



Penerapan Teknik Problem Based Learning dalam Bimbingan Kelompok Terhadap Regulasi Emosi Siswa SMA

Salsabila Firanandy Sanhaji¹, Denok Setiawati²

^{1,2} Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Corresponding Author: ✉ salsabila.22040@mhs.unesa.ac.id

ABSTRACT

Kemampuan mengendalikan emosi merupakan kompetensi yang dihargai pada masa remaja yang seharusnya dimiliki seorang anak untuk menghadapi konteks pendidikan dan sosial yang sulit. Pengendalian emosi siswa SMA dapat menyebabkan sejumlah masalah psikologis, berkurangnya interaksi sosial adaptif, dan terganggunya interaksi pembelajaran. Penelitian ini akan dilakukan untuk menetapkan tingkat keberhasilan penggunaan teknik pembelajaran berbasis masalah (PBL) dalam layanan bimbingan kelompok dengan tujuan meningkatkan keterampilan regulasi emosi pada siswa SMA. Metodologi penelitian kuantitatif dirumuskan pada penelitian pra-eksperimental yang terdiri dari satu kelompok pretest-posttest. Responden adalah delapan siswa SMAN 3 Sidoarjo kelas XI-F2/XI-F12 yang dipilih menggunakan metode purposive sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner regulasi emosi yang validitas dan reliabilitasnya telah ditentukan sebelumnya. Uji t sampel berpasangan digunakan sebagai analisis data. Menurut hasil penelitian, skor regulasi emosi siswa yang telah diberikan layanan bimbingan kelompok berbasis masalah meningkat secara signifikan. Nilai rata-rata pretest 33,4 meningkat menjadi posttest 67,375 dengan nilai signifikansi $p = 0,05$. Temuan menunjukkan bahwa layanan instruksi kelompok berbasis metode pembelajaran berbasis masalah dapat diterapkan secara sukses untuk meningkatkan keterampilan pengaturan emosi siswa, terutama penerimaan emosi, pengendalian respons emosi, dan penerapan strategi pengaturan emosi. Oleh karena itu, pembelajaran berbasis masalah selama bimbingan kelompok dapat menjadi intervensi alternatif yang bermanfaat untuk membantu kelompok siswa sekolah menengah dalam perkembangan sosial-emosional mereka.

ARTICLE INFO

Article history:

Received
02 March 2026
Revised
17 April 2026
Accepted
05 May 2026

Key Word

Bimbingan Kelompok, Problem Based Learning, Regulasi Emosi, Remaja, Siswa SMA.

How to cite

<https://pusdikra-publishing.com/index.php/josr>



This work is licensed under a
[Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk menerima, mengendalikan, dan menerapkan strategi emosi dengan cara yang tepat

tergantung pada situasi yang bersangkutan Gross 2014 dalam Yunita Sari & Naqiyah (2023). Keterampilan ini tidak hanya berkaitan dengan emosi tetapi juga dengan aktivitas peredaran darah, pikiran, dan perilaku, dan oleh karena itu merupakan dasar penting adaptasi dan kesehatan mental. Pada tahap remaja, pengendalian emosi menjadi lebih kompleks dan mulai membentuk karakter yang cukup stabil. Namun demikian, meningkatnya harapan sosial dan akademis mengakibatkan remaja lebih rentan terhadap tekanan psikologis. Sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa regulasi emosi yang buruk berkorelasi dengan adanya ancaman kecemasan dan depresi yang lebih tinggi serta kurangnya motivasi untuk belajar, minat akademis, dan tingkat hubungan sosial (Anggraini et al., 2023; Klein et al., 2022; Luga & David, 2024; Tan et al., 2020; Theodorou et al., 2024).

Ketidakmampuan untuk mengendalikan emosi juga dianggap sebagai faktor risiko transdiagnostik yang dapat memicu berbagai masalah emosional pada remaja. Menurut statistik WHO (2021) tingkat kecemasan telah meningkat di kalangan remaja usia 10-14 tahun (4,1 persen) hingga 15-19 tahun (5,3 persen). Sementara itu, depresi meningkat sebesar 0,3 hingga 3,4 persen pada kelompok usia yang sama. Remaja yang memiliki keterampilan regulasi emosi rendah lebih memilih teknik mengatasi masalah yang kurang adaptif, yang meliputi pikiran yang berulang-ulang, perasaan yang ditekan, atau keengganan untuk terlibat dalam situasi yang menimbulkan emosi tidak menyenangkan, yang pada kenyataannya memperburuk kesehatan mental mereka (Luga & David, 2024). Kondisi ini di sekolah dapat bermanifestasi melalui kehadiran yang lebih rendah, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, nilai yang buruk, dan semacam penarikan diri dari kelompok sosial. Dalam taraf yang lebih serius, kondisi depresi berpotensi meningkatkan risiko tindakan bunuh diri, sehingga upaya penguatan kemampuan pengendalian emosi pada jenjang sekolah menengah menjadi hal yang sangat krusial untuk diperhatikan (Leasa & Pelamonia, 2024; WHO, 2021).

Beragam upaya telah diinisiasikan guna membantu remaja mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi yang lebih optimal, di antaranya melalui penerapan program psikoedukatif serta pendekatan kognitif-perilaku. Intervensi tersebut dilaporkan membantu orang menjadi lebih sadar akan emosi mereka dan mengadopsi pendekatan yang lebih adaptif (Anggraini et al., 2023; Theodorou et al., 2024). Meskipun demikian, dalam praktik pelaksanaannya di lingkungan sekolah, implementasi program kerap menghadapi berbagai kendala, seperti keterbatasan alokasi waktu, minimnya ketersediaan sumber daya, serta padatnya agenda kegiatan peserta didik. Selain itu, metode yang hanya menangani emosi dan tidak menghubungkannya

dengan keterampilan sosial dan pemecahan masalah akademik dianggap tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan kompleks remaja (Leasa & Pelamonia, 2024). Dengan demikian, diperlukan pendekatan pembelajaran yang lebih aplikatif, holistik, dan komprehensif.

Pembelajaran berbasis masalah atau *problem based learning* (PBL) adalah salah satu strategi yang dianggap cocok di mana masalah kehidupan nyata digunakan sebagai tahap awal pembelajaran. Siswa belajar bagaimana mengatur emosi mereka ketika berinteraksi satu sama lain, di samping melatih kemampuan berpikir kritis melalui diskusi dan kerja kelompok (Leasa & Pelamonia, 2024). Telah dibuktikan bahwa pembelajaran berbasis masalah dapat membantu menumbuhkan keterampilan manajemen emosi dan penjangkauan seperti yang dibuktikan oleh Anzhani et al., (2024) pada siswa SMP serta Puspita & Setiawati (2024) dalam konteks layanan bimbingan kelompok. Studi yang dilakukan oleh Setiawati et al., (2024) juga mengungkapkan bahwa pembelajaran berbasis masalah efisien dalam meningkatkan kemampuan sosial-emosional di kalangan anak-anak sekolah dasar. Selain itu, banyak peneliti telah menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis masalah membantu meningkatkan prestasi akademik dan berpikir kritis dalam berbagai disiplin ilmu (Anggraini et al., 2023; Lestari et al., 2024; Neswary & Prahani, 2022). Namun demikian, studi yang secara langsung meneliti implementasi pembelajaran berbasis masalah dari layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan pengendalian emosi di kalangan siswa SMA relatif sedikit.

Metodologi pembelajaran berbasis masalah atau *problem based learning* (PBL) secara langsung sesuai dengan aktivitas perkembangan remaja karena melibatkan mereka dalam situasi yang melibatkan diskusi, negosiasi, pengendalian diri, dan pengambilan keputusan. Pada tahap ini, remaja sedang membentuk identitas mereka dan meningkatkan kebutuhan mereka untuk mandiri, sehingga pendekatan pembelajaran yang mendorong keterlibatan aktif menjadi lebih relevan. Pembelajaran berbasis masalah menawarkan masalah yang relevan dengan kehidupan nyata siswa, sehingga proses pembelajaran menjadi signifikan dan relevan. Keterlibatan siswa tersebut membuat mereka belajar untuk menangani dan menafsirkan emosi yang dihasilkan selama interaksi. Dengan cara ini, PBL tidak hanya berkontribusi pada munculnya keterampilan berpikir tetapi juga membantu remaja untuk matang secara emosional (Klein et al., 2022).

Problem based learning juga memberi lebih banyak kesempatan kepada siswa untuk mengambil peran. Ini adalah salah satu faktor utama dalam proses pembelajaran. Peserta didik disarankan untuk berbagi. Untuk mengembangkan

ide, mempertimbangkan pandangan orang lain, dan mempertimbangkan berbagai alternatif sebelum membuat pilihan, seseorang perlu mengendalikan impuls emosionalnya dan berpikir sebelum bertindak. Dalam kasus di mana terjadi perbedaan pendapat selama diskusi, siswa akan belajar untuk menjawab dengan cara yang lebih cerdas daripada terlalu emosional. Ini juga merupakan proses yang membangun pola pengaturan emosi yang semakin adaptif dan teratur (Luga & David, 2024).

Sementara itu, bimbingan kelompok adalah lingkungan yang memungkinkan siswa untuk bertukar pengalaman dan mengekspresikan perasaan secara bebas. Iklim yang menguntungkan membantu siswa merasa aman dan diterima, sehingga memotivasi mereka untuk melakukan refleksi diri. Komunikasi dalam kelompok memberikan dukungan dan pemahaman timbal balik antar anggota. Dalam prosesnya, siswa dapat memahami bagaimana tidak hanya mengidentifikasi emosi mereka sendiri tetapi juga emosi orang lain. Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa dukungan sosial berbasis kelompok penting dalam meningkatkan keseimbangan emosional remaja (Corey, 2017; Miraza, Rizky et al., 2020).

Pembelajaran berbasis masalah menyediakan layanan pembelajaran kelompok yang membuat proses pembelajaran lebih dinamis dan praktis. Siswa tidak hanya menerapkan apa yang telah mereka alami, tetapi mereka juga mendiskusikan bersama masalah kehidupan nyata dan menemukan solusi yang layak. Metodologi pembelajaran berbasis masalah dalam bentuk langkah demi langkah memungkinkan siswa untuk menyadari reaksi emosional yang mereka kembangkan saat memecahkan masalah. Refleksi pasca-diskusi juga mengajarkan mereka bagaimana pikiran, emosi, dan tindakan saling berkaitan. Oleh karena itu, pengendalian emosi dapat dilatih melalui praktik langsung dalam skenario kehidupan nyata baik sosial maupun akademis (Leasa & Pelamonia, 2024; Tan et al., 2020).

Pada skala yang lebih besar, pembelajaran berbasis masalah, di mana bimbingan kelompok bersifat kolaboratif dan reflektif, dapat membantu siswa menjadi lebih tangguh terhadap stres atau dilema lainnya, pada tingkat emosional. Kerja sama yang dialami siswa dalam mencari solusi untuk masalah kolektif membantu mereka memperoleh pengalaman positif yang meningkatkan kepercayaan diri mereka. Pengalaman tersebut membuat mereka lebih percaya diri dalam kemampuan mereka untuk mengatasi stres dan membuat keputusan yang bijaksana bahkan dalam situasi sulit. Rasa kompetensi dan efikasi diri yang dihasilkan merupakan aset berharga dalam menghadapi berbagai tantangan perkembangan remaja. Dengan demikian, bimbingan kelompok, khususnya pembelajaran berbasis masalah, dapat dilihat

sebagai pendekatan holistik tidak hanya untuk mendukung siswa dalam kondisi sosial-emosional tetapi juga dalam persiapan akademik (Cleary et al., 2024).

Kebutuhan akan pendekatan tersebut juga dapat dijelaskan dengan merujuk pada kasus SMAN 3 Sidoarjo. Hasil penilaian awal menunjukkan bahwa sekitar 83 persen siswa masih mengalami kesulitan dalam pengaturan emosi. Banyak dari mereka tidak dapat mengenali perasaan mereka atau bagaimana bereaksi terhadapnya, yang berarti bahwa pembelajaran akademik tidak memenuhi kebutuhan emosional mereka. Atas dasar itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah bimbingan kelompok berbasis masalah efektif dalam meningkatkan regulasi emosi di kalangan siswa dengan menggunakan desain pretest-posttest. Diharapkan, penerapan pembelajaran berbasis masalah dalam layanan bimbingan kelompok akan menjadi pendekatan yang lebih komprehensif, tidak hanya dalam membantu siswa unggul dalam studi mereka, tetapi juga secara permanen dalam regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis pada anak-anak SMA.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan desain pra-eksperimental tipe *one group pretest-posttest* yaitu hanya melibatkan satu kelompok tanpa kelompok control (Sugiyono, 2023). Penelitian dilakukan pada siswa kelas XI-F2 dan XI-F12 SMAN 3 Sidoarjo tahun ajaran 2025 - 2026. Sampel dipilih menggunakan *purposive sampling* berdasarkan kebutuhan regulasi emosi siswa, dengan kriteria berasal dari dua kelas tersebut, yang mewakili tingkat regulasi emosi rendah, sedang serta tinggi. Selain itu bersedia juga untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Subjek penelitian berjumlah 8 siswa, sesuai dengan ketentuan bimbingan kelompok kecil agar proses berlangsung lebih intensif dan setiap anggota dapat berpartisipasi secara optimal Prayitno 2004 dalam (Serikandi, 2020).

Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui tiga tahap, antara lain persiapan, pelaksanaan dan tahap akhir. Pada tahap persiapan, peneliti menyusun instrument, perancangan perlakuan dan koordinasi dengan pihak sekolah, guru bimbingan dan konseling. Selanjutnya ada tahap pelaksanaan yang terdiri dari enam pertemuan, dimulai dengan *pretest* dan orientasi. Kemudian dilanjutkan dengan pembentukan hubungan, identifikasi masalah serta pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem based leaning* (PBL) yang dimana berfokus pada tiga aspek regulasi emosi yaitu penerimaan respon emosional, pengendalian respons emosional dan penerapan

strategi regulasi emosi. Pertemuan terakhir, diisi dengan *posttest* dan refleksi, serta mencakup pengolahan, analisis data dan penarikan kesimpulan.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner regulasi emosi yang disusun berdasarkan tiga aspek utama. Kuesioner diberikan dua kali yaitu sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan. Sebelum peneliti melakukan pelaksanaan penelitian atau turun lapangan, dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan pada 60 responden diluar sampel penelitian menggunakan korelasi *pearson product moment* dengan nilai r_{tabel} (0,254), dari 40 item yang telah diuji, sebanyak 22 item dinyatakan valid. Selanjutnya uji reliabilitas, hasil menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,845, dan menurut George dan Mallery (2003) dalam Wibowo & Rimawati (2023) menyatakan bahwa suatu instrumen dikatakan reliabel jika nilai Alpha Cronbach tidak lebih rendah dari 0,70. Sehingga, instrument penelitian ini tergolong reliabel. Kemudian, uji Normalitas data diperiksa dengan bantuan metode Shapiro-Wilk karena jumlah responden kurang dari 50 (Shapiro & Wilk, 1965). Nilai signifikansi di atas 0,05 berarti data terdistribusi normal (Field, 2018). Apabila seluruh prasyarat tersebut terpenuhi, maka analisis statistik parametrik dapat diberlakukan, yakni melalui penggunaan uji *paired sample t-test* untuk mengidentifikasi perbedaan skor yang diperoleh antara hasil *pretest* dan *posttest*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil uji normalitas yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi data ($p = 0,373$) dari *pretest* ($p = 0,15$) lebih besar daripada nilai signifikansi data ($p = 0,05$). Berdasarkan hasil uji normalitas, data penelitian terdistribusi normal. Dengan bantuan hasil *pretest*, nilai rata-rata adalah 34,75 dan standar deviasi adalah 5,39. Berdasarkan kriteria pengelompokan menggunakan rumus $\text{mean} \pm 1 \text{ SD}$, maka diperoleh kategori regulasi emosi sebagai berikut: skor $\geq 40,1$ dikategorikan tinggi, skor antara 29,3-40,1 dikategorikan sedang, dan skor $< 29,3$ dikategorikan rendah. Kategori ini digunakan untuk menentukan tingkat kecenderungan regulasi emosi siswa sebelum pelaksanaan bimbingan kelompok dalam *problem based learning*.

Hasil *pretest* diambil sebelum pemberian perlakuan sebenarnya dan nilai rata-rata adalah 34,75 dari seluruh anggota kelompok. *Posttest* dilakukan untuk menetapkan perubahan tingkat regulasi emosi di antara siswa setelah perlakuan diberikan sesuai dengan semua perlakuan. Nilai *posttest* berbeda secara signifikan dari nilai *pretest* dengan nilai rata-rata 67,375. Data ini menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi siswa meningkat setelah layanan

bimbingan kelompok menggunakan teknik *problem based learning* (PBL). Secara keseluruhan, peringkat regulasi emosi siswa pada posttest secara signifikan lebih tinggi daripada peringkat regulasi emosi pretest, yang berarti siswa menjadi lebih mampu menerima emosi mereka, mengelola reaksi emosional mereka, dan menggunakan strategi yang tepat untuk mengatasi emosi negatif.

Tabel 1.

Hasil Perbandingan *Pretest* dan *Posttest*

Nama	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		Selisih Skor
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	
ARA	41	Tinggi	74	Tinggi	33
GAR	36	Sedang	65	Sedang	29
LSBAS	29	Rendah	74	Tinggi	45
NRA	33	Sedang	62	Sedang	29
ENA	34	Sedang	66	Sedang	32
FTAF	32	Sedang	62	Sedang	30
KKK	29	Rendah	62	Sedang	33
NAW	44	Tinggi	74	Tinggi	30
Rata-Rata	34,75		67,375		

Hasil uji beda menunjukkan peningkatan keterampilan regulasi emosi siswa yang menerima layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan pembelajaran berbasis masalah. Hal ini berdasarkan nilai signifikansi 0,001, dan perbedaan rata-rata antara *pretest* dan *posttest* sebesar 32,625. Karena nilai p di bawah 0,05, hipotesis nol (H_0) ditolak, yaitu perlakuan tersebut memiliki efek yang signifikan.

Berdasarkan uji *Paired Sample t-Test*, digunakan untuk menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor *pretest* dan *posttest* dan nilai signifikansinya adalah 0,001 ($p =$ kurang dari 0,05). Ini membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok yang menggunakan proses pembelajaran berbasis masalah efektif dalam meningkatkan regulasi emosi pada siswa. Hal ini terlihat pada nilai rata-rata, yaitu 34,75 selama *pretest*, sedangkan pada

posttest, nilainya adalah 67,375. Hasil uji statistik dapat diamati pada tabel di bawah ini:

Tabel 2.
Hasil Uji Paired Sample t-Test

Variabel	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% CI Lower	95% CI upper	t	d	Sig. (2-tailed)
Pretest-posttest	32,62500	5.26274	1.86066	37.02476	28.22524	17.74	534	<.001

Pembahasan

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem based learning* (PBL) membantu peserta didik mengatur emosinya dengan lebih baik. Setelah layanan diberikan, rata-rata skor regulasi emosi siswa meningkat berdasarkan hasil pretest dan posttest. Sebelum pelaksanaan intervensi, sejumlah siswa masih mengalami kesulitan dalam menerima emosi yang muncul, mengendalikan respons emosional, dan menentukan cara mengelola emosi sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok berbasis PBL, siswa mulai lebih memahami emosinya dan mampu mengendalikan reaksi impulsif dengan lebih baik (Klein et al., 2022). Temuan penelitian ini mendukung pendapat Gross (2014) Yunita Sari dan Naqiyah (2023) bahwa regulasi emosi berkaitan dengan kemampuan individu dalam memahami dan mengendalikan emosi sesuai dengan kondisi yang dihadapi. Selama kegiatan bimbingan kelompok, siswa mulai belajar menerima emosinya, mengontrol tindakan impulsif, dan menentukan solusi masalah dengan lebih baik.

Pendekatan *problem based learning* membantu siswa meningkatkan regulasi emosi karena proses belajarnya dikaitkan dengan pengalaman sehari-hari. Melalui dinamika kelompok, siswa belajar berpikir kritis, menyampaikan pendapat, dan bekerja sama dalam memecahkan masalah (Azmiya & Setiawati, 2025). Dari proses tersebut, siswa mulai memahami bahwa emosi yang dirasakan bukan sesuatu yang harus dihindari, tetapi perlu dipahami dan dikelola dengan baik.

Pada tahap awal kegiatan, sebagian besar siswa masih terlihat canggung, kurang percaya diri, cenderung pasif, dan kesulitan mengungkapkan perasaan secara terbuka. Namun, setelah beberapa kali pertemuan, siswa mulai menunjukkan sikap yang lebih terbuka terhadap pengalaman emosional yang mereka rasakan. Mereka mulai belajar menerima berbagai emosi yang

dirasakan tanpa berusaha menghindarinya. Hal tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok membantu siswa merasa lebih diterima dan nyaman saat berada dalam kelompok. Gross (2014) dalam Yunita Sari & Naqiyah (2023) menjelaskan bahwa penerimaan emosi menjadi bagian penting dalam regulasi emosi karena individu perlu menyadari dan menerima emosinya terlebih dahulu sebelum mampu mengendalikan respons emosional dengan baik

Pada indikator pengendalian respons emosional, peserta didik menunjukkan perkembangan dalam mengendalikan perilaku impulsif saat menghadapi situasi yang membuat mereka merasa tidak nyaman secara emosional. Sebelum mengikuti layanan, beberapa siswa masih terlihat pasif, mudah terpancing emosi, dan kurang terlibat dalam kegiatan kelompok. Namun, selama layanan berlangsung, peserta didik mulai belajar mengelola emosi melalui diskusi kelompok dan latihan pemecahan masalah bersama.

Kondisi tersebut terlihat pada subjek ARA dan KKK yang pada tahap awal masih mengalami kesulitan dalam penyesuaian sosial dan menunjukkan emosi yang kurang stabil saat berinteraksi dalam kelompok. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok berbasis *problem based learning*, keduanya mulai mampu menyesuaikan diri dengan kegiatan kelompok dan lebih mampu mengendalikan emosi saat mengungkapkan perasaan. Interaksi sosial dan suasana kelompok yang positif membantu siswa mengembangkan regulasi emosi dengan lebih baik. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa pendekatan *problem based learning* membantu peserta didik memahami dampak dari setiap respons emosional yang mereka tunjukkan. Dengan demikian, kemampuan mengendalikan emosi tidak hanya dipahami secara teori, tetapi juga dipelajari langsung melalui kegiatan kelompok (Leasa & Pelamonia, 2024).

Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok, peserta didik juga menunjukkan perkembangan dalam mengelola emosi. Mereka mulai lebih mampu menghadapi tekanan emosional dan tidak lagi terlalu spontan saat menghadapi masalah. Peserta didik mulai memikirkan solusi sebelum memberikan respons terhadap situasi yang dihadapi. Hal tersebut terlihat ketika mereka mendiskusikan pengalaman pribadi dan mencari solusi bersama anggota kelompok lainnya (Putri & Setiawati, 2025). Pada subjek GAR dan NRA, perkembangan regulasi emosi mulai terlihat ketika keduanya memahami hubungan antara masalah sehari-hari dengan cara mengelola emosi secara tepat (Tan et al., 2020; Theodorou et al., 2024). Diskusi yang berfokus pada pemecahan masalah membantu peserta didik memahami pentingnya regulasi emosi karena materi layanan dikaitkan langsung dengan pengalaman sehari-hari. Hal ini sesuai dengan pendapat Gross (2014) dalam Yunita Sari & Naqiyah

(2023) yang menyatakan bahwa individu dengan regulasi emosi yang baik cenderung mampu memilih strategi yang efektif untuk mengurangi dampak negatif emosi dan menjaga kestabilan emosionalnya.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa perkembangan regulasi emosi pada setiap siswa berbeda-beda. Perbedaan tersebut terjadi karena setiap siswa memiliki pengalaman hidup dan kemampuan menyesuaikan diri yang berbeda selama kegiatan kelompok berlangsung. Subjek LSBAS tampak paling berkembang karena aktif mengikuti kegiatan dan mampu berhubungan baik dengan anggota kelompok lainnya. Sementara itu, beberapa siswa membutuhkan waktu lebih lama untuk menyesuaikan diri sebelum mengalami perkembangan yang berarti. Meskipun tingkat perkembangannya berbeda, seluruh siswa tetap mengalami peningkatan skor regulasi emosi setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok berbasis *problem based learning*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa suasana kelompok yang mendukung membantu siswa memahami dan mengelola emosinya dengan lebih baik (Klein et al., 2022; Luga & David, 2024).

Layanan bimbingan kelompok berbasis *problem based learning* juga membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial dan kemampuan berkomunikasi. Selama diskusi, siswa belajar mendengarkan pendapat teman, menyampaikan pendapat secara terbuka, dan menghargai perbedaan pandangan dalam kelompok (Lailah et al., 2024). Kegiatan tersebut membantu siswa menumbuhkan sikap empati dan kemampuan bekerja sama dalam menyelesaikan masalah bersama. Selama kegiatan berlangsung, siswa juga belajar memahami pengalaman emosional anggota kelompok lainnya. Dari proses tersebut, siswa tidak hanya belajar mengelola emosinya sendiri, tetapi juga memahami bagaimana emosi dapat memengaruhi hubungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa perkembangan regulasi emosi pada remaja dipengaruhi oleh interaksi sosial yang positif dan pengalaman belajar selama kegiatan berlangsung (Luga & David, 2024; Theodorou et al., 2024).

Suasana kelompok selama kegiatan berlangsung juga memengaruhi keberhasilan layanan bimbingan kelompok berbasis *problem based learning*. Interaksi antarpeserta membuat siswa merasa lebih aman dan nyaman untuk mengungkapkan perasaan maupun pengalaman emosionalnya (Laksono & Setiawati, 2025). Siswa juga mulai memahami bahwa masalah emosional tidak hanya dialami oleh dirinya sendiri. Hal tersebut membantu mereka menjadi lebih percaya diri dan lebih terbuka dalam mengungkapkan emosi. Lingkungan sosial yang mendukung membantu siswa mengembangkan kemampuan regulasi emosi dengan lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa suasana

kelompok yang positif berpengaruh terhadap keberhasilan layanan bimbingan kelompok dalam penelitian ini (Klein et al., 2022; Tan et al., 2020).

Selama kegiatan berlangsung, siswa juga menunjukkan perkembangan dalam memahami kondisi emosional yang mereka alami. Pada tahap awal kegiatan, sebagian siswa masih kesulitan mengenali penyebab munculnya emosi negatif dan cenderung memberikan respons secara spontan tanpa memikirkan dampaknya terlebih dahulu. Namun, melalui diskusi berbasis masalah dan kegiatan refleksi dalam kelompok, siswa mulai memahami hubungan antara pola pikir, perasaan, dan perilaku yang mereka tunjukkan. Proses tersebut membantu siswa menyadari bahwa respons emosional dapat dikendalikan melalui pola pikir yang lebih baik dan cara mengelola emosi yang tepat. Perubahan ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok berbasis *problem based learning* tidak hanya membantu peserta didik mengendalikan emosi, tetapi juga meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) terhadap kondisi yang mereka alami (Theodorou et al., 2024).

Pendekatan *problem based learning* dalam penelitian ini membantu peserta didik lebih aktif dalam proses belajar. Permasalahan yang dibahas berasal dari situasi yang dekat dengan kehidupan remaja, seperti konflik pertemanan, tekanan akademik, rasa kecewa, dan kesulitan mengendalikan kemarahan. Hal tersebut membuat peserta didik lebih mudah memahami pentingnya regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, diskusi dan kegiatan pemecahan masalah membantu peserta didik berpikir lebih kritis sebelum mengambil keputusan atau menunjukkan respons emosional tertentu (Rahman & Rosada, 2024). Peserta didik tidak hanya menerima materi, tetapi juga terlibat langsung dalam mencari solusi dan menentukan cara mengelola emosi yang sesuai. Pengalaman belajar seperti ini membantu peserta didik memahami dan menerapkan keterampilan regulasi emosi dibandingkan metode ceramah biasa (Leasa & Pelamonia, 2024; Luga & David, 2024).

Layanan bimbingan kelompok berbasis *problem based learning* dapat digunakan untuk membantu perkembangan sosial dan emosional peserta didik. Pendekatan ini dapat membantu siswa menghadapi berbagai masalah emosional pada masa remaja, seperti tekanan akademik, konflik pertemanan, kecemasan, dan kesulitan menyesuaikan diri di sekolah (Nugrahawanti et al., 2024). Selain itu, pendekatan ini juga dapat membantu menciptakan suasana sekolah yang lebih nyaman secara emosional. Dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, peserta didik diharapkan mampu membangun hubungan sosial yang positif, lebih fokus saat belajar, dan mengurangi perilaku negatif akibat kesulitan mengendalikan emosi (Klein et al., 2022).

Sebelum mengikuti layanan, beberapa peserta didik terlihat kurang kooperatif dalam kegiatan kelompok dan masih kesulitan mengendalikan emosi. Namun, selama kegiatan berlangsung, mereka mulai belajar mengelola emosi melalui diskusi kelompok dan latihan pemecahan masalah bersama. Kondisi ini tampak pada subjek ARA dan KKK yang pada tahap awal mengalami kesulitan dalam penyesuaian sosial dan menunjukkan ketidaknyamanan emosional saat berinteraksi dengan anggota kelompok lainnya. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok berbasis *problem based learning*, keduanya mulai lebih nyaman mengikuti kegiatan kelompok dan lebih mampu mengendalikan emosi saat menyampaikan perasaan. Hal tersebut terlihat dari skor regulasi emosi yang mengalami peningkatan. Skor ARA naik dari 41 menjadi 74, sedangkan skor KKK naik dari 29 menjadi 62. Hasil tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi berkembang melalui interaksi sosial dalam suasana kelompok yang mendukung sehingga peserta didik menjadi lebih mampu memahami dan mengendalikan emosinya. Perkembangan yang sama juga tampak pada subjek GAR dan NRA yang pada tahap awal berada pada kategori sedang dalam aspek regulasi emosi. Selama kegiatan berlangsung, keduanya mulai lebih aktif dalam diskusi dan lebih tenang saat menghadapi perbedaan pendapat. Perubahan tersebut terlihat dari skor regulasi emosi GAR yang naik dari 36 menjadi 65 dan NRA dari 33 menjadi 62. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok berbasis *problem based learning* tidak hanya membantu peserta didik menyelesaikan masalah yang dihadapi, tetapi juga membantu melatih pengendalian emosi melalui komunikasi, refleksi diri, dan kerja sama kelompok selama kegiatan berlangsung.

KESIMPULAN

Layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *problem based learning* (PBL) efektif dalam membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi peserta didik di tingkat sekolah menengah atas. Setelah mengikuti layanan, peserta didik menjadi lebih mampu memahami emosi, mengendalikan respons emosional, dan menggunakan strategi pengelolaan emosi dengan lebih baik. Melalui diskusi kelompok dan kegiatan pemecahan masalah, peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari. Kegiatan tersebut membantu peserta didik mengembangkan kemampuan sosial dan emosional. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa interaksi sosial yang positif dan kerja sama dalam kelompok dapat membantu perkembangan emosional remaja.

Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, tidak hanya pada aspek akademik tetapi juga pada kondisi emosional peserta didik. Guru bimbingan dan konseling dapat menerapkan layanan bimbingan kelompok berbasis *problem based learning* (PBL) untuk membantu peserta didik meningkatkan kemampuan regulasi emosi, seperti memahami emosi, mengendalikan respons emosional, dan mengelola emosi dengan lebih baik. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak, melibatkan kelompok kontrol, dan memperpanjang waktu penelitian agar hasil penelitian menjadi lebih mendalam

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penelitian ini. Terima kasih kepada pihak SMAN 3 Sidoarjo atas izin dan dukungan selama proses penelitian berlangsung. Penulis juga berterima kasih kepada peserta didik yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini serta kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama penyusunan karya ilmiah ini

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, F. N., Maryam, E. W., Widyastuti, & Affandi, G. R. (2023). Psikoedukasi keterampilan regulasi emosi pada siswa smp. *Reswara : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1197-1205. <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v4i2.3156>
- Anzhani, V. A., Meiningsih, S., & Christiana, E. (2024). Penerapan Problem Based Learning dengan Media Puzzle Games untuk Meningkatkan Keterampilan Mengelola Emosi Siswa SMP. *Pendidikan Tambusai*, 8(2), 26186-26193.
- Azmiya, S. N., & Setiawati, D. (2025). Implementasi Bimbingan Kelompok Teknik Problem Based Learning Terhadap Efikasi Diri Akademik Peserta Didik SMA. *Jurnal BK UNESA*, 15(1), 203-213.
- Cleary, R., Houghton, S., Lawrie, C. O., Dowling, C., O'Hanrahan, K., & Devoy, S. (2024). A multifamily group for adolescents with emotion regulation difficulties: Adolescent, parent and clinician experiences Ruth. *Counselling and Psychotherapy Research*, 0(0), 1-12. <https://doi.org/10.1002/capr.12737>
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications.

- Klein, R. J., Nguyen, N. D., Gyorda, J. A., & Jacobson, N. C. (2022). Adolescent Emotion Regulation and Future Psychopathology: A Prospective Transdiagnostic Analysis. *Journal of Research on Adolescence*, 32(4), 1592–1611. <https://doi.org/10.1111/jora.12743>. Adolescent
- Lailah, A., Khotimah, N., Hariastuti, R. T., & Mardiyas, S. (2024). Implementasi Bimbingan Klasikal dengan Teknik Problem Based Learning (PBL) untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 5(2), 1943–1946.
- Laksono, H. T., & Setiawati, D. (2025). Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Problem Based Learning Untuk Menumbuhkan Efikasi Diri Akademik Pelajar Kelas 7b Di Smpn 36 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 15(2), 309–318.
- Leasa, M., & Pelamonia, J. (2024). Emotional literacy and problem-solving skills with pbl model and hpc strategy: Circulatory system concept. *Biosfer: Jurnal Pendidikan Biologi*, 17(2), 421–433. <https://doi.org/10.21009/biosferjpb.42521>
- Lestari, W., Handoyo, E., Raharjo, T. J., Subali, B., & Avrilianda, D. (2024). Pengaruh Pembelajaran Berbasis Masalah terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas IV SD. *Journal of Education Research*, 05(4), 6170–6175.
- Luga, I. A., & David, O. A. (2024). Emotion Regulation and Academic Burnout Among Youth: a Quantitative Meta - analysis. *Educational Psychology Review*, 36(4), 1–30. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09930-w>
- Miraza, Rizky, M., Simarmata, Wardani, S., & Azrai, A. (2020). Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Regulasi Emosi Remaja Di Lingkungan Xi Rambung Putih Simpang Mancang Kelurahan Pekan Selesai Kabupaten Langkat. *Jurnal Serunai Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 71–76.
- Neswary, S. B. A., & Prahani, B. K. (2022). Profile of Students ' Physics Critical Thinking Skills and Application of Problem Based Learning Models Assisted by Digital Books in Physics Learning in High School. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 8(2), 781–789. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v8i2.1444>
- Nugrahawanti, N. A., Rakhmawati, D., & Ajie, G. R. (2024). Layanan Bimbingan Kelompok Problem Based Learning Terhadap Perencanaan Karir Peserta Didik Sma N 1 Kedungwuni. *Univeristas PGRI Semarang*, 1(3), 562–571.
- Prayitno. (2004). *Layanan bimbingan dan konseling kelompok (dasar dan profil)*. Rineka Cipta.
- Puspita, R. D., & Setiawati, D. (2024). Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Kemampuan Reaching Out Peserta Didik Di SMP Al-Falah Deltasari Sidoarjo. *Jurnal BK Unesa*, 14(3),

55-63.

- Putri, C. E. G., & Setiawati, D. (2025). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Problem Based Learning Untuk Menurunkan Akademik Pada Peserta Didik SMA. *Jurnal BK*, 15(1), 221-228.
- Rahman, M. F., & Rosada, U. D. (2024). Keefektifan Layanan Bimbingan Klasikal Teknik Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Kesadaran Beragama. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(1), 95-106.
- Serikandi, B. (2020). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di Kelas XII-IIS-1 SMA Negeri 1 Pujut. *Jurnal Paedagogy*, 7(2), 78-89.
- Setiawati, I., Sulianto, J., Sadiyo, & Prasetyowati, D. (2024). Implementasi Problem Based Learning Terintegrasi Keterampilan Sosial Emosional Untuk Meningkatkan Keaktifan Peserta Didik Kelas V Di SD Negeri Palembang 03. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 09(03), 390-399.
- Shapiro, S. S., & Wilk, M. B. (1965). An analysis of variance test for normality (complete samples). *Biometrika*, 52(3-4), 591-611.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo (ed.); 5th ed., Vol. 11, Issue 1). ALFABETA.
- Tan, P. Z., Oppenheimer, C. W., Ladouceur, C. D., Butterfield, R. D., & Silk, J. S. (2020). A Review of Associations between Parental Emotion Socialization Behaviors and the Neural Substrates of Emotional Reactivity and Regulation in Youth. *Developmental Psychology*, 56(3), 516-527. <https://doi.org/10.1037/dev0000893>.
- Theodorou, C., Karekla, M., & Panayiotou, G. (2024). Enhancing Emotion Regulation Skills in High-Risk Adolescents Due to the Existence of Psychopathology in the Family: Feasibility and Uncontrolled Pilot Study of a Group Intervention in a Naturalistic School Setting. *International Journal of Environmental Research and Public Health Article*, 21(738), 1-13. <https://doi.org/10.3390/ijerph21060738>
- World Health Organization. (2021). Adolescent mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Wibowo, A., & Rimawati, E. (2023). Analisa Kemampuan Soft Skill Mahasiswa Untuk Kesiapan Terjun Di Dunia Kerja. *Edunomika*, 07(01), 1-12.
- Yunita Sari, T., & Naqiyah, N. (2023). Pengembangan Instrumen Skala Regulasi Emosi Pada Peserta Didik SMK. *Jurnal BK UNESA*, 13(3), 345-349.