



Vol. 7 No. 2 2026

DOI: <https://doi.org/10.19105/ec.v7i2.24184>

Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

ISSN: 2720-9709 (Print) ISSN: 2716-2087 (Online)

<https://ejournal.uinmadura.ac.id/index.php/educons>



The Implementation of Classical Guidance Service Using a Problem-Based Learning Approach to Develop Students' Emotional Regulation

Sella Lusyana Wati^{1*}, Mahmuddah Dewi Edmawati²

^{1,2} Universitas Veteran Bangun Nusantara

*Corresponding author: email: sellalusyanawati.mm@gmail.com

Abstract

Keywords:

Classical guidance services;
classical guidance services;
problem-based learning.

This study evaluates the effectiveness of classical guidance using a Problem-Based Learning (PBL) approach to improve emotional management among tenth-grade marketing students at SMK Negeri 1 Sukoharjo. Employing a pre-experimental one-group pretest-posttest design, the study involved 36 students selected through purposive sampling. Data were collected using a Likert-scale emotional management questionnaire and analyzed using descriptive statistics and the Wilcoxon Signed-Rank Test. The descriptive results showed a substantial increase in mean scores from the pretest (81.00) to the posttest (106.75). Furthermore, the Wilcoxon test yielded a Z value of -5.235 with a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), confirming a statistically significant improvement in students' emotional regulation. These findings demonstrate that integrating the PBL approach into classical guidance services provides an effective and interactive strategy for enhancing emotional management in vocational high school settings. The approach also encourages active participation, reflection, collaboration, and problem solving, thereby supporting students' emotional development and adaptive responses to everyday challenges.

Abstrak:

Kata Kunci:

Layanan bimbingan klasikal;
pengelolaan emosi;
pembelajaran berbasis
masalah.

Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas bimbingan klasikal dengan pendekatan *Problem-Based Learning* (PBL) dalam meningkatkan pengelolaan emosi siswa kelas X Pemasaran 1 SMK Negeri 1 Sukoharjo. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain praeksperimental *one-group pretest-posttest*. Subjek penelitian terdiri atas 36 siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan angket pengelolaan emosi dengan skala *Likert*, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji *Wilcoxon Signed-Rank*. Hasil analisis deskriptif menunjukkan peningkatan skor rata-rata dari *pretest* (81,00) menjadi *posttest* (106,75). Selanjutnya, uji *Wilcoxon* menghasilkan nilai $Z = -5,235$ dengan signifikansi $p < 0,001$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa proses pembelajaran berbasis masalah memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengenali berbagai situasi emosional, memahami respons diri, serta mengembangkan cara yang lebih adaptif dalam menghadapi permasalahan sehari-hari. Selain itu, keterlibatan aktif selama layanan turut mendukung proses refleksi dan pengembangan keterampilan pengelolaan emosi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan klasikal berbantuan pendekatan PBL efektif dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa SMK.

How to Cite: Wati, S.L., Edmawati, M.D. 2026. The Implementation of Classical Guidance Service Using a Problem-Based Learning Approach to Develop Students' Emotional Regulation. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, Vol 7 No. 2, DOI: 10.19105/ec.v7i2.24184

Received : March 6, 2026; Revised: April 2, 2026; Accepted: April 20, 2026



Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Madura, Indonesia | Copyright © 2026, is licensed under a CC-BY-SA.

Pendahuluan

Emosi merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia karena berperan dalam mengekspresikan perasaan, mengarahkan perilaku, dan membantu individu berinteraksi dengan lingkungan. Seiring perkembangan individu, kemampuan memahami dan mengelola emosi juga berkembang menjadi semakin kompleks. Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, hormonal, kognitif, dan sosial yang dapat memengaruhi kondisi emosional individu. Hurlock (2004) menyebut masa remaja sebagai periode *storm and stress* atau “badai dan tekanan” karena pada fase ini individu menghadapi berbagai perubahan yang dapat meningkatkan ketegangan emosional. Oleh karena itu, remaja membutuhkan kemampuan regulasi emosi agar mampu menghadapi tekanan dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola dan mengendalikan respons emosional sesuai dengan tuntutan situasi. Gross dan John (2003) mengemukakan dua strategi regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Kemampuan regulasi emosi yang baik dapat membantu individu menghadapi tekanan secara lebih adaptif dan mengurangi kecenderungan menggunakan internet sebagai sarana distraksi atau pelarian dari pengalaman emosional yang tidak menyenangkan (Astri et al., 2026).

Dalam proses perkembangannya, lingkungan sosial tempat individu tumbuh memiliki peran penting dalam membentuk kemampuan mengelola emosi. Lingkungan tersebut mengajarkan bagaimana cara mengendalikan dan mengekspresikan emosi sesuai dengan norma yang berlaku. Perkembangan emosi yang baik pada siswa atau remaja dapat dilihat dari kemampuan mereka dalam mengontrol emosinya. Namun, pada kenyataannya, remaja cenderung memiliki emosi yang kuat dan belum stabil, seperti mudah marah, mudah tersinggung, tidak rasional, mudah putus asa, serta cenderung bereaksi secara berlebihan ketika menghadapi gangguan. Ketika menghadapi permasalahan, banyak siswa mengalami kesulitan dalam mengendalikan dan mengatasi emosi yang dirasakannya, sehingga mereka cenderung larut dalam kondisi emosional tersebut. Hal ini dapat berdampak negatif terhadap proses pembelajaran. Perilaku yang muncul sering kali berupa tindakan agresif, seperti melanggar peraturan sekolah atau datang terlambat. Akibatnya, siswa dapat memperoleh label atau persepsi negatif dari guru, seperti dianggap sebagai siswa yang bermasalah atau nakal (Halik et al., 2022).

Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan individu yang memiliki jiwa dan perasaan, sehingga dalam kehidupan sehari-hari mereka mengalami berbagai macam emosi yang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya. Setiap siswa memiliki kondisi emosional yang beragam yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial, budaya, serta karakteristik dan kondisi pribadi masing-masing. Kemampuan siswa dalam mengelola emosi dapat tercermin melalui interaksi sosial yang terjadi di dalam kelas bersama teman sebaya. Emosi merupakan aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia, termasuk dalam konteks pendidikan. Pada jenjang SMK, siswa kerap menghadapi berbagai tantangan emosional, seperti tuntutan akademik dan kejuruan, konflik dalam hubungan sosial, serta perubahan psikologis yang muncul pada masa remaja. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi secara tepat dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis siswa, capaian akademik, serta kualitas hubungan sosial mereka.

Bimbingan dan konseling merupakan layanan yang dilaksanakan di sekolah untuk membantu peserta didik dalam memahami diri dan karakter, mengenali lingkungan sekitar, serta merencanakan masa depan secara lebih terarah (Prayitno & Amti, 2009). Selain itu, layanan BK juga berperan dalam mengembangkan kemampuan manajemen emosi siswa, yaitu kemampuan untuk

mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi secara tepat. Melalui layanan tersebut, siswa diharapkan mampu mengelola emosi secara adaptif sehingga dapat mendukung munculnya perilaku positif serta meningkatkan keberhasilan dalam proses pembelajaran (Goleman, 1995; Santrock, 2011). Layanan bimbingan dan konseling tidak hanya berfokus pada penanganan permasalahan siswa yang bersifat kuratif, tetapi juga mencakup upaya pencegahan (*preventif*) serta pengembangan potensi diri siswa secara optimal. Hal tersebut sejalan dengan tugas dan fungsi guru bimbingan dan konseling sebagaimana diatur dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 (Fitriani et al., 2022).

Berdasarkan observasi awal selama kegiatan Praktik Asistensi Mengajar (PAM) di SMK Negeri 1 Sukoharjo dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, ditemukan bahwa sebagian siswa masih memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang belum optimal. Kondisi tersebut terlihat dari perilaku mudah terpancing emosi, sulit mengendalikan diri ketika menghadapi masalah dengan teman sebaya, mudah tersinggung, kurang fokus dalam pembelajaran, serta sesekali melanggar tata tertib sekolah. Guru BK juga menyampaikan bahwa beberapa siswa masih kesulitan mengekspresikan emosi secara tepat sehingga dapat memicu konflik dalam hubungan sosial. Di sisi lain, layanan bimbingan klasikal masih cenderung menggunakan metode konvensional sehingga keterlibatan aktif siswa belum optimal. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pentingnya kemampuan pengelolaan emosi dengan kondisi di lapangan, sehingga diperlukan inovasi layanan bimbingan klasikal yang lebih interaktif dan sesuai dengan kebutuhan siswa, salah satunya melalui penerapan *Problem-Based Learning* (PBL) untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa SMK.

Berdasarkan uraian tersebut, bimbingan dan konseling di sekolah memiliki posisi strategis dalam membantu peserta didik mencapai tugas perkembangan, termasuk mengembangkan kemampuan mengelola emosi (Febriana, 2025). Salah satu layanan dasar yang dapat digunakan adalah bimbingan klasikal, yang bertujuan membantu siswa memahami dan mengembangkan berbagai aspek dirinya melalui kegiatan yang terstruktur di kelas (Tari, 2024). Melalui layanan ini, siswa dapat memperoleh pemahaman dan pengalaman belajar yang mendukung kemampuan mengenali, mengendalikan, serta mengekspresikan emosi secara adaptif. Namun, untuk mencapai tujuan tersebut diperlukan metode pembelajaran yang mampu melibatkan siswa secara aktif dalam memahami dan menghadapi permasalahan emosional. Oleh karena itu, penerapan *Problem-Based Learning* (PBL) dalam layanan bimbingan klasikal dapat menjadi alternatif pendekatan yang interaktif untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi.

Layanan bimbingan klasikal merupakan salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan secara terstruktur oleh guru bimbingan dan konseling di dalam kelas dengan tujuan membantu siswa mengembangkan potensi diri, mengatasi permasalahan, serta mencapai kemandirian secara optimal. Pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), layanan bimbingan klasikal memiliki peran penting dalam mengembangkan pemahaman diri, hubungan sosial, strategi belajar, dan perencanaan karier siswa, sekaligus sebagai upaya pencegahan permasalahan serta penguatan nilai kemandirian, kedisiplinan, dan kepercayaan diri (Herlina & Ralasari, 2025). Hal ini sejalan dengan Panduan Operasional Penyelenggaraan (POP) Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Kejuruan (BK SMK) Bidang Pribadi-Sosial Nomor 14 yang menegaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling diarahkan untuk membantu peserta didik mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi, pengendalian diri, serta keterampilan sosial sebagai bagian dari pencapaian tugas perkembangan remaja secara optimal. Bimbingan dan konseling di sekolah merupakan bagian integral dari keseluruhan pelayanan pendidikan yang dilaksanakan oleh guru BK untuk membantu peserta didik berkembang secara optimal dan mengatasi berbagai permasalahan yang dapat menghambat pencapaian perkembangan tersebut (Pratiwi et al., 2023).

Untuk mewujudkan peran tersebut, layanan bimbingan klasikal memiliki peranan penting dalam memberikan dukungan dan panduan kepada peserta didik. Namun, pendekatan tradisional dalam layanan bimbingan sering kali memiliki keterbatasan dalam melibatkan peserta didik secara

aktif dan memberikan pengalaman belajar yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi (Cerey & Dimmitt, 2012). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa adalah menerapkan layanan bimbingan klasikal dengan metode *Problem-Based Learning* (PBL). Penerapan PBL dalam layanan bimbingan dan konseling dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis peserta didik melalui keterlibatan mereka dalam menghadapi dan memecahkan permasalahan (Berlusconi & Hariastuti, 2025). *Problem-Based Learning* (PBL) merupakan model pembelajaran yang mendorong pemahaman mendalam melalui pengembangan kemampuan berpikir dan penalaran tingkat tinggi, terutama melalui proses analisis dan refleksi terhadap permasalahan yang dihadapi peserta didik (Wardani, 2023). Dalam konteks layanan bimbingan klasikal, proses tersebut dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengenali permasalahan emosional, memahami berbagai respons yang muncul, serta menentukan cara yang tepat dalam mengelola emosi. Oleh karena itu, penerapan *Problem-Based Learning* dalam layanan bimbingan klasikal dapat menjadi alternatif inovatif untuk meningkatkan keterlibatan siswa sekaligus mendukung pengembangan kemampuan pengelolaan emosi (Istiqhfarin et al., 2024a).

Layanan bimbingan klasikal memiliki tujuan dan fungsi yang dirancang secara sistematis guna mendukung perkembangan peserta didik secara optimal. Dalam layanan ini juga membantu peserta didik atau konseli mencapai kemandirian dalam kehidupan serta perkembangan diri yang utuh dan optimal pada aspek pribadi, sosial, belajar, dan karier, sehingga tercipta keselarasan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Melalui layanan ini, peserta didik dilatih untuk memahami diri dan orang lain, mengembangkan kemampuan memecahkan permasalahan, serta meningkatkan berbagai keterampilan yang menunjang perkembangan dirinya. Selain memiliki tujuan pengembangan kemandirian, layanan bimbingan klasikal juga menjalankan beberapa fungsi penting, yaitu fungsi pemahaman untuk membantu peserta didik mengenal potensi dan kondisi dirinya serta lingkungan sosialnya, fungsi pencegahan untuk menghindarkan peserta didik dari berbagai permasalahan yang dapat menghambat perkembangan, fungsi pengentasan untuk membantu mengatasi permasalahan sosial yang dialami peserta didik, serta fungsi pengembangan yang bersifat proaktif dalam mendorong tumbuhnya potensi dan kondisi positif peserta didik secara berkelanjutan. Bimbingan dan konseling di sekolah merupakan bagian integral dari keseluruhan proses pendidikan yang bertujuan membantu peserta didik mencapai perkembangan secara optimal serta mengatasi berbagai permasalahan yang dapat menghambat proses perkembangannya (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2014). Salah satu bentuk layanan yang dapat diberikan dalam bimbingan dan konseling adalah layanan klasikal. Layanan klasikal dapat dimanfaatkan sebagai salah satu upaya untuk membantu meningkatkan kemampuan kontrol emosi peserta didik (Pratiwi et al., 2023).

Salah satu aspek perkembangan yang menjadi fokus penting dalam layanan bimbingan klasikal adalah aspek emosional peserta didik. Gross (2014) mengemukakan bahwa kemampuan regulasi emosi individu dapat dipahami melalui empat aspek utama. Pertama, *strategies to emotion regulation*, yaitu kemampuan individu dalam memilih dan menerapkan strategi yang tepat untuk mengatur emosi. Kedua, *engaging in goal-directed behavior*, yakni kemampuan untuk tetap berpikir dan bertindak secara positif serta terarah pada tujuan meskipun sedang mengalami emosi negatif. Ketiga, *control emotional responses*, yang merujuk pada kemampuan individu dalam mengendalikan dan mengarahkan respons emosional, baik dalam bentuk perasaan, intonasi, tindakan, maupun respons fisiologis, sehingga individu dapat menampilkan ekspresi emosi yang sesuai dengan situasi. Keempat, *acceptance of emotional response*, yaitu kemampuan individu untuk menerima pengalaman emosional yang muncul, termasuk emosi negatif, serta bersikap terbuka terhadap kondisi emosional yang dialaminya (Sari et al., 2023).

Prastiti (dalam Choirunissa & Ediati, 2020) mengemukakan bahwa keterampilan pengelolaan emosi dapat membantu individu mengendalikan emosi negatif sehingga terhindar dari perilaku yang menyimpang. Selanjutnya, Gross (2014) menjelaskan bahwa kemampuan regulasi emosi terdiri atas empat aspek, yaitu: (1) *strategies to emotion regulation (strategies)*, yaitu kemampuan individu dalam memilih dan menerapkan strategi yang tepat untuk mengelola emosi; (2) *engaging in goal-directed behavior (goals)*, yaitu kemampuan untuk tetap berpikir dan bertindak

secara positif serta terarah pada tujuan meskipun sedang mengalami emosi negatif; (3) *control emotional responses (impulse)*, yaitu kemampuan menahan dan mengendalikan respons emosional, baik berupa perasaan, intonasi, tindakan, maupun respons fisiologis, sehingga individu mampu memberikan respons yang sesuai; dan (4) *acceptance of emotional response (acceptance)*, yaitu kemampuan individu menerima pengalaman emosional yang muncul, termasuk emosi negatif, secara terbuka dan adaptif (Sari, 2023).

Sementara itu Emosi merupakan salah satu aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang turut berperan dalam proses perkembangan peserta didik, termasuk siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Secara teoretis, emosi dipahami sebagai respons psikologis yang muncul akibat interaksi antara individu dengan lingkungan sekitarnya, sehingga kondisi emosional setiap individu dapat berbeda satu sama lain. Variasi emosi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor lingkungan maupun karakteristik pribadi individu. Prastiti (Choirunissa & Ediaty, 2020) menjelaskan bahwa kemampuan individu dalam mengelola emosi berperan penting dalam membantu mengendalikan emosi negatif sehingga dapat mencegah munculnya perilaku menyimpang.

Dalam konteks pendidikan, kemampuan mengelola emosi berkaitan dengan kapasitas individu dalam mengenali, memahami, dan mengarahkan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Pengelolaan emosi mencakup proses kognitif dan perilaku yang memungkinkan individu memberikan respons secara rasional terhadap pengalaman emosionalnya. Kemampuan ini menjadi bagian dari kecerdasan emosional yang meliputi kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, serta keterampilan sosial. Pada jenjang SMK, peserta didik berada pada fase perkembangan remaja yang ditandai dengan adanya tuntutan akademik dan kejuruan, dinamika hubungan sosial, serta perubahan psikologis. Berdasarkan kajian teoretis, kemampuan pengelolaan emosi berperan dalam mendukung penyesuaian diri siswa terhadap berbagai tuntutan tersebut. Pengelolaan emosi yang baik memungkinkan siswa untuk menjalani proses pembelajaran secara lebih optimal, menjalin hubungan sosial yang positif, serta menjaga keseimbangan psikologis dalam lingkungan sekolah.

Krisis kehidupan pada era globalisasi di Indonesia berdampak pada berbagai bidang kehidupan, salah satunya bidang pendidikan. Dalam konteks pendidikan, peserta didik dihadapkan pada beragam tantangan dan permasalahan yang menuntut kesiapan keterampilan pribadi, termasuk kemampuan dalam mengelola emosi. Pengelolaan emosi dapat dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengatur, mengendalikan, dan menyesuaikan respons emosional terhadap berbagai situasi yang dihadapi. Kemampuan ini menjadi penting karena berhubungan langsung dengan cara individu menyikapi tekanan dan konflik dalam kehidupan sehari-hari. Pada masa remaja, kondisi emosional cenderung belum stabil, khususnya dalam mengekspresikan emosi marah. Remaja merupakan individu yang memiliki sensitivitas emosional yang tinggi, sehingga lebih mudah mengalami dan mengekspresikan kemarahan secara berlebihan. Emosi marah yang tidak terkelola dengan baik berpotensi memunculkan perilaku agresif yang dapat berdampak negatif terhadap kehidupan pribadi maupun hubungan sosial remaja. Menurut Hurlock (2002), salah satu tugas perkembangan remaja adalah mencapai kemandirian emosional, yaitu kemampuan untuk menyalurkan dan mengekspresikan emosi secara tepat dan dapat diterima secara sosial. Namun, dalam realitas kehidupan sehari-hari, masih ditemukan berbagai permasalahan yang muncul akibat ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosi marah secara adaptif. Kondisi tersebut tercermin dalam munculnya perilaku negatif yang mengganggu lingkungan sosial dan menimbulkan keresahan di masyarakat. Situasi ini menunjukkan bahwa kemampuan pengelolaan emosi belum berkembang secara optimal pada sebagian remaja.

Dalam konteks pendidikan, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), permasalahan pengelolaan emosi menjadi semakin penting untuk diperhatikan. Siswa SMK tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga tuntutan praktik kejuruan serta persiapan memasuki dunia kerja yang berpotensi menimbulkan tekanan emosional. Oleh karena itu,

pengelolaan emosi merupakan kompetensi penting yang perlu dikembangkan melalui proses pendidikan agar siswa mampu bersikap lebih adaptif, bertanggung jawab, dan mampu menjalin hubungan sosial yang positif di lingkungan sekolah maupun masyarakat (Ningsih, 2017).

Penelitian-penelitian sebelumnya umumnya masih banyak berfokus pada layanan bimbingan dan konseling yang bersifat konvensional dalam membantu pengelolaan emosi siswa. Namun, penerapan model *Problem-Based Learning* (PBL) dalam layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa, khususnya pada jenjang SMK, masih relatif terbatas dan belum banyak dikaji secara mendalam. Oleh karena itu, pengelolaan emosi dipandang sebagai kompetensi penting yang perlu dikembangkan dalam konteks pendidikan, karena berfungsi sebagai dasar bagi individu dalam memahami perasaan yang dialami dan mengekspresikannya secara tepat dalam kehidupan sehari-hari (Mutmainah et al., 2025; Sari, 2023). Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu dikembangkan lebih lanjut.

Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada penerapan layanan bimbingan klasikal berbasis *Problem-Based Learning* (PBL) sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa SMK. Pendekatan ini menekankan keterlibatan aktif siswa dalam memecahkan masalah yang berkaitan dengan kehidupan nyata, sehingga diharapkan dapat membantu siswa dalam mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi secara lebih efektif. Penelitian ini penting dilakukan karena kemampuan pengelolaan emosi merupakan salah satu kompetensi dasar yang diperlukan siswa dalam menghadapi tuntutan akademik, sosial, maupun persiapan memasuki dunia kerja. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti munculnya perilaku menyimpang, rendahnya konsentrasi belajar, serta terjadinya konflik sosial. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam bidang bimbingan dan konseling sebagai alternatif strategi layanan yang lebih inovatif, partisipatif, dan efektif dalam mengembangkan kemampuan emosional siswa. (Ardianti et al., 2021; Goleman, 1995; Arends, 2012).

Pelaksanaan layanan bimbingan klasikal di SMK Negeri 1 Sukoharjo penting dilakukan karena siswa SMK berada pada masa remaja yang menghadapi tuntutan akademik, praktik kejuruan, serta persiapan memasuki dunia kerja yang dapat menimbulkan tekanan emosional. Melalui layanan ini, siswa dapat dibantu untuk mengembangkan kemampuan mengelola emosi, mengatasi stres, dan menyelesaikan konflik secara konstruktif sebagai bagian dari upaya preventif dan pengembangan tugas perkembangan emosional dan sosial. Kemampuan tersebut diharapkan dapat mencegah munculnya permasalahan perilaku, konflik sosial, serta penurunan motivasi dan prestasi belajar, sekaligus mendukung terciptanya iklim belajar yang kondusif. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas implementasi layanan bimbingan klasikal dengan metode *Problem-Based Learning* (PBL) dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa di SMK Negeri 1 Sukoharjo. Subjek penelitian ini adalah 36 siswa kelas X Pemasaran 1.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental* berupa *One Group Pretest-Posttest Design*. Pemilihan desain *pre-experimental* dengan bentuk *one group pretest-posttest* dalam penelitian ini didasarkan pada tujuan untuk mengidentifikasi perubahan kemampuan siswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Melalui desain ini, peneliti dapat membandingkan kondisi awal dan kondisi akhir pada kelompok yang sama dengan menggunakan pengukuran *pretest* dan *posttest* (Sugiyono., 2019). Selain itu, desain *pre-experimental* dipilih karena adanya keterbatasan dalam mengendalikan variabel luar serta tidak memungkinkan untuk menghadirkan kelompok kontrol dalam penelitian (Creswell, 2014). Dengan demikian, desain ini dinilai tepat digunakan dalam konteks penelitian pendidikan, khususnya pada layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan secara langsung di dalam kelas.

Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Dengan Kriteria siswa yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang membutuhkan layanan pengelolaan emosi, yang dapat diidentifikasi melalui hasil observasi, wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, serta pengamatan selama proses pembelajaran. Adapun indikator siswa yang membutuhkan layanan tersebut meliputi: (1) siswa yang menunjukkan kesulitan dalam mengendalikan emosi, seperti mudah marah, tersinggung, atau bereaksi berlebihan terhadap situasi tertentu; (2) siswa yang cenderung bersikap impulsif, misalnya sulit menahan perkataan atau tindakan ketika menghadapi masalah; (3) siswa yang sering mengalami konflik interpersonal dengan teman sebaya, seperti pertengkaran atau salah paham yang berulang; (4) siswa yang menunjukkan kesulitan dalam menyesuaikan diri secara sosial, seperti kurang mampu bekerja sama atau cenderung menarik diri; (5) siswa yang mengalami gangguan konsentrasi belajar akibat kondisi emosional yang tidak stabil; serta (6) siswa yang berdasarkan rekomendasi guru BK dinilai memerlukan bantuan untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi

Data penelitian di analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Uji Wilcoxon merupakan salah satu teknik analisis statistik nonparametrik. Statistik nonparametrik digunakan ketika data penelitian berasal dari sampel yang relatif kecil. Metode ini juga dapat digunakan untuk menganalisis data yang diperoleh dari tes, kuesioner, maupun instrumen pengumpulan data lainnya yang dirancang untuk menguji suatu gagasan atau hasil penelitian tanpa mensyaratkan data berdistribusi normal (Rahmad et al., 2024).

Tabel 1 Prosedur dan Langkah-Langkah Pelaksanaan Kegiatan Pre-Eksperimental

Tahap	Langkah Langkah Pelaksanaan	Keterangan
1. Persiapan	Menyusun rancangan penelitian	Menentukan desain pre-eksperimental, variabel penelitian, serta tujuan penelitian
2. Persiapan instrumen	Menyusun dan menguji instrumen	Menyusun angket/lembar observasi pengelolaan emosi, melakukan validasi dan uji coba instrument
3. Penentuan subjek	Menentukan sampel penelitian	Memilih siswa yang menjadi subjek penelitian (misalnya siswa SMK yang memiliki masalah pengelolaan emosi)
4. <i>Pretest</i>	Memberikan tes awal	Mengukur kondisi awal pengelolaan emosi siswa sebelum diberikan perlakuan
5. Perlakuan (<i>treatment</i>)	Pelaksanaan layanan bimbingan	Memberikan layanan bimbingan klasikal (misalnya dengan pendekatan <i>Problem Based Learning</i>) dalam beberapa pertemuan
6. <i>Posttest</i>	Memberikan tes akhir	Mengukur kembali kondisi pengelolaan emosi siswa setelah diberikan perlakuan
7. Analisis data	Mengolah hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	Membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan (misalnya menggunakan uji <i>Wilcoxon</i>)
8. Kesimpulan	Menarik kesimpulan penelitian	Menentukan apakah terdapat pengaruh layanan terhadap pengelolaan emosi siswa

Asumsi utama dalam penerapan uji *Wilcoxon* meliputi: (1) data yang bersifat ordinal atau interval, (2) pengamatan yang bersifat berpasangan, artinya setiap responden memiliki dua pengukuran, dan (3) selisih antara pasangan data dapat dihitung dan diurutkan. Proses analisis mencakup perhitungan selisih antara skor sebelum dan sesudah intervensi, pemberian peringkat pada nilai absolut selisih, serta penjumlahan peringkat berdasarkan tanda positif maupun negatif. Hasil peringkat ini kemudian dibandingkan dengan nilai kritis dari tabel *Wilcoxon* untuk menilai signifikansi perbedaan (Maulana, 2025).

Pengolahan data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS, yang menekankan pada statistik uji, termasuk nilai *Z* dan *Asymp. Sig. (2-tailed)*. Hasil penelitian diinterpretasikan berdasarkan kriteria bahwa $p\text{-value} \leq 0,05$ menandakan adanya perbedaan signifikan antara kedua variabel, sedangkan $p\text{-value} > 0,05$ menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan. Tabel hasil juga menampilkan informasi terkait jumlah dan arah perbedaan pada variabel yang diuji (Divine, 2018). Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket pengelolaan emosi berbentuk skala Likert empat tingkat, yaitu Sangat Setuju (4), Setuju (3), Tidak Setuju (2), dan Sangat Tidak Setuju (1). Skala empat tingkat digunakan untuk menghindari jawaban netral sehingga responden dapat menunjukkan sikap secara lebih jelas. Angket diberikan sebelum pelaksanaan layanan bimbingan klasikal (*pretest*) dan setelah pelaksanaan layanan (*posttest*).

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran pengelolaan emosi siswa, serta uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan klasikal.

Tabel 2 Pre-test and Post-Test One-Group Design

Kelompok	<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
Eksperimen	O ₁	X	O ₂

Keterangan:

O₁ : *Pre-test* kelompok eksperimen

O₂ : *Post-test* kelompok eksperimen

X : Layanan bimbingan klasikal dengan pendekatan PBL

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Regulasi Emosi yang diadaptasi dari instrumen yang dikembangkan berdasarkan teori regulasi emosi oleh James Gross (2014). Skala tersebut dirancang untuk mengukur kemampuan individu dalam mengenali dan memahami emosi yang dirasakan, menerima respons emosional, mengendalikan perilaku ketika mengalami emosi negatif, serta mempertahankan orientasi pada tujuan meskipun berada dalam kondisi emosional tertentu.

Tabel 3 Item Skala Regulasi Emosi

No	Pernyataan
1	Saya memahami perasaan diri sendiri dengan jelas
2	Saya memperhatikan setiap perasaan saya
3	Saya sering mengalami emosi yang tidak terkendali
4	Saya tidak tahu bagaimana perasaan saya
5	Saya kesulitan memahami perasaan saya
6	Saya menyadari alasan saya marah
7	Saya tahu persis bagaimana perasaan saya
8	Saya melampiaskan amarah tanpa mencari penyebabnya
9	Ketika sedang kesal, saya mengakui perasaan tersebut
10	Saat sedang kesal, saya marah pada diri sendiri karena merasa seperti itu
11	Saat sedang sedih, saya malu karena merasa seperti itu
12	Ketika sedang kesal, saya kesulitan menyelesaikan pekerjaan rumah
13	Ketika sedang marah, saya kehilangan kendali

14	Ketika sedang kesal, saya berpikir akan melakukannya tetap seperti itu dalam waktu yang lama
15	Ketika sedang sedih, saya merasa sangat tertekan
16	Ketika sedang kesal, saya sulit berkonsentrasi pada hal lain
17	Saya dapat mengendalikan amarah yang saya rasakan
18	Ketika sedang marah, saya tetap bisa melakukan suatu pekerjaan
19	Ketika sedang kesal, saya menemukan cara untuk membuat diri merasa lebih baik
20	Ketika sedang takut, saya merasa lemah
21	Ketika sedang kesal, saya dapat mengendalikan perilaku saya
22	Ketika sedang cemas, saya sulit berkonsentrasi
23	Ketika sedang kesal, saya sulit mengendalikan perilaku saya
24	Ketika sedang kesal, saya pikir tidak ada yang bisa dilakukan untuk membuat diri merasa lebih baik
25	Ketika sedang kesal, saya tidak menyalahkan diri sendiri karena merasakan perasaan tersebut
26	Ketika sedang marah, saya berpikir bahwa larut dalam perasaan tersebut adalah satu-satunya cara yang bisa dilakukan
27	Saya dapat mengendalikan setiap emosi dalam diri
28	Ketika sedang kesal, saya butuh waktu lama untuk merasa lebih baik lagi
29	Ketika sedang marah, amarah tersebut mudah reda dalam waktu singkat
30	Saya tetap bisa berpikir logis ketika sedang marah
31	Saya tidak menyesal karena merasakan emosi marah
32	Saya merasa baik-baik saja meskipun sedang takut
33	Saya mengetahui cara untuk meredakan amarah agar tidak berlarut-larut
34	Ketika sedang kesal, saya menyalahkan orang lain
35	Ketika sedang cemas, saya tetap bisa berpikir jernih
36	Saya mencoba untuk memikirkan hal-hal yang menghibur ketika sedang sedih
37	Saya sering merasa tak acuh terhadap emosi yang saya rasakan
38	Agar menjadi lebih tenang, saya mengubah cara pikir saya ketika marah

Penentuan kategori tingkat pengelolaan emosi siswa dilakukan dengan menggunakan teknik kategorisasi berdasarkan rentang skor instrumen. Instrumen penelitian terdiri dari 38 butir pernyataan yang disusun menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban dengan skor 1 sampai 4. Dengan demikian skor minimum yang mungkin diperoleh responden adalah 38 (38×1) dan skor maksimum adalah 152 (38×4). Rentang skor diperoleh dari selisih antara skor maksimum dan skor minimum, yaitu 114. Rentang skor tersebut kemudian dibagi menjadi tiga kategori untuk menentukan tingkat pengelolaan emosi siswa, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa interval setiap kategori adalah sebesar 38. Berdasarkan interval tersebut, kategori skor pengelolaan emosi siswa ditetapkan menjadi tiga tingkat, yaitu kategori rendah dengan rentang skor 38–76, kategori sedang dengan rentang skor 77–113, dan kategori tinggi dengan rentang skor 114–152.

Tabel 4 Kategori skor Pengelolaan Emosi

Rentang Skor	Kategori
38 – 76	Rendah
77 – 113	Sedang
114 – 152	Tinggi

Kategorisasi skor tersebut digunakan untuk menggambarkan tingkat pengelolaan emosi siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan klasikal. Dengan demikian, instrumen regulasi emosi yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas 38 butir pernyataan yang telah memenuhi persyaratan validitas dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data.

Menurut Sugiyono (2019) uji validitas dengan menggunakan rumus pearson product momen dikatakan valid dan signifikan apabila item pernyataan memiliki r hitung lebih tinggi daripada r tabel (r hitung $>$ r tabel). Skala regulasi emosi di uji validitas pada 222 responden dengan memiliki nilai koefisien 0,138 pada taraf signifikansi 5%. Apabila item pernyataan $<$ 0,138 artinya butir pernyataan dikatakan unvalid. Berikut output pengujian validitas skala regulasi emosi:

Tabel 5 Hasil Uji Validitas

Hasil Analisis	Nomor Item	Jumlah Item
Item Pernyataan Valid	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10, 11,12,13,14,15,16,17,18,20, 21,22,23,24,25,26,27,28,29, 30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40	38
Item Pernyataan Tidak Valid	19,23	2

Sedangkan pada uji realibilitas apabila skor alpha cronbach $>$ 0,60 artinya skala dianggap reliabel atau konsisten. Berikut merupakan hasil dari uji realibilitas pada item-item dari skala regulasi emosi:

Tabel 6 Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
0,923	38

Hasil pengujian realibilitas didapati skala regulasi emosi mempunyai skor cronbach alpha $>$ 0,60 yakni 0,923 lebih besar daripada 0,60 artinya butir-butir didalam skala regulasi emosi dianggap sangat reliabel. Berbasis pengujian validitas serta realibilitas di atas dikatakan bahwasanya instrumen skala regulasi emosi valid serta reliabel.

Hasil

Subjek penelitian ini terdiri atas 36 siswa kelas X Pemasaran 1 SMK Negeri 1 Sukoharjo yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kebutuhan terhadap layanan pengelolaan emosi. Seluruh siswa mengikuti seluruh tahapan penelitian, yaitu pengisian angket pengelolaan emosi sebelum pemberian layanan bimbingan klasikal (*pretest*) dan setelah pemberian layanan (*posttest*), sehingga seluruh data dari 36 responden dapat dianalisis. Layanan bimbingan klasikal dilaksanakan dalam dua kali pertemuan, yaitu pada 5 Februari 2026 dan 12 Februari 2026. Data yang terkumpul kemudian dianalisis melalui statistik deskriptif dan uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test* untuk mengetahui perbedaan kemampuan pengelolaan emosi siswa sebelum dan setelah diberikan layanan.

Tabel 7 Skor Pretest dan Post Test Siswa

No	Inisial Subjek	Pretest	Posttest
1	Ai	68	94
2	Bi	96	119
3	Cq	70	100

4	Dc	61	96
5	Eo	97	116
6	Fn	91	118
7	Gn	67	91
8	Hn	65	90
9	Il	95	119
10	Jd	84	117
11	Kg	68	94
12	La	51	99
13	Mk	63	98
14	Nn	96	116
15	Oi	98	115
16	Pj	91	117
17	Qk	95	117
18	Rk	93	120
19	So	98	117
20	Ts	65	92
21	Um	59	92
22	Vm	58	96
23	Wh	94	118
24	Xa	99	117
25	Zc	89	115
26	Yl	97	98
27	As	96	114
28	Bs	98	114
29	Cf	97	115
30	Df	58	88
31	Ez	50	98
32	Fa	92	115
33	Gc	90	115
34	Hm	96	115
35	In	66	99
36	Jm	65	89
Total		2916	3843

Berdasarkan Tabel 7 mengenai skor pengelolaan emosi siswa, dapat diketahui bahwa jumlah subjek penelitian adalah 36 orang. Jumlah skor data *pretest* dari 36 subjek penelitian adalah 2916, sedangkan jumlah skor *posttest* adalah 3843. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan skor setelah diberikan layanan bimbingan klasikal.

Tabel 8 Distribusi Kategori Pengelolaan Emosi

Kategori	Rentang Skor	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Rendah	38 – 76	15	0
Sedang	77 – 113	21	16
Tinggi	114 – 152	0	20
Total		36	36

Berdasarkan hasil pengelompokan skor pengelolaan emosi siswa, pada tahap *pretest* diketahui bahwa sebanyak 15 siswa berada pada kategori rendah dan 21 siswa berada pada kategori sedang, sedangkan belum terdapat siswa yang termasuk dalam kategori tinggi. Setelah diberikan layanan bimbingan klasikal dengan pendekatan *Problem Based Learning* (PBL), hasil *posttest* menunjukkan adanya perubahan dalam distribusi kategori tersebut. Pada tahap ini tidak

terdapat lagi siswa yang berada pada kategori rendah, sebanyak 16 siswa berada pada kategori sedang, dan 20 siswa berada pada kategori tinggi. Perubahan distribusi kategori ini menunjukkan bahwa kemampuan pengelolaan emosi siswa meningkat setelah mengikuti layanan bimbingan klasikal yang diberikan. Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pengelolaan emosi siswa.

Tabel 9 Hasil Statistik Deskriptif Pengelolaan Emosi

<i>Descriptive Statistics</i>						
	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i>	36	50	99	2916	81,00	16,745
<i>Posttest</i>	36	88	120	3843	106,75	11,365
Valid N (<i>listwise</i>)	36					

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, jumlah responden yang terlibat dalam *pretest* dan *posttest* masing-masing sebanyak 36 siswa. Pada tahap *pretest* diperoleh skor minimum 50 dan skor maksimum 99, dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 81,00 serta standar deviasi sebesar 16,745. Sementara itu, pada tahap *posttest* skor minimum meningkat menjadi 88 dan skor maksimum mencapai 120, dengan nilai rata-rata 106,75 dan standar deviasi 11,365.

Data tersebut menunjukkan bahwa secara deskriptif terjadi peningkatan skor pengelolaan emosi siswa setelah diberikan layanan bimbingan klasikal dengan pendekatan *Problem-Based Learning* (PBL). Peningkatan ini juga terlihat dari jumlah total skor yang meningkat dari 2916 pada *pretest* menjadi 3843 pada *posttest*. Selain itu, nilai standar deviasi pada *posttest* yang lebih kecil dibandingkan dengan *pretest* menunjukkan bahwa penyebaran skor siswa setelah mengikuti layanan menjadi lebih merata, sehingga kemampuan pengelolaan emosi siswa cenderung meningkat secara lebih konsisten.

Tabel 10 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	<i>Negative Ranks</i>	0 ^a	0,00	0,00
	<i>Positive Ranks</i>	36 ^b	180,50	6660,00
	<i>Ties</i>	0 ^c		
	<i>Total</i>	36		

Berdasarkan Tabel 3 hasil *uji Wilcoxon Signed Ranks Test* pada tabel *Ranks*, diperoleh bahwa tidak terdapat siswa yang mengalami penurunan skor (*negative ranks* = 0), sedangkan seluruh siswa sebanyak 36 orang mengalami peningkatan skor pada *posttest* dibandingkan *pretest* (*positive ranks* = 36), dan tidak terdapat skor yang tetap (*ties* = 0). Nilai *mean rank* pada *positive ranks* sebesar 18,50 dengan jumlah total ranking (*sum of ranks*) sebesar 666,00, yang menunjukkan bahwa peningkatan skor terjadi secara konsisten pada seluruh responden. Hasil ini mengindikasikan bahwa setelah diberikan layanan bimbingan klasikal, seluruh siswa mengalami perubahan positif dalam pengelolaan emosi. Temuan ini diperkuat dengan nilai signifikansi uji *Wilcoxon* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, serta layanan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengelolaan emosi siswa.

Tabel 11 Test Statistics

	Post Test - Pre Test
Z	-5,235 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000

Berdasarkan tabel 5 hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* yang disajikan pada Tabel 4, diperoleh nilai Z sebesar -5,235 dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000. Uji *Wilcoxon* digunakan dalam penelitian ini untuk menganalisis apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok responden yang sama. Penggunaan uji ini sesuai karena data yang dibandingkan berasal dari dua pengukuran yang dilakukan pada subjek yang sama sebelum dan sesudah perlakuan diberikan.

Nilai Z pada uji *Wilcoxon* merupakan nilai statistik yang menunjukkan besarnya perbedaan antara dua pengukuran yang dianalisis. Tanda negatif (-) pada nilai Z menunjukkan bahwa proses perhitungan didasarkan pada *negative ranks*, yaitu selisih antara skor *pretest* dan *posttest* yang kemudian diurutkan dalam proses perhitungan statistik. Meskipun demikian, tanda negatif pada nilai Z tidak menunjukkan arah penurunan hasil penelitian, tetapi hanya menunjukkan dasar perhitungan statistik dalam uji *Wilcoxon*.

Selanjutnya, nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* yang diperoleh sebesar 0,000, yang berarti nilai tersebut lebih kecil dibandingkan dengan taraf signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 0,05. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa $0,000 < 0,05$, sehingga hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak terdapat perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest* ditolak, sedangkan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah pemberian layanan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa nilai rata-rata skor pengelolaan emosi siswa sebelum mengikuti layanan bimbingan klasikal sebesar 81,00, sedangkan setelah layanan diberikan meningkat menjadi 106,75. Peningkatan sebesar 25,75 poin ini menunjukkan adanya perkembangan positif dalam kemampuan pengelolaan emosi siswa setelah mengikuti layanan bimbingan klasikal dengan pendekatan *Problem-Based Learning* (PBL). Peningkatan tersebut juga dapat dilihat dari jumlah total skor yang meningkat dari 2916 pada *pretest* menjadi 3843 pada *posttest*. Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum sebagian besar siswa mengalami peningkatan kemampuan dalam mengelola emosi setelah mengikuti layanan yang diberikan.

Temuan tersebut semakin diperkuat oleh hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yang menunjukkan nilai Z sebesar -5,235 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Nilai signifikansi yang lebih kecil dari taraf kesalahan yang ditetapkan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak adanya perbedaan antara skor sebelum dan sesudah layanan ditolak, sedangkan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan klasikal dengan pendekatan *Problem Based Learning* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan pengelolaan emosi siswa.

Secara konseptual, hasil penelitian ini sejalan dengan teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (1998; 2015), yang memandang regulasi emosi sebagai kemampuan individu dalam memengaruhi jenis, waktu muncul, pengalaman, dan ekspresi emosi. Dalam layanan bimbingan klasikal dengan pendekatan *Problem-Based Learning* (PBL), siswa terlibat secara aktif melalui kegiatan mengidentifikasi masalah, berdiskusi, menganalisis situasi emosional, dan merumuskan solusi. Proses tersebut memberikan kesempatan kepada siswa untuk berlatih mengelola emosi secara langsung melalui pengembangan *strategies to emotion regulation, engaging in goal-directed behavior, control emotional responses*, dan *acceptance of emotional response* (Djonga et al., 2025). Dengan demikian, aktivitas PBL tidak hanya membantu siswa memahami permasalahan, tetapi juga memberikan pengalaman praktis dalam mengenali, mengendalikan, dan merespons emosi secara lebih adaptif.

Pendekatan *Problem Based Learning* juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk menghadapi berbagai situasi yang mendekati kondisi kehidupan nyata. Melalui kegiatan tersebut, siswa belajar untuk mengelola respons emosional secara lebih adaptif. Ketika dihadapkan pada

berbagai permasalahan, seperti konflik dengan teman sebaya, tekanan dalam kegiatan akademik, maupun dinamika sosial di lingkungan sekolah, siswa didorong untuk berpikir secara kritis, mengendalikan impuls emosional, serta tetap berfokus pada tujuan yang ingin dicapai. Kondisi ini selaras dengan tugas perkembangan remaja yang dikemukakan oleh Hurlock (2002), yaitu mencapai kematangan emosi dan mampu mengelola emosi secara lebih mandiri. Hasil penelitian ini juga mendukung berbagai temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa layanan bimbingan klasikal dapat membantu meningkatkan kemampuan pengendalian emosi serta keterampilan sosial siswa. Penggunaan metode yang bersifat interaktif dan partisipatif, seperti *Problem Based Learning*, dinilai lebih efektif dibandingkan pendekatan pembelajaran konvensional yang cenderung berpusat pada guru. Melalui pendekatan ini, siswa menjadi lebih aktif dalam proses pembelajaran, baik dari sisi kognitif maupun emosional, sehingga pemahaman dan keterampilan yang diperoleh menjadi lebih bermakna (Sabila et al., 2025)

Jika ditinjau dari skor yang diperoleh, peningkatan nilai rata-rata dari 74,50 menjadi 102,42 menunjukkan perkembangan yang cukup signifikan dalam kemampuan pengelolaan emosi siswa setelah mengikuti layanan. Hal ini menunjukkan bahwa layanan yang diberikan tidak hanya menghasilkan perubahan secara statistik, tetapi juga memiliki makna praktis dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan mengelola emosi secara lebih baik dalam kehidupan sehari-hari (Lasambouw, 2025). Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Salah satunya adalah penggunaan desain pre-eksperimental tanpa kelompok kontrol, sehingga peningkatan skor yang terjadi belum dapat dibandingkan dengan kelompok lain yang tidak mendapatkan perlakuan. Selain itu, pelaksanaan layanan dalam waktu yang relatif singkat menunjukkan bahwa intervensi singkat pun dapat memberikan dampak positif terhadap kemampuan pengelolaan emosi siswa. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian yang lebih kuat serta durasi layanan yang lebih panjang guna melihat keberlanjutan pengaruh dari layanan yang diberikan (Sabila et al., n.d.)

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa implementasi layanan bimbingan klasikal dengan pendekatan *Problem Based Learning* efektif dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa. Layanan ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif strategi dalam pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif dan kondusif (Istiqhfarin et al., 2024). Temuan dalam penelitian ini selaras dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal dapat berperan dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi serta keterampilan sosial siswa. Melalui layanan yang dirancang secara sistematis dengan memanfaatkan pendekatan yang aktif seperti *Problem Based Learning*, siswa tidak hanya memperoleh pemahaman secara kognitif mengenai cara mengelola emosi, tetapi juga mendapatkan kesempatan untuk terlibat langsung dalam menganalisis berbagai permasalahan serta mencari alternatif solusi yang tepat. Proses pembelajaran tersebut mendorong siswa untuk lebih reflektif dalam memahami dan menyikapi kondisi emosional yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari (Pratiwi et al., 2023a)

Selain itu, penerapan pendekatan *Problem Based Learning* memberikan peluang bagi siswa untuk berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan pembelajaran melalui diskusi kelompok, analisis kasus, serta proses pengambilan keputusan secara bersama. Keterlibatan aktif tersebut dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan berpikir kritis, mengendalikan respons emosional, serta meningkatkan kesadaran diri terhadap emosi yang dirasakan. Oleh karena itu, pelaksanaan layanan bimbingan klasikal tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian pengetahuan, tetapi juga sebagai wadah bagi siswa untuk melatih keterampilan praktis dalam mengelola emosi secara lebih adaptif (Djonga et al., 2025; Putri et al., 2025).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan klasikal dengan pendekatan *Problem-Based Learning* (PBL) efektif dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa kelas X Pemasaran 1 SMK Negeri 1 Sukoharjo. Keterlibatan aktif siswa dalam mengidentifikasi permasalahan, berdiskusi, menganalisis situasi, dan merumuskan solusi membantu siswa memahami, mengontrol, serta mengekspresikan emosi secara lebih adaptif. Penerapan PBL dalam layanan bimbingan klasikal tidak hanya mendukung perkembangan kemampuan berpikir siswa, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap perkembangan emosional dan sosial dalam menghadapi berbagai permasalahan di lingkungan sekolah maupun kehidupan sehari-hari.

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan PBL dapat menjadi salah satu alternatif strategi dalam pelaksanaan layanan bimbingan klasikal untuk mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi siswa. Pendekatan ini memberikan pengalaman layanan yang aktif, interaktif, dan kontekstual sehingga siswa lebih terlibat dalam memahami emosi dan menentukan respons yang sesuai terhadap berbagai situasi.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu penggunaan desain *pre-experimental* tanpa kelompok kontrol, jumlah responden yang terbatas pada satu kelas, serta waktu pelaksanaan layanan yang relatif singkat. Kondisi tersebut menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas dan belum sepenuhnya menggambarkan dampak jangka panjang penerapan PBL. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain *quasi experiment* atau *true experiment* dengan kelompok kontrol, melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan beragam, serta memperpanjang durasi intervensi. Penelitian berikutnya juga dapat mengembangkan kajian pada variabel lain, seperti motivasi belajar, keterampilan sosial, dan penyesuaian diri siswa.

Referensi

- Alami, A., Pratama, B. D., & Warijani, T. (2025). Penerapan metode brainstorming dalam layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan pemahaman dan pengendalian emosi siswa kelas VII SMP Negeri 12 Madiun. *Jurnal Sindoro*, 17(11).
- Astri, Nurul, et al. "Problematic Internet Use: The Influence of Self-Esteem, Emotion Regulation, and Social Support in University Students." *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam* 7.1 (2026): 96-107.
- Creswell, J. W. "Research Design. Sage Publications, Inc." *Thousand Oaks, CA* (2014).
- Djonga, Y. C., Anakaka, D. L., Aipipidely, D., & Wijaya, R. P. C. (tahun). *Regulasi emosi dan kecemasan akademik siswa kelas XII di SMAN 3 Kota Kupang*. PAEDAGOGY "Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi", Vol. 5, No. 4.
- Fitriani, Erda, et al. "Problematika layanan bimbingan dan konseling di sekolah." *Naradidik: Journal of Education and Pedagogy* 1.3 (2022): 174-180.
- Carey, J., & Dimmitt, C. (2012). School counseling and student outcomes: Summary of six statewide studies. *Professional School Counseling*, 16(2), 146-153.
<https://doi.org/10.1177/2156759X0001600204>
- Gross, J. J. (Ed.). (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Gross, J. J. (1998). *The emerging field of emotion regulation: An integrative review*. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.

- Gross, J. J. (2015). *Emotion regulation: Current status and future prospects*. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Herlina, Uray, and Tri Mega Ralasari. "Layanan Klasikal Dengan Teknik Role Playing Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa." *Bikons: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 5.3 (2025): 195-206.
- Istiqhfarin, Annisa Andalutia, Elisabeth Christiana, and Lilik Nursilowati. "Implementasi layanan bimbingan klasikal model problem based learning untuk mencegah kenakalan remaja." *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 7.2 (2024): 150-159.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2017). *Panduan operasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling Sekolah Menengah Kejuruan (POP BK SMK) bidang pribadi-sosial*. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2014). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 tentang bimbingan dan konseling pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah. *Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 1544*.
- Maulana, M. Zaki, and Nelvia Iryani. "The Effectiveness and Impact of Market Revitalization on Improving the Welfare of Traders in Padang Panjang City: A Wilcoxon Test Approach: Efektifitas Dan Dampak Revitalisasi Pasar Dalam Peningkatan Kesejahteraan Pedagang Di Kota Padang Panjang: Uji Wilcoxon." *Ekonomipedia: Jurnal Ekonomi Manajemen dan Bisnis* 3.2 (2025): 472-482.
- Mila, Mila Febri Pratiwi. "Strategi layanan klasikal sebagai usaha peningkatan kontrol emosi peserta didik." *Jurnal Psikoedukasia* 1.2 (2023): 434-441.
- Mutmainah, R., Nurfaizi, R., Nuha, Z. A., Elias, M. A., Rahma, I. N., Rahma, N., Safira, A., & Agustin, R. D. (n.d.). Penerapan layanan klasikal teknik expressive writing terhadap pengelolaan emosi siswa di SMA Negeri 3 Bogor. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Ningsih, Vrysha Novia. "Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Siswa Kelas X Jurusan Teknik Elektro Smkn 1 Driyorejo." *Jurnal BK Unesa* 7.3 (2017).
- Novita Sari, Lidia, Syamsul Rizal, and Sumarto Sumarto. *Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengembangkan Kemampuan Mengelola Emosi Siswa di SMK Quran Darul Ma'arif Nu Rejang Lebong*. Diss. Institut Agama Islam Negeri Curup, 2025.
- Nurillah, Rafli Arrofiqi, et al. "Peran Guru Sebagai Pendidik Dalam Pengembangan Karakter Peserta Didik." *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang* 11.04 (2025): 279-297.
- Pratiwi, M. F., Suyati, T., & Setiawan, A. (n.d.). Strategi layanan klasikal sebagai usaha peningkatan kontrol emosi peserta didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(24).
- Putri, A. M., Hasibuan, U. M., Rahmi, N., & Sipahutar, W. M. (2025). Penerapan layanan bimbingan klasikal dengan pendekatan rational emotive behavior therapy untuk meningkatkan efikasi diri siswa SMK. *Journal of Contemporary Research*, 2, 489–497.
- Sabila, Novira Silmi, Budi Astuti, and Moch Arifudin. "Classical Guidance Model with Problem-Based Learning Technique to Improve Students' Empathy in Inclusive State Junior High School in Yogyakarta." *Journal of ICSAR* (2025): 17-29.
- Sari, Tria Yunita, and Najlatun Naqiyah. "Pengembangan Instrumen Skala Regulasi Emosi Pada Peserta Didik SMK." *Jurnal bk unesa* 13.3 (2023).

- Tari, N., et al. (2024). Layanan bimbingan klasikal sebagai layanan dasar dalam pengembangan pribadi peserta didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 13(1), 12–24
- Zulkipli, Zulkipli, Zulfachmi Zulfachmi, and Abdul Rahmad. "Alasan peneliti menggunakan analisis statistik Wilcoxon (non parametrik)." *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Sosial dan Teknologi (SNISTEK)*. Vol. 6. 2024.
- Hurlock. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Data katalog perpustakaan menunjukkan edisi berbahasa Indonesia yang diterbitkan Erlangga pada 2004.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Halik, A., Helwa, A., & Ramadhani, A. (2022). Penerapan teknik expressive writing langkah membantu siswa mengelola emosi. *SEMANGGI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(2), 100–110. <https://doi.org/10.38156/sjpm.v1i02.135>
- Prayitno, & Amti, E. (2009). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wardani, D. A. W. (2023). Problem based learning: Membuka peluang kolaborasi dan pengembangan skill siswa. *Jawa Dwipa: Jurnal Penelitian dan Penjaminan Mutu*, 4(1), 1–17. <https://doi.org/10.54714/jd.v4i1.61>
- Choirunissa, R., & Ediati, A. (2020). Hubungan antara komunikasi interpersonal remaja-orangtua dengan regulasi emosi pada siswa SMK. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 1068–1075. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21856>
- Berlusconi, I. N., & Hariastuti, R. T. (2025). Penerapan bimbingan klasikal dengan model problem based learning dalam meningkatkan kemampuan berpikir kritis peserta didik. *Jurnal BK UNESA*, 15(2), 408–413.