administrasi sekolah yang berkaitan dengan penelitian.

Keabsahan data diuji menggunakan teknik triangulasi sumber dengan membandingkan data yang diperoleh dari guru BK, peserta didik, dan wali kelas. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Tahapan analisis dilakukan secara berkesinambungan sejak proses pengumpulan data hingga diperoleh temuan yang kredibel mengenai peran guru BK dalam mengembangkan kecerdasan emosional peserta didik melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan SFBC.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMA Negeri 1 Jogorogo

memiliki peran yang signifikan dalam mengembangkan kecerdasan emosional peserta didik melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC). Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, guru BK menjalankan perannya sebagai fasilitator, motivator, dan pembimbing selama proses konseling berlangsung. Guru BK memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengemukakan pengalaman, mengidentifikasi potensi diri, serta menemukan alternatif solusi terhadap permasalahan yang dihadapi melalui pertanyaan-pertanyaan yang berorientasi pada solusi. Hal ini sejalan dengan pendapat Jawandi *et al.* (2021) yang menyatakan bahwa guru BK berperan secara efektif dengan metode yang tidak hanya menggunakan ceramah atau media presentasi, tetapi juga mendorong partisipasi aktif peserta didik melalui kegiatan tanya jawab, diskusi, dan bertukar pendapat. Suasana konseling kelompok yang terbuka dan saling mendukung mendorong peserta didik lebih percaya diri dalam mengungkapkan perasaan serta

menghargai pendapat anggota kelompok lainnya.

Pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan SFBC memberikan perubahan positif terhadap kecerdasan emosional peserta didik. Perubahan tersebut terlihat pada meningkatnya kesadaran diri peserta didik dalam mengenali emosi yang dirasakan, kemampuan mengendalikan emosi ketika menghadapi konflik, tumbuhnya motivasi untuk memperbaiki perilaku, meningkatnya empati terhadap orang lain, serta berkembangnya kemampuan menjalin hubungan sosial yang lebih baik. Peserta didik juga menunjukkan sikap yang lebih terbuka terhadap masukan, mampu menyelesaikan permasalahan dengan cara yang lebih rasional, serta lebih percaya diri dalam mengambil keputusan.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa keberhasilan layanan konseling kelompok tidak hanya dipengaruhi oleh pendekatan yang digunakan, tetapi juga oleh peran aktif guru BK dalam memfasilitasi proses konseling. Guru BK tidak berperan sebagai pemberi solusi secara langsung, melainkan membantu peserta didik menemukan

solusi berdasarkan potensi dan sumber daya yang dimiliki.

Pendekatan SFBC menempatkan peserta didik sebagai individu yang memiliki kemampuan untuk melakukan perubahan positif sehingga proses konseling lebih berorientasi pada tujuan, kekuatan, dan harapan dibandingkan berfokus pada permasalahan yang dialami.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu dalam mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, memahami perasaan orang lain, serta membangun hubungan sosial yang positif. Pengembangan kecerdasan emosional melalui layanan bimbingan dan konseling membantu peserta didik menjadi lebih mampu mengendalikan perilaku, meningkatkan kemampuan beradaptasi, serta membangun interaksi sosial yang sehat di lingkungan sekolah. Selain itu, pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* menekankan pada pencarian solusi, penguatan potensi, dan pemberdayaan individu sehingga peserta didik terdorong untuk menemukan alternatif penyelesaian

masalah secara mandiri melalui kekuatan yang dimiliki.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan SFBC merupakan strategi yang efektif dalam mengembangkan kecerdasan emosional peserta didik. Peran guru BK sebagai fasilitator, motivator, dan pembimbing mampu menciptakan proses konseling yang kondusif sehingga peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang bermakna dalam mengelola emosi, meningkatkan motivasi, mengembangkan empati, dan membangun keterampilan sosial. Temuan ini memperkuat pentingnya optimalisasi layanan bimbingan dan konseling di sekolah sebagai upaya mendukung perkembangan pribadi dan sosial peserta didik secara menyeluruh.

Tabel 1. Kondisi Peserta Didik Berdasarkan 5 Aspek Kecerdasan Emosional

Aspek Kecerdasan Emosional	Sebelum Konseling Kelompok	Sesudah Konseling Kelompok
Kesadaran diri	Peserta didik belum memahami perasaan dan kemampuan dirinya, serta cenderung ragu	Peserta didik mulai menyadari perasaan, potensi, dan kemampuan dirinya untuk berkembang

Pengelolaan emosi	Peserta didik masih sulit mengendalikan rasa takut, cemas, dan kurang berani	Peserta didik mulai lebih tenang, mampu mengontrol rasa takut, dan lebih berani dalam kegiatan kelompok
Motivasi diri	Peserta didik kurang percaya diri dan kurang termotivasi untuk berpartisipasi	Peserta didik mulai menunjukkan keinginan untuk terlibat dan berusaha menjadi lebih baik
Empati	Peserta didik masih kurang memperhatikan dan memahami perasaan teman	Peserta didik mulai menunjukkan sikap menghargai dan mendengarkan saat teman kegiatan kelompok
Keterampilan sosial	Peserta didik cenderung pasif, tertutup, dan kurang berinteraksi	Peserta didik mulai aktif berinteraksi, berani berbicara, dan merasa lebih nyaman dalam kelompok

Tabel ini menunjukkan bahwa setelah pelaksanaan konseling kelompok berbasis SFBC oleh guru BK, peserta didik mengalami peningkatan pada aspek kesadaran diri, pengelolaan emosi, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial, yang merupakan indikator berkembangnya kecerdasan emosional peserta didik.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran yang penting dalam mengembangkan kecerdasan emosional (EQ) peserta didik melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) di SMA Negeri 1 Jogorogo Tahun Ajaran 2025/2026. Peran guru BK sebagai fasilitator, motivator, dan pembimbing mampu membantu peserta didik mengenali potensi diri, memahami serta mengelola emosi, meningkatkan motivasi diri, mengembangkan empati, dan membangun keterampilan sosial melalui proses konseling yang berorientasi pada solusi. Penerapan layanan konseling kelompok berbasis SFBC memberikan dampak positif terhadap perkembangan kecerdasan emosional peserta didik yang ditunjukkan dengan meningkatnya kesadaran diri, kemampuan mengendalikan emosi, keberanian dalam mengungkapkan pendapat, serta kemampuan berinteraksi secara lebih positif dengan lingkungan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan

pendekatan SFBC merupakan salah satu strategi yang efektif untuk mendukung perkembangan pribadi dan sosial peserta didik.

Berdasarkan temuan tersebut, guru BK diharapkan dapat menerapkan layanan konseling kelompok berbasis SFBC secara berkelanjutan sebagai bagian dari program bimbingan dan konseling di sekolah. Pihak sekolah diharapkan memberikan dukungan melalui penyediaan sarana, prasarana, dan kebijakan yang mendukung optimalisasi layanan BK. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian mengenai penerapan SFBC pada jenjang pendidikan atau karakteristik peserta didik yang berbeda dengan melibatkan subjek yang lebih luas dan menggunakan pendekatan penelitian yang lebih beragam sehingga diperoleh hasil yang semakin komprehensif mengenai pengembangan kecerdasan emosional peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

Afliana, S., Deliviana, E., Nugroho, A. R., & Gunawan, R. (2025). Keefektifan Konseling Kelompok *Solution-Focused Brief Counseling* untuk Meningkatkan

- Self-Control pada Siswa SMP Negeri 80 Jakarta. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 9(2), 242–253.
- Emotional Intelligence. (2018). *Emotional Intelligence. Dalam Leadership in Practice: Essentials for Healthcare and Public Health Leaders*.
- Habsy, B. Al., Rahmawati, A., Ariyanti, D. W., Zahro, C. I., & Santoso, H. R. P. (2024). Pendekatan Solution Focused Brief Counseling dalam Konseling Kelompok. *Jurnal Pendidikan Non Formal*, 1(4).
- Jawandi, A., Sholikhah, L. D., & Sulistiyono, E. (2024). Konseling Kelompok Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi Peserta Didik SMAN 1 Tangen Sragen. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(2), 183–186.
- Jawandi al., 2021. (2021). *Peran Guru Bk Dalam Layanan Perencanaan Masa Depan Untuk Mencegah Antisipatori Siswa Kelas X-E12 Man 1 Surakarta Tahun Ajaran 2024/2025*. 32(3), 167–186.
- Naraswari, I. A. M. D., Dantes, N., Suarni, N. K., Gading, I. K., & Suranata, K. (2024). Solution-Focused Brief Counseling to Improve Students' Social-Emotional Skills and Psychological Well-Being. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1).
- Suryanti et al., 2021. (2021). *Peran Guru BK Dalam Layanan Perencanaan Masa Depan Untuk Mencegah Antisipatori Siswa Kelas X-E12 MAN 1 Surakarta Tahun Ajaran 2024/2025*. 32(3), 167–186.
- Suryanti, H. (2012). *Hera Heru Sri Suryanti* (pp. 61–64). Hera Heru Sri Suryanti. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=FZJEHSYAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&citation_for_view=FZJEHSYAAAAJ:KIAtU1dfN6UC
- Suryanti, H. (2018). *Dr. Hera Heru Sri Suryanti, MPD* (p. 5). Dr. Hera Heru Sri Suryanti, MPD. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=FZJEHSYAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&citation_for_view=FZJEHSYAAAAJ:YsMSGLbcyi4C