

Peran Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok terhadap Keseimbangan Emosi Siswa di SMP Negeri 3 Makassar

Intan Putriantari¹, Sandi Pratama², Ana Fitriani³

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Makassar, Indonesia

Korespondensi: intanputriantari@gmail.com

Informasi Artikel

Riwayat artikel:

Diterima April 13th, 2026

Direvisi April 16th, 2026

Diterima April 18th, 2026

Kata kunci:

Sastra cerpen, sastra dan bahasa, jerat kemiskinan, identitas budaya, Emroni sianturi.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran layanan bimbingan dan konseling kelompok terhadap keseimbangan emosi siswa di SMP Negeri 3 Makassar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yang menekankan pemahaman makna dan interaksi dalam situasi sosial sehari-hari. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara, observasi, dan dokumentasi. Informan dalam penelitian ini terdiri dari 3 orang guru BK, 3 orang wali kelas dari setiap angkatan yang semuanya berkualitas di bidangnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling kelompok dilaksanakan secara sistematis dan berfokus pada dinamika kelompok yang saling mendukung. Layanan ini terbukti efektif dalam membantu siswa menggali, mengelola, dan menyeimbangkan emosi mereka, meningkatkan keterampilan sosial, serta mengurangi perilaku agresif. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa layanan konseling kelompok adalah intervensi penting dalam mendukung keseimbangan emosi siswa, yang pada gilirannya berkontribusi pada perkembangan pribadi dan sosial mereka.



© 2025 Para Penulis. Diterbitkan oleh Riset Anak Bangsa. Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi CC BY (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

PENDAHULUAN

Penyelenggaraan pendidikan di sekolah tidak hanya berorientasi pada transfer pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan karakter serta perkembangan emosional peserta didik. Pendidikan berperan dalam membentuk individu yang mampu memahami dan mengelola dirinya secara optimal, termasuk dalam aspek emosi. Dalam konteks ini, keseimbangan emosi menjadi salah satu faktor penting yang mendukung keberhasilan siswa dalam proses belajar maupun interaksi sosial. Namun demikian, realitas di lapangan menunjukkan bahwa siswa sering menghadapi berbagai tekanan baik dari aspek akademik maupun sosial yang berpotensi menimbulkan ketidakstabilan emosi, seperti perilaku agresif, kecemasan, dan kesulitan dalam beradaptasi.

Keseimbangan emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Siswa yang memiliki keseimbangan emosi yang baik cenderung mampu membangun hubungan sosial yang positif serta menunjukkan perilaku yang adaptif dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, ketidakseimbangan emosi dapat menghambat perkembangan sosial dan akademik siswa. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Salah satu layanan yang efektif adalah konseling kelompok, yang memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media untuk membantu siswa saling berbagi pengalaman, meningkatkan keterampilan komunikasi, serta mengembangkan kecerdasan emosional.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa. Penelitian oleh Rahman (2020) menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam menurunkan perilaku agresif siswa melalui penguatan interaksi sosial yang positif. Selain itu, studi oleh Fitriani dan Suryadi (2022) mengungkapkan bahwa dinamika kelompok dalam konseling mampu meningkatkan kesadaran diri dan pengelolaan emosi siswa secara lebih optimal. Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji peran layanan bimbingan dan konseling kelompok terhadap keseimbangan emosi siswa pada jenjang sekolah menengah pertama, khususnya di SMP Negeri 3 Makassar, masih terbatas, sehingga diperlukan kajian lebih lanjut untuk mengisi kesenjangan tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran layanan bimbingan dan konseling kelompok terhadap keseimbangan emosi siswa. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi secara teoritis dalam pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya terkait dengan pengelolaan emosi siswa, serta memberikan manfaat praktis bagi siswa dalam meningkatkan keterampilan komunikasi dan manajemen emosi, bagi guru dalam mengembangkan strategi penanganan masalah emosional, serta bagi sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan harmonis.

Adapun kebaruan penelitian ini terletak pada fokus kajian yang mengintegrasikan layanan konseling kelompok dengan aspek keseimbangan emosi siswa melalui pendekatan kualitatif yang menekankan pada proses dan dinamika kelompok. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang cenderung berfokus pada hasil kuantitatif, penelitian ini menggali secara mendalam interaksi, pengalaman, dan perubahan emosional siswa selama mengikuti layanan konseling kelompok. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris yang lebih komprehensif dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah menengah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (*field research*), yang bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena yang terjadi di lingkungan alami terkait peran layanan bimbingan dan konseling kelompok terhadap keseimbangan emosi siswa. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan secara komprehensif proses, interaksi, serta dinamika yang terjadi selama pelaksanaan layanan konseling kelompok di sekolah.

Lokasi penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 3 Makassar yang beralamat di Jl. Baji Gau No.2, Kota Makassar, Sulawesi Selatan. Adapun subjek penelitian terdiri dari siswa yang mengikuti layanan konseling kelompok, guru bimbingan dan konseling (BK), serta wali kelas yang terlibat dalam pelaksanaan layanan tersebut. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive, yaitu berdasarkan pertimbangan bahwa mereka memiliki keterlibatan langsung dan informasi yang relevan dengan fokus penelitian.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui observasi dan wawancara mendalam dengan siswa, guru BK, dan wali kelas untuk menggali informasi terkait pelaksanaan layanan konseling kelompok dan kondisi keseimbangan emosi siswa. Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung interaksi siswa selama kegiatan konseling kelompok berlangsung, sedangkan wawancara digunakan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman dan perubahan emosional siswa. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari dokumen pendukung seperti catatan guru BK, arsip sekolah, serta literatur yang relevan dengan penelitian.

Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi partisipan, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengamati perilaku dan interaksi siswa dalam kelompok, wawancara digunakan untuk menggali informasi secara langsung dari subjek penelitian, sedangkan dokumentasi digunakan untuk melengkapi data yang telah diperoleh dari hasil observasi dan wawancara. Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dengan membandingkan data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi sehingga diperoleh data yang valid dan dapat dipercaya.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis kualitatif menurut Spradley yang meliputi analisis domain, analisis taksonomi, analisis komponensial, dan analisis tema budaya. Analisis domain digunakan untuk memperoleh gambaran umum terkait fokus penelitian, analisis taksonomi untuk mengelompokkan data secara lebih rinci, analisis komponensial untuk menemukan perbedaan atau kontras antar data, serta analisis tema untuk menemukan hubungan makna yang lebih mendalam dari keseluruhan data yang telah dikumpulkan. Proses analisis dilakukan melalui tahapan klasifikasi data, verifikasi, dan penarikan kesimpulan sehingga menghasilkan temuan penelitian yang sistematis dan dapat dipertanggungjawabkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 3 Makassar, diperoleh temuan bahwa layanan bimbingan dan konseling kelompok memiliki peran yang signifikan dalam membantu siswa mencapai keseimbangan emosi. Data penelitian diperoleh dari hasil wawancara dengan tiga orang

guru bimbingan dan konseling serta tiga orang wali kelas yang menangani siswa kelas VII, VIII, dan IX. Data yang disajikan merupakan hasil olahan dari wawancara dan observasi, sehingga bukan berupa data mentah, melainkan telah dianalisis sesuai dengan fokus penelitian

Keseimbangan emosi siswa dalam penelitian ini dipahami sebagai kondisi seimbang antara emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif ditunjukkan melalui perasaan bahagia, syukur, dan kepuasan, sedangkan emosi negatif ditunjukkan melalui perasaan seperti marah, gelisah, kecewa, dan cemas. Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa sebelum mengikuti layanan konseling kelompok, sebagian siswa mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, seperti mudah marah, cemas berlebihan, serta kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya. Namun setelah mengikuti layanan tersebut, siswa mulai menunjukkan perubahan ke arah yang lebih positif dalam mengelola emosinya.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa persepsi siswa terhadap layanan bimbingan dan konseling kelompok mengalami perubahan yang signifikan. Pada awalnya, sebagian siswa memiliki anggapan bahwa layanan BK hanya diperuntukkan bagi siswa yang bermasalah, sehingga muncul rasa takut atau enggan untuk memanfaatkan layanan tersebut. Namun, setelah diberikan pemahaman oleh guru BK, siswa mulai menyadari bahwa layanan tersebut merupakan ruang yang aman untuk berbagi dan berkonsultasi mengenai berbagai permasalahan, baik akademik maupun pribadi. Hal ini terlihat dari meningkatnya keterbukaan siswa untuk datang ke ruang BK dan melakukan konseling.

Secara proses (*how*), pelaksanaan layanan konseling kelompok dimulai dengan menciptakan suasana yang terbuka dan nyaman, sehingga siswa merasa aman untuk mengekspresikan perasaan mereka. Konselor menggunakan pendekatan yang bersifat persuasif dan membangun kepercayaan, kemudian dilanjutkan dengan diskusi kelompok yang memungkinkan siswa saling berbagi pengalaman. Dalam proses ini, siswa belajar mengenali penyebab emosi yang mereka alami serta mengembangkan strategi *coping* yang lebih adaptif. Teknik yang digunakan antara lain relaksasi dan komunikasi asertif, yang terbukti membantu siswa dalam mengendalikan emosi negatif seperti kemarahan dan kecemasan.

Dari sisi hasil (*what*), ditemukan adanya perubahan perilaku yang cukup signifikan pada siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Perubahan tersebut meliputi meningkatnya kemampuan siswa dalam mengontrol emosi, berkurangnya perilaku agresif, serta meningkatnya kemampuan dalam berinteraksi sosial. Selain itu, siswa juga menunjukkan peningkatan dalam aspek akademik, seperti lebih fokus dalam belajar dan memiliki motivasi yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa keseimbangan emosi memiliki hubungan yang erat dengan keberhasilan siswa dalam berbagai aspek kehidupan di sekolah.

Secara konseptual (*why*), temuan ini dapat dijelaskan melalui pendekatan kognitif-perilaku yang menekankan hubungan antara pola pikir, emosi, dan perilaku. Melalui layanan konseling kelompok, siswa tidak hanya diberikan pemahaman mengenai emosi, tetapi juga dilatih untuk mengubah pola pikir yang kurang adaptif menjadi lebih positif. Hal ini berdampak pada perubahan respons emosional dan perilaku siswa dalam menghadapi berbagai situasi. Dengan demikian, layanan konseling kelompok tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif dan pengembangan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa konseling kelompok efektif dalam meningkatkan regulasi emosi dan keterampilan sosial siswa. Penelitian oleh Aisyah et al. (2024) menunjukkan bahwa dukungan emosional dalam kelompok dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa serta membantu mereka dalam mengelola emosi secara lebih baik. Dengan demikian, tidak terdapat pertentangan antara hasil penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, melainkan memperkuat temuan-temuan yang telah ada dengan konteks yang lebih spesifik, yaitu pada siswa SMP Negeri 3 Makassar.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling kelompok memiliki peran yang efektif dalam membantu siswa mencapai keseimbangan emosi. Keberhasilan ini tidak terlepas dari proses pelaksanaan layanan yang sistematis, keterlibatan aktif siswa, serta dukungan dari guru dan pihak sekolah. Oleh karena itu, layanan konseling kelompok perlu terus dikembangkan sebagai salah satu strategi utama dalam membantu siswa mengatasi permasalahan emosional dan meningkatkan kualitas kehidupan mereka di lingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian mengenai *Peran Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok Terhadap Keseimbangan Emosi Siswa Di SMP Negeri 3 Makassar*, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan dan konseling kelompok memiliki dampak signifikan dalam membantu menyeimbangkan

dan mengelola emosi mereka. Melalui program yang diimplementasikan, siswa menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mengelola emosi positif dan negatif. sebagai siswa lebih nyaman berbagi pengalaman dan masalah, serta aktif terlibat dalam sesi konseling. Kemampuan komunikasi siswa juga berperan penting dalam meningkatkan efektivitas konseling kelompok, dimana siswa di harapkan dapat berkomunikasi dengan baik dan terbuka. Selain itu, responsivitas siswa terhadap konflik menunjukan adanya kebutuhan untuk pengembangan keterampilan emosional awareness dan coping strategis. Keterlibatan siswa dalam sesi bimbingan dan konseling menunjukkan bahwa mereka membutuhkan dukunga dalam menghadapi tantangan emosional dan sosial. Dari wawancara dengan guru BK, diketahui bahwa masih ada tantangan yang dihadapi, seperti pengaruh negatif media sosial dan kebutuhan siswa akan validasi dari teman-teman sebaya. Oleh karena itu, pengembangan program yang lebih matang dan berkelanjutan dalam bimbingan dan konseling sangat diperlukan untuk mengatasi masalah ini.

REFERENSI

- Alief Budiyo. (2012). Sikap asertif dan peran keluarga terhadap anak. *Jurnal Dakwah & Komunikasi*, 6(1), 5.
- Amanah Fatiha, Keysha Alea, Elya Komala Sari, & Meyana Dewi. (2024). Peran Pendidikan dalam perubahan sosial di sekolah. *DE FACTO: Journal of International Multidisciplinary Science*, 2(1), 52–61.
- Amelia, S. (2022). Evaluasi penerapan E-Faktur 3.0 pada PT. PAI. Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie.
- Annisa, S. W., Ananda Ade Salsabila, & Aulia Meylindah Mahmud. (2024). Perkembangan emosional remaja broken home. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 709–726.
- Bella, V. N. (2019). Konsep dasar bimbingan dan konseling kelompok. 22–59.
- Cahyono, B. D., Dwining Handayani, & Ida Zuhroidah. (2019). Hubungan antara pemenuhan tugas perkembangan emosional dengan tingkat stres pada remaja. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(2), 64–71.
- Diana, R. R. (2015). Pengendalian emosi menurut psikologi Islam. *Unisia*, 37(82), 41–47.
- Enny Fitriani. (2019). Peranan layanan bimbingan kelompok dalam mengendalikan emosi dan etika komunikasi siswa SMP Swasta Silinda. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Terpadu (JPPT)*, 93–105.
- Fahmi, N. N., & Slamet, S. (2017). Layanan konseling kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 73–74.
- Feby, R. (2023). Peran guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kecerdasan emosional peserta didik melalui layanan konseling.
- Fitri, E. N., & Marjohan. (2016). Manfaat layanan konseling kelompok dalam menyelesaikan masalah pribadi siswa. *Jurnal Educatio, Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(2), 19–24.
- Fitri, N. F., & Adelya Bunga. (2017). Kematangan emosi remaja dalam pengentasan masalah. *Penelitian Guru Indonesia*, 30–31.
- Fitrianah, R. D. (2018). Keseimbangan emosi dan kesehatan mental manusia dalam perspektif psikologi agama.
- Hardani. (2021). *Metode penelitian kualitatif*. CV. Syakir Media Press.
- Indriasari, E. (2016). Meningkatkan rasa empati siswa melalui layanan konseling kelompok dengan teknik sosiodrama pada siswa kelas XI IPS 3 SMA 2 Kudus tahun ajaran 2014/2015. *Jurnal Konseling Gusjigang*.
- Isma, R. F. (2021). Penerapan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Muara Tiga.
- Kipfer, B. A. (2021). *Mojokerto*. Encyclopedic Dictionary of Archaeology.

- Laela, A. N., Dimas, A. R., Misbakhul, M., Muhammad, I. I., Alfi, L. C. A., & Tuhvatul, A. A. (2025). Bimbingan konseling dalam menyikapi perubahan fisik dan emosi remaja. *Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 331–340.
- Mukhlisah, N., & Muru'atul Afifah, M. P. D. (2020). *AL-IMAN: Jurnal Keislaman Dan Kemasyarakatan*.
- Pratiwi, U., Yeni, K., & Netrawati. (2024). Pemahaman mendasar tentang konseling kelompok bagi praktisi bimbingan dan konseling. *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara*, 2(2), 60–66.
- Rismi, R., Muri, Y., & Firman, F. (2022). Bimbingan kelompok untuk mengembangkan pemahaman nilai budaya siswa. *Journal of Counseling, Education and Society*, 3(1), 17.
- Sabilila, D., & Noer Puspitaningrum. (2024). Penerapan bimbingan kelompok dengan Teknik psikodrama untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa SMP Muhammadiyah 1 Gresik. *Jurnal Psikologi*, 12.
- Sari, N. (2023). Pengaruh konseling kelompok dengan teknik selfcontrol dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada peserta didik kelas VII di SMPN 9 Satap Pesawaran tahun ajaran 2023/2024.
- Septiansyah, D., Windarwati, H., & Haryanti, T. (2025). Psikoterapi sebagai intervensi peningkatan perkembangan emosi remaja: A systematic review. *Jurnal Keperawatan*, 17(2), 427–440.
- Usman, Z., Sartika, A. K., Abd Rahman, & K. Ma'ruf. (2023). Perkembangan emosi dan perkembangan bahasa pada remaja. *Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(2), 218–228.
- Widodo, C. A., Pratama, D., Nabilarizki Pranantya, Nafiatus Sika, R. A., & Suryo, E. (2023). Pengendalian emosi menurut teori stoikisme. *Pengendalian Emosi Menurut Teori Stoikisme*, 1–8.
- Winkle, & Hastuti. (2013). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan, edisi revisi*, p. 73.
- Zihan, U., Sartika, A., & others. (2023). Emotional development and language development in adolescents.