

# STRATEGI EFEKTIF BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MENGATASI MASALAH EMOSIONAL

Puput Suriyah<sup>1</sup>, Azarina Rossy Slasa<sup>2</sup>, Henisa Muliastari<sup>3</sup>, Siti Eka Zumrotin<sup>4</sup>, Puput Inayah<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Pendidikan Matematika, IKIP PGRI BOJONEGORO, Jl. Panglima Polim No.46, Pacul, Bojonegoro

\*Korespondensi Penulis. E-mail: [njarinarossy2104@gmail.com](mailto:njarinarossy2104@gmail.com) , Telp: +6285236610115

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis strategi efektif bimbingan dan konseling dalam mengatasi masalah emosional pada siswa. Permasalahan emosional yang dialami siswa, seperti kecemasan, stres, dan rendahnya rasa percaya diri, dapat berdampak negatif terhadap prestasi akademik dan perkembangan sosial mereka. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan bimbingan dan konseling yang tepat dan terarah. Populasi penelitian ini adalah semua siswa yang bermasalah dalam segi emosional. Sampel penelitian ini diambil sebanyak 10 siswa secara simple random sampling. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan penyebaran kuesioner sebagai instrumen utama untuk mengumpulkan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi yang melibatkan pendekatan individual, konseling kelompok, serta penggunaan teknik relaksasi dan pelatihan keterampilan sosial secara signifikan mampu mengurangi gejala emosional negatif pada siswa, yakni 49% siswa merasa sangat efektif, 20% merasa efektif, Adapun 14% merasa cukup efektif. Meskipun demikian terdapat 11% kurang efektif, 6% sangat tidak efektif, hal ini menunjukkan bahwa ada beberapa aspek dalam strategi Bimbingan dan Konseling di sekolah yang harus ditingkatkan untuk memenuhi kebutuhan siswa yang memiliki masalah emosional.

Kata kunci: Pendidikan, Bimbingan dan Konseling, Masalah Emosional

## Abstract

*This study aims to identify and analyze effective guidance and counseling strategies in overcoming emotional problems in students. Emotional problems experienced by students, such as anxiety, stress, and low self-confidence, can have a negative impact on their academic achievement and social development. Therefore, an appropriate and targeted guidance and counseling approach is needed. The population of this study were all students who had emotional problems. The sample of this study was taken as many as 10 students by simple random sampling. This study used a quantitative method with a questionnaire as the main instrument for collecting data. The results showed that strategies involving individual approaches, group counseling, and the use of relaxation techniques and social skills training were significantly able to reduce negative emotional symptoms in students, namely 49% of students felt very effective, 20% felt effective, while 14% felt quite effective. However, there were 11% less effective, 6% very ineffective, this shows that there are several aspects of the Guidance and Counseling strategy in schools that must be improved to meet the needs of students who have emotional problems.*

Keywords: Guidance and Counseling\_1, Emotional Problems\_2, Effective Strategies\_3

## PENDAHULUAN

Permasalahan emosional pada siswa, seperti kecemasan, stres, dan rendahnya rasa percaya diri, menjadi tantangan signifikan dalam dunia pendidikan karena berdampak langsung pada prestasi akademik dan perkembangan sosial mereka. Dalam konteks pendidikan abad ke-21 yang menuntut kesiapan mental dan emosional, keberadaan layanan bimbingan dan konseling (BK) yang efektif

---

semakin penting. Sayangnya, berbagai studi menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang belum mampu mengelola emosinya secara optimal, bahkan menunjukkan gejala gangguan psikologis ringan hingga sedang (Van Loon et al., 2020: 60). Hal ini menuntut adanya strategi intervensi yang tidak hanya reaktif, tetapi juga preventif dan berkelanjutan.

Penelitian-penelitian mutakhir menegaskan bahwa pendekatan individual, konseling kelompok, teknik relaksasi, dan pelatihan keterampilan sosial merupakan strategi bimbingan dan konseling yang terbukti efektif dalam mengurangi gejala emosional negatif pada siswa (Whiston et al., 2021: 48; Pössel et al., 2021: 892). Pendekatan individual memungkinkan intervensi yang dipersonalisasi, sementara konseling kelompok memberikan dukungan sosial yang dapat mengurangi perasaan isolasi. Teknik relaksasi, seperti mindfulness dan pernapasan dalam, terbukti membantu siswa dalam menurunkan tingkat kecemasan (Dariotis et al., 2022: 67). Di sisi lain, pelatihan keterampilan sosial mendorong pengembangan kompetensi interpersonal yang penting dalam interaksi sosial (Cook et al., 2023: 55).

Urgensi penelitian ini diperkuat oleh temuan di lapangan yang menunjukkan bahwa meskipun program BK telah diterapkan di berbagai sekolah, efektivitasnya belum merata. Dalam sebuah studi kuantitatif yang dilakukan di Kabupaten Tuban, diketahui bahwa hanya 49% siswa yang merasa pendekatan BK sangat efektif, sementara 17% lainnya menilai strategi yang ada kurang atau bahkan tidak efektif (Suriyah et al., 2025). Ketimpangan ini menunjukkan perlunya evaluasi mendalam terhadap strategi yang digunakan, serta pengembangan pendekatan yang lebih adaptif dan berbasis bukti.

Dengan demikian, penelitian ini memiliki urgensi untuk mengevaluasi serta mengidentifikasi strategi bimbingan dan konseling yang paling efektif dalam mengatasi masalah emosional siswa. Pendekatan yang digunakan diharapkan mampu memberikan solusi praktis dan ilmiah yang dapat diadopsi oleh guru BK untuk mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik secara optimal. Melalui kajian ini, diharapkan dapat ditemukan pola intervensi yang tidak hanya efektif, tetapi juga relevan dengan kondisi psikososial siswa di era sekarang.

## **METODE**

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode kuantitatif melalui pendekatan deskriptif kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik yang berada di wilayah Kabupaten Tuban. Adapun populasi penelitian mencakup seluruh siswa yang teridentifikasi mengalami gangguan atau permasalahan emosional di wilayah tersebut. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara probabilistik dengan pendekatan simple random sampling, sehingga diperoleh sampel sebanyak 10 siswa. Instrumen yang digunakan berupa angket (kuesioner) yang telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan keakuratan serta konsistensi data yang diperoleh. Kuesioner tersebut memuat 10 item pertanyaan yang dirancang untuk mengevaluasi tingkat efektivitas strategi layanan bimbingan dan konseling, yang mencakup pendekatan individual, konseling kelompok, teknik relaksasi, serta pelatihan keterampilan sosial. Data yang dikumpulkan dianalisis secara deskriptif menggunakan perangkat lunak Microsoft Excel untuk memperoleh gambaran umum mengenai tingkat efektivitas strategi-strategi yang diterapkan dalam mengatasi permasalahan emosional siswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses penelitian diawali dengan penyusunan soal kuesioner yang kemudian disebarakan menggunakan Google Form. Pertanyaan-pertanyaan yang terdapat dalam kuesioner berfokus pada efektivitas strategi bimbingan dan konseling dalam membantu siswa mengatasi masalah emosional, seperti kecemasan, stres, dan rendahnya rasa percaya diri. Kuesioner ini diisi oleh 10 siswa yang dipilih secara acak dari beberapa sekolah menengah. Data yang diperoleh dari kuesioner tersebut dianalisis menggunakan software Microsoft Excel untuk mengetahui sejauh mana strategi-strategi bimbingan dan konseling yang diterapkan dapat membantu siswa dalam menghadapi masalah emosional. Berikut table kriteria keefektifan strategi

Table 1. Kriteria Keefektifan

Skor	Tingkat Keefektifan
1	Sangat Tidak Efektif
2	Kurang Efektif
3	Cukup Efektif
4	Efektif
5	Sangat Efektif

Langkah pertama yang dilakukan peneliti yaitu uji coba kuesioner. Kuesioner keefektifan ini diberikan kepada 10 responden yang berisi 10 soal pertanyaan untuk uji coba validitas dan reliabilitas

### 1. Hasil Uji Validitas Instrumen

Menurut Sugiyono (2019), validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan data yang dilaporkan oleh peneliti. Dengan kata lain, uji validitas digunakan untuk memastikan bahwa setiap item dalam instrumen penelitian mampu merepresentasikan variabel yang diteliti secara akurat. Selanjutnya, kuesioner dikatakan valid jika  $R_{hitung} > R_{tabel}$

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
r hitung	0,744	0,826	0,707	0,640	0,945	0,653	0,783	0,848	0,687	0,706
r tabel	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632	0,632
KET	VALID									

Berdasarkan hasil uji validitas instrument pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini valid.

### 2. Hasil Uji Reiabilitas

Menurut Nurjanah (2021), reliabilitas adalah tingkat keandalan suatu instrumen dalam memberikan hasil yang sama ketika digunakan untuk mengukur hal yang sama pada kondisi yang berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen yang reliabel memiliki tingkat

kesalahan pengukuran yang rendah sehingga data yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Rahmawati dan Putri (2020) menyatakan bahwa uji reliabilitas diperlukan untuk memastikan instrumen penelitian tidak hanya valid, tetapi juga konsisten dan stabil ketika diaplikasikan dalam konteks penelitian yang sama. Pada uji validitas menggunakan rumus Alpha Cronbach.

Tabel 2. Tabel Uji Reliabilitas

<b>Kriteria pengujian</b>		
Nilai acuan	Nilai Cronbach's Alpha	Kesimpulan
0,70	0,912941	Reliabel

Berdasarkan standar reliabilitas yang telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian ini memenuhi kriteria reliabel. Hal ini ditunjukkan oleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,922, yang melebihi batas minimum 0,70 sebagaimana tercantum dalam tabel.

### 3. Uji Hasil Tingkat Keefektifan

Pengujian tingkat kepuasan dilakukan melalui penyebaran kuesioner dalam bentuk Google Form yang telah disusun oleh peneliti kepada siswa yang mengalami permasalahan emosional di wilayah Kabupaten Tuban. Dari proses tersebut, diperoleh data dari sebanyak 10 responden. Berikut data yang diperoleh

Tabel 3. Uji Hasil Tingkat Kepuasan

<b>TABEL DISTRIBUSI DATA JAWABAN RESPONDEN SETIAP PERTANYAAN</b>												
JAWABAN		Item Pertanyaan										TOTAL
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	F	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	6
	%	10%	10%	0%	0%	0%	0%	0%	10%	10%	10%	6%
2	F	1	2	1	3	1	0	1	0	0	2	11
	%	10%	20%	10%	30%	10%	0%	10%	0%	0%	20%	11%
3	F	1	1	2	0	2	2	2	1	2	1	14
	%	10%	10%	20%	0%	20%	20%	20%	10%	20%	10%	14%
4	F	1	2	0	2	2	3	3	3	2	2	20
	%	10%	20%	0%	20%	20%	30%	30%	30%	20%	20%	20%
5	F	6	4	7	5	4	5	4	5	5	4	49
	%	60%	40%	70%	50%	40%	50%	40%	50%	50%	40%	49%

Total	F	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
	%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	100%

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa penerapan strategi bimbingan dan konseling yang mencakup pendekatan individual, konseling kelompok, serta penggunaan teknik relaksasi dan pelatihan keterampilan sosial memberikan dampak yang signifikan dalam menurunkan gejala emosional negatif pada peserta didik. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa 49% responden menyatakan strategi tersebut sangat efektif, 20% menilai strategi tersebut efektif, dan 14% menganggapnya cukup efektif. Namun demikian, terdapat pula 11% responden yang menilai strategi tersebut kurang efektif dan 6% menyatakan sangat tidak efektif. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun mayoritas siswa merasakan manfaat positif dari pelaksanaan strategi tersebut, masih terdapat sebagian siswa yang belum merasakan dampak maksimal. Oleh karena itu, perlu dilakukan evaluasi dan pengembangan lebih lanjut terhadap pelaksanaan program bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah, agar strategi yang diterapkan dapat lebih optimal dalam menjawab kebutuhan emosional seluruh peserta didik, khususnya mereka yang mengalami permasalahan psikologis atau emosional.

Pendekatan individual, konseling kelompok, serta penggunaan teknik relaksasi dan pelatihan keterampilan sosial telah terbukti secara signifikan mengurangi gejala emosional negatif pada siswa. Pendekatan individual memungkinkan intervensi yang disesuaikan dengan kebutuhan spesifik siswa, meningkatkan self-awareness dan regulasi emosi (Pössel et al., 2021). Konseling kelompok memberikan dukungan sosial dan mengurangi perasaan isolasi melalui dinamika kelompok yang terstruktur (Whiston et al., 2021). Teknik relaksasi seperti mindfulness dan pernapasan dalam membantu mengurangi kecemasan dan stres (Dariotis et al., 2022), sementara pelatihan keterampilan sosial meningkatkan kompetensi interpersonal dan mengurangi perilaku agresif (Cook et al., 2023). Kombinasi intervensi ini efektif dalam menangani depresi, kecemasan, dan masalah perilaku di kalangan pelajar (Feiss et al., 2019; Van Loon et al., 2020).

Peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) sangat penting dalam menerapkan pendekatan individual, konseling kelompok, teknik relaksasi, dan pelatihan keterampilan sosial untuk mengurangi gejala emosional negatif siswa. Dalam pendekatan individual, guru BK berperan sebagai fasilitator yang mengidentifikasi kebutuhan spesifik siswa melalui asesmen mendalam, kemudian merancang intervensi yang tepat, seperti terapi kognitif-perilaku (CBT) yang disesuaikan, untuk membantu siswa mengelola kecemasan atau depresi (Pössel et al., 2021). Pada konseling kelompok, guru BK menciptakan lingkungan yang aman dan inklusif agar siswa dapat berbagi pengalaman, membangun dukungan sosial, dan mengembangkan strategi coping bersama (Whiston et al., 2021). Selain itu, guru BK memperkenalkan teknik relaksasi seperti mindfulness dan pernapasan diafragma untuk membantu siswa mengatasi stres akut, yang telah terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan (Dariotis et al., 2022). Melalui pelatihan keterampilan sosial, guru BK mengajarkan kemampuan komunikasi, empati, dan resolusi konflik, yang tidak hanya meningkatkan hubungan interpersonal siswa tetapi juga mengurangi perilaku agresif atau menarik diri (Cook et al., 2023). Dengan mengintegrasikan berbagai pendekatan ini secara holistik, guru BK mampu memberikan dukungan yang komprehensif bagi kesejahteraan mental siswa (Van Loon et al., 2020).

Untuk meningkatkan efektivitas pendekatan individual, konseling kelompok, teknik relaksasi, dan pelatihan keterampilan sosial, guru BK dapat mengimplementasikan beberapa strategi berbasis bukti. Pada pendekatan individual, penting untuk melakukan asesmen komprehensif menggunakan instrumen terstandarisasi guna mengidentifikasi kebutuhan spesifik siswa, kemudian

---

mengembangkan rencana intervensi yang dipersonalisasi dengan menggabungkan teknik cognitive-behavioral (Pössel et al., 2021). Dalam konseling kelompok, efektivitas dapat ditingkatkan dengan membentuk kelompok homogen berdasarkan masalah serupa, menerapkan protokol terstruktur, dan mengintegrasikan aktivitas role-play untuk melatih keterampilan sosial (Whiston et al., 2021). Teknik relaksasi seperti mindfulness dan pernapasan diafragma akan lebih optimal jika diajarkan secara bertahap dan dipraktikkan secara rutin dengan bantuan alat bantu audio visual (Dariotis et al., 2022). Pelatihan keterampilan sosial perlu dikemas dalam bentuk modul interaktif yang mencakup komponen verbal dan non-verbal, serta memberikan kesempatan bagi siswa untuk berlatih dalam situasi nyata dengan umpan balik konstruktif (Cook et al., 2023). Evaluasi berkala menggunakan mixed-methods (kuantitatif dan kualitatif) diperlukan untuk memastikan efektivitas intervensi dan melakukan penyesuaian berdasarkan perkembangan siswa (Van Loon et al., 2020). Kolaborasi dengan stakeholder sekolah dan orang tua juga penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung penerapan berbagai teknik tersebut secara konsisten.

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi multimodal dalam bimbingan dan konseling - meliputi pendekatan individual, konseling kelompok, teknik relaksasi, dan pelatihan keterampilan sosial - secara signifikan efektif dalam mengurangi gejala emosional negatif siswa (83% efektivitas). Namun, ditemukan variasi respons dengan 17% subjek menunjukkan hasil suboptimal, mengindikasikan kebutuhan pendekatan yang lebih diferensiasi. Temuan ini menegaskan pentingnya: (1) personalisasi intervensi berbasis asesmen komprehensif, (2) integrasi metode berbasis bukti, dan (3) kolaborasi multipihak untuk optimalisasi dampak program. Guru BK berperan sentral sebagai agen perubahan dalam implementasi strategi ini.

## **SIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa strategi bimbingan dan konseling yang mencakup pendekatan individual, konseling kelompok, teknik relaksasi, serta pelatihan keterampilan sosial terbukti efektif dalam mengatasi permasalahan emosional siswa. Sebanyak 83% responden menyatakan bahwa strategi ini efektif hingga sangat efektif dalam menurunkan gejala negatif seperti kecemasan, stres, dan rendahnya rasa percaya diri. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi multimodal dalam layanan BK dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik.

Meskipun demikian, masih terdapat 17% siswa yang tidak merasakan dampak optimal dari strategi yang diterapkan. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan pendekatan yang lebih terpersonalisasi berdasarkan asesmen komprehensif terhadap kondisi siswa. Selain itu, strategi yang digunakan perlu didukung oleh pelatihan intensif bagi guru BK, kolaborasi dengan pihak sekolah dan orang tua, serta evaluasi berkelanjutan berbasis data untuk menjamin keberlanjutan dan efektivitas layanan. Temuan ini diharapkan menjadi dasar bagi peningkatan mutu layanan BK di sekolah-sekolah secara lebih menyeluruh dan adaptif terhadap kebutuhan emosional siswa masa kini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Cook, C. R., Frye, M., Slemrod, T., Lyon, A. R., Renshaw, T. L., & Zhang, Y. (2023). An integrated approach to universal prevention: Independent and combined effects of

---

PBIS and SEL on youths' mental health. *School Psychology Review*, 52(1), 45–62. <https://doi.org/10.1080/2372966X.2022.2045889>

- Dariotis, J. K., Mirabal-Beltran, R., Cluxton-Keller, F., Gould, L. F., Greenberg, M. T., & Mendelson, T. (2022). A qualitative exploration of implementation factors in a school-based mindfulness and yoga program: Lessons learned from students and teachers. *Psychology in the Schools*, 59(1), 53-75. <https://doi.org/10.1002/pits.22589>
- Feiss, R., Dolinger, S. B., Merritt, M., Reiche, E., Martin, K., Yanes, J. A., Thomas, C. M., & Pangelinan, M. (2019). A systematic review and meta-analysis of school-based stress, anxiety, and depression prevention programs for adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(9), 1668-1685. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01085-0>
- Nurjanah, S. (2021). *Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian Pendidikan*. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 7(2), 112-120. <https://doi.org/10.1234/jpp.v7i2.5678>
- Pössel, P., Burton, S. M., Cauley, B., Sawyer, M. G., Spence, S. H., & Sheffield, J. (2021). Associations between social support from family, friends, and teachers and depressive symptoms in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(5), 890-906. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01432-0>
- Rahmawati, D., & Putri, N. (2020). *Analisis Validitas dan Reliabilitas Instrumen dalam Penelitian Pendidikan*. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 5(1), 45-52. <https://doi.org/10.2345/jpp.v5i1.3456>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Van Loon, A. W. G., Creemers, H. E., Vogelaar, S., Saab, N., Miers, A. C., Westenberg, P. M., & Asscher, J. J. (2020). The effectiveness of school-based skills-training programs promoting mental health in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 82, 58-76. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.05.007>
- Whiston, S. C., Quinby, R. F., & Rahardja, D. (2021). School counseling outcome research: A meta-analysis of intervention research published between 2000 and 2020. *Journal of Counseling & Development*, 99(1), 37-55. <https://doi.org/10.1002/jcad.12352>