

LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK PROBLEM SOLVING UNTUK MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL SISWA KELAS XI MAN 01 BANDUNG BARAT

Naila Aurhelia Filsalsabila Mahabbah¹, M. Afrilianto², Tiara Agustine³

¹ nailamahabbah01@gmail.com, ² muhammadafriyanto@gmail.com, ³ tiara@ikipsiliwangi.ac.id

IKIP Siliwangi

Abstract

The focus of this research is to improve the emotional intelligence of students in class XI MAN 01 West Bandung through group guidance services using problem solving techniques. This research applies a mixed method with Explanatory Sequential Design. Based on data collection with a one group pretest posttest design model. The data obtained were normally distributed, so the analysis was carried out using parametric statistics through the paired sample t-test. The test results show a significance value of 0.000, and the hypothesis is accepted because the significance value is less than 0.05. Therefore, the findings in this study imply that group guidance services using problem solving techniques can effectively improve the emotional intelligence of students in class XI MAN 01 West Bandung.

Keywords: Group Guidance, Problem Solving Techniques, Emotional Intelligence

Abstrak

Fokus penelitian ini adalah meningkatkan kecerdasan emosional siswa di kelas XI MAN 01 Bandung Barat melalui layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *problem solving*. Penelitian ini menerapkan metode campuran (*mix method*) dengan desain *Explanatory Sequential Design*. Berdasarkan pengumpulan data dengan model *one group pretest posttest design*. Data yang diperoleh berdistribusi normal, sehingga analisis dilakukan menggunakan statistik parametrik melalui *uji paired sample t-test*. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000, dan hipotesis diterima karena nilai signifikansi kurang dari 0,05. Oleh karena itu, temuan dalam penelitian ini menyiratkan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *problem solving* efektif dapat meningkatkan kecerdasan emosional siswa kelas XI MAN 01 Bandung Barat.

Kata Kunci: Bimbingan kelompok, Teknik *Problem Solving*, Kecerdasan Emosional

PENDAHULUAN

Fase remaja termasuk fase pertumbuhan yang krusial karena melibatkan perubahan signifikan baik secara fisik maupun psikologis. Salah satu aspek yang paling menonjol dalam fase ini adalah meningkatnya intensitas emosional yang sering kali sulit dikendalikan. Menurut Santrock, remaja sering mengalami krisis identitas yang

menyebabkan ketidakstabilan emosi, agresivitas, konflik perilaku, serta pengambilan keputusan yang impulsif (sebagaimana dikutip dalam Fuadah et al., 2024). Malfasari (2023) menekankan bahwa jika perubahan emosional remaja tidak dikelola dengan baik, maka dapat memicu masalah mental dan emosional yang lebih serius.

Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak mencatat dalam datanya bahwa kekerasan emosional mendominasi permasalahan remaja, di mana 45% dari 100 remaja usia 13-17 tahun mengalami diskriminasi, bullying, hingga penghinaan (Rejeki., 2024). Bahkan berita yang dimuat oleh Detiknews (2024) mengungkapkan kasus perkelahian antar siswa MA di Tebet yang menyebabkan salah satu siswa mengalami koma. Fakta-fakta ini mengindikasikan bahwa kecerdasan emosional di kalangan remaja masih tergolong rendah (Noviansah, 2024).

Daniel Goleman (2023), Tokoh yang mempopulerkan kecerdasan emosional dalam bukunya menyatakan bahwa terdapat dua komponen utama kecerdasan pada diri seseorang, yakni berisi mengenai kecerdasan emosional (EQ), dan kecerdasan intelektual (IQ). Meskipun IQ sering dianggap sebagai indikator keberhasilan. Menurut Goleman, 80% faktor kesuksesan seseorang dilatarbelakangi oleh kecerdasan emosionalnya, sedangkan IQ hanya menyumbang 20% dari keseluruhan. Hal ini selaras dengan temuan Utami (2020) yang menunjukkan bahwa siswa dengan EQ rendah cenderung lebih agresif, sulit mengendalikan emosi negatif, serta memiliki keterampilan komunikasi yang buruk.

Berdasarkan data yang ditemui dilapangan pada saat kegiatan observasi yang dikombinasikan dengan wawancara yang mendalam terhadap guru BK di MAN 01 Bandung Barat, menunjukkan terdapat banyak siswa yang lebih berorientasi pada kecerdasan akademik daripada kecerdasan emosional. Akibatnya, banyak dari mereka mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, seperti kebingungan dalam mengenali emosi yang dirasakan, kesulitan mengelola perilaku agresif, kesulitan menjalin hubungan sosial, hingga kurangnya empati terhadap sesama.

Untuk mengatasi permasalahan ini, diperlukan intervensi pendidikan yang tidak hanya menekankan pada aspek akademik, tetapi juga layanan guna meningkatkan kecerdasan emosional. Salah satu metode efektif dalam meningkatkan EQ yaitu melalui layanan bimbingan kelompok. Pendekatan berbasis dinamika kelompok mampu memfasilitasi siswa dalam mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan rasa percaya diri, melatih pengendalian diri dan manajemen stres (Kurniyanto et al., 2024).

Namun, karena kecerdasan emosional dipengaruhi beberapa faktor diantaranya faktor lingkungan dan bersifat dinamis, maka dibutuhkan strategi yang mendukung siswa terlibat secara aktif dalam menyelesaikan permasalahannya. Salah satu teknik yang relevan adalah *problem solving*.

Fokus dari kajian ini mengenai pemberian layanan bimbingan kelompok yang dirancang menggunakan teknik pemecahan masalah. Sari (2024) menjelaskan bahwa *problem solving* adalah keterampilan penting yang memungkinkan individu berpikir secara logis, positif, dan sistematis dalam menyelesaikan masalah. Teknik ini juga melatih kemampuan analisis, kreativitas, komunikasi serta pengambilan keputusan yang tepat. Siswa dapat diajarkan untuk menangani masalahnya secara mandiri dan rasional dengan menerapkan layanan bimbingan kelompok berbasis *problem solving*.

Secara teoritis, penelitian ini didasarkan pada gagasan Goleman mengenai kecerdasan emosional meliputi aspek-aspeknya yaitu kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial. Shapiro (2013) juga menekankan bahwa pemecahan masalah merupakan strategi yang berguna dalam mengarahkan pola pikir dan pengambilan tindakan siswa (sebagaimana dikutip dalam Hadi, 2023). Zurilla & Maydeu-Olivares juga menyatakan bahwa teknik *problem solving* sebagai sebuah proses kognitif yang mengarahkan individu pada pengambilan keputusan yang rasional (sebagaimana dikutip dalam Adolph, 2020).

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, capaian penelitian ini untuk mengetahui bagaimana layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *problem solving* dalam upaya mengembangkan kecerdasan emosional siswa kelas XI di MAN 01 Bandung Barat.

METODE

Penelitian yang digunakan yaitu *mixed method*. Menurut Johnson dan Christensen (2007) menyampaikan bahwa *Mixed Method* merupakan metode yang mengkombinasikan metode kualitatif dan kuantitatif, dan meng *Mixed Methodkan* pendekatan tersebut dalam penelitian. Desain yang digunakan yakni *The Explanatory Sequential Design* (sebagaimana dikutip dalam Azhari, 2023). Menurut Creswell (2015), mengemukakan bahwa desain ini bertujuan untuk menggunakan data kualitatif guna menjelaskan secara lebih rinci hasil dari data kuantitatif yang diperoleh pada tahap awal

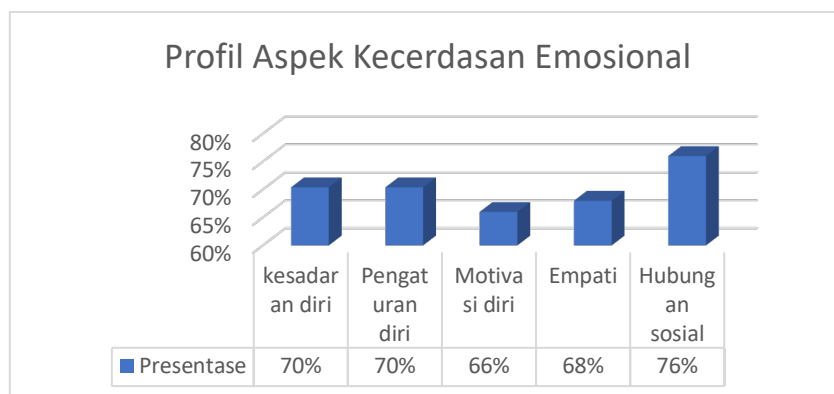
penelitian. Desain perlakuan yang dipilih yaitu *One Group Pretest-Posttest Design*. Angket kecerdasan emosional digunakan untuk mengumpulkan data, setelah itu dilakukan observasi dan wawancara. Pengolahan data kuantitatif dalam penelitian ini dilakukan melalui uji normalitas dan uji *paired sample t-test*, sedangkan data kualitatif dianalisis menggunakan teknik wawancara dan observasi. Temuan penelitian menggunakan metodologi ini untuk memberikan gambaran luas (generalisasi).

Penelitian ini melibatkan semua siswa kelas XI MAN 01 Bandung Barat yang berjumlah 88 orang sebagai populasi. Dari jumlah tersebut, sebanyak 10 siswa dipilih sebagai sampel penelitian. Siswa dalam sampel ini termasuk dalam kategori kecerdasan emosional "sangat rendah" dan "rendah". Mereka diberikan bimbingan kelompok dengan teknik pemecahan masalah. Metode *purposive sampling* digunakan untuk memilih sampel untuk penelitian ini..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran mengenai tingkat kecerdasan emosional siswa kelas XI MAN 01 Bandung Barat dapat diketahui dari hasil angket pertama atau *pre-test*, kepada 88 siswa. Siswa ini dikategorikan menurut tingkat kecerdasan emosional ke dalam 5 kelompok: siswa yang tergolong sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Berdasarkan hasil penilaian *pre-test*, terdapat 2 siswa yang tergolong sangat rendah, 25 siswa tergolong rendah, 36 siswa tergolong sedang, 16 siswa tergolong tinggi, dan 9 siswa tergolong sangat tinggi.

Distribusi persentase siswa berdasarkan kategori kecerdasan emosional menunjukkan bahwa sebanyak 2% siswa yang tergolong sangat rendah, 28% termasuk kategori rendah, 42% tergolong tingkat sedang, 18% tergolong tinggi, dan 10% berada dalam kategori sangat tinggi. Rincian hasil *pre-test* berdasarkan masing-masing aspek kecerdasan emosional dapat dilihat pada diagram berikut:



Gambar 1. Aspek kecerdasan emosional

Siswa yang mendapat skor sangat rendah dan rendah pada *pre-test* kecerdasan emosional akan menerapkan *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik pemecahan masalah dengan jangka waktu yang ditentukan.

Tabel 1.

Jadwal Pelaksanaan Materi Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik
Problem Solving

Waktu	Tanggal/Hari	Materi Layanan
60 menit	Senin, 14 April 2025	“Emosi tepat, Kita Hebat!” menggunakan media kartu emosi
60 menit	Rabu, 16 April 2025	“Kontrol emosi dan membangun motivasi” menggunakan media sticky note
60 menit	Selasa, 21 April 2025	“Bersikap empati itu penting!” menggunakan media short video
90 menit	Jum’at, 25 April 2025	“Komunikasi kunci sukses interaksi sosial” menggunakan media kartu interaktif

Data hasil *pre-test*, *post-test*, dan skor setelah pelaksanaan layanan layanan bimbingan kelompok dengan teknik pemecahan masalah disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 2.

Tingkat Kecerdasan Emosional Siswa Sebelum dan Sesudah diberi Layanan

Nama	Skor Pre-test	Skor Post-test
IO	66	83
DA	72	86
ZPR	73	94
NNA	74	74
MMS	77	90
SNR	74	79
RAW	76	85
AR	76	89
RUH	77	93
FNR	77	94
Total	742	867
Rata-rata	74,2	86,7

Data skor kelompok eksperimen dari 10 sampel diperoleh, seperti yang disajikan pada tabel di atas. Dari 5 siswa yang mengalami perubahan ke kategori tinggi, 3 siswa mengalami perubahan ke tingkat sedang, dan 2 siswa tergolong rendah, tetapi 1 siswa tetap menunjukkan perubahan dari nilai skor dan 1 siswa lainnya mempertahankan skornya. Hal ini dikarenakan 2 siswa tersebut, di pertemuan layanan ke-3 mengikuti layanan susulan dikarenakan tidak hadir. Jumlah skor *pretest* sebanyak 742, dengan rata-rata 74,2, dan total skor *posttest* sebanyak 862, dengan rata-rata 86,2.

Kecerdasan emosional menggunakan teknik pemecahan masalah dapat meningkatkan kecerdasan emosional siswa kelas XI, Hasil data *uji-t* dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pada kelompok eksperimen sesudah diberikan layanan. Melalui teknik ini, siswa mendapatkan pengetahuan dan pengalaman dalam memecahkan masalahnya secara mandiri mengenai kemampuan dalam memiliki kecerdasan secara emosional.

Sebelum peneliti melakukan intervensi berupa bimbingan kelompok menggunakan teknik *problem solving*, peneliti menemukan bahwa siswa masih bingung dalam mengenal dan memahami emosi yang dirasakannya, kemudian ada siswa yang kesulitan dalam mengontrol diri yang menyebabkan muncul perilaku agresif, selanjutnya ada juga yang memiliki kepercayaan diri yang rendah sehingga siswa tersebut terhambat dalam komunikasi dan

bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya. Melalui wawancara temuan peneliti setelah layanan dilakukan, siswa menjadi paham bahwa penting untuk memiliki kecerdasan secara emosional karena hal itu berkaitan dengan bagaimana siswa dalam menentukan sebuah keputusan atas permasalahan yang dialaminya, kemudian ada siswa juga yang mulai mencoba mengelola emosi negatif ke arah yang lebih positif, serta mampu memahami perasaan orang lain dan tidak bersikap acuh dengan lingkungan sekitarnya dengan membangun komunikasi yang baik.

Berbagai hasil menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* terbukti efektif dalam meningkatkan maupun menurunkan suatu permasalahan yang dialami siswa. Diantaranya hasil penelitian yang diperoleh dari Risma Cahyaningtyas, Dini Rahmawati (2023), hasil analisis data menjelaskan bahwa terdapat pengaruh atau perubahan dari siswa untuk meningkatkan motivasi belajar melalui layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *problem solving*. Hal ini dibuktikan dengan hasil skor sebelum diberi layanan adalah 53,7 dan setelah mengikuti layanan memperoleh peningkatan sebesar 83,5. Maka dari itu, bahwa teknik *problem solving* memberikan pengaruh atau efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan temuan dan pembahasan dalam penelitian terkait dengan upaya untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa kelas di kelas XI MAN 01 Bandung Barat melalui layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik pemecahan masalah (*problem solving*), dapat ditarik kesimpulan bahwa kecerdasan emosional siswa mengalami peningkatan. Hal ini dapat ditunjukkan pada hasil data *uji paired sampel t-test* menghasilkan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05, maka disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Temuan ini mengindikasikan bahwa hipotesis dapat diterima, yang berarti layanan bimbingan kelompok yang berfokus pada teknik penyelesaian masalah, efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa kelas XI di MAN Bandung Barat. Meskipun terdapat kendala dalam pelaksanaan layanan, beberapa siswa memiliki keterampilan komunikasi yang tidak begitu baik sehingga siswa kesulitan dalam mengemukakan pendapatnya, waktu layanan yang berbenturan dengan pembelajaran di

kelas. Namun, hal tersebut tidak menjadi hambatan bagi peneliti untuk tetap menyelesaikan penelitian yang tengah dilakukan.

REFERENSI

- Adolph, R. (2020). *Teori Terapi Problem Solving*. *Journal of Psychology Students*, 1–23.
- Azhari, D. S., Afif, Z., Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian Mixed Method Research untuk Disertasi. *INNOVATIVE: Journal Social Science Research*, 3(2), 8010–8025.
- Daniel Goleman. (2023). *Emotional Intelligence* (30th ed.). Gramedia. Goleman, D. (2024). Kecerdasan emosional. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Fuadah, M., Sulianti, A., Al-Fatih, S. M., & Nurdin, I. (2024). Karakteristik Religiusitas pada Remaja dan Dewasa Awal. *Journal of Psychology Students*, 3(1), 37–45. <https://doi.org/10.15575/jops.v3i1.33534>
- Hadi, T. M. (2023). *Peningkatan Motivasi Belajar Melalui Teknik Problem Solving Pada Siswa SMPN 10 Banda Aceh*.
- Malfasari, E., Mahligana, Y., Devita, Y., & Zul Irfan, M. (2023). Perubahan peran dan strategi adaptif pada narapidana remaja di lembaga pembinaan khusus anak kelas II. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(1), 267–274.
- Noviansah, W. (2024). Kondisi Terkini Siswa MA di Tebet Usai Berkelahi hingga Koma Kondisi Terkini Siswa MA di Tebet Usai Berkelahi hingga Koma usai berkelahi hingga koma. Detik News. <https://news.detik.com/berita/d-7582923/kondisi-terkini-siswa-ma-di-tebet-usai-berkelahi-hingga-koma>
- Rejeki., E. S. (2024). Kemen PPPA Rilis Survei Pengalaman Hidup Perempuan Nasional (SPHPN) dan Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja (SINPHAR) 2024. KemenPPA. <https://kemenpppa.go.id/page/view/NTQzMw==>
- Risma Cahyaningtyas, Dini Rahmawati, V. (2023). Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Gubug. *Jurnal*, 1(2), 375.
- Sari, R., Setianingsih, E. S., & Maulia, D. (2024). Peran Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Problem Solving untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa. *Psikoedukasi Dan Konseling*, 8(2).
- Utami, S. A., Damayanti, E., & Ismail, W. (2020). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Hasil Belajar Biologi Peserta Didik. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i1.6138>