

SEKOLAH RAMAH EMOSI: PENDAMPINGAN SISWA DALAM MENGONTROL EMOSI MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK

Enny Fitriani*, Ihsan Fadhilah, Risnawaty, Annim Hasibuan

Program Studi S1 Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indah Medan

*Email: ennyfitriani25@gmail.com

Naskah diterima: 09-10-2025, disetujui: 29-12-2025, diterbitkan: 06-02-2026

DOI: <http://dx.doi.org/10.29303/jppm.v9i1.10401>

Abstrak - Kecenderungan siswa mengalami ledakan emosi, seperti mudah marah, frustasi, dan perilaku agresif di lingkungan sekolah menjadi masalah psikososial yang perlu mendapat perhatian serius. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk membantu siswa mengontrol emosi secara positif melalui layanan bimbingan kelompok dalam mewujudkan sekolah yang ramah emosi. Metode yang digunakan meliputi tahap asesmen kebutuhan, pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, serta evaluasi perkembangan pengendalian emosi siswa. Kegiatan dilakukan pada siswa SMP Swasta Silinda yang memiliki kecenderungan emosi negatif berdasarkan hasil observasi dan wawancara guru BK. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan kemampuan siswa dalam mengenali emosi diri, mengelola kemarahan, serta berkomunikasi asertif dalam kelompok. Program ini juga menumbuhkan iklim sekolah yang lebih empatik dan suportif. Pengabdian ini merekomendasikan agar sekolah mengintegrasikan program bimbingan kelompok berbasis regulasi emosi ke dalam kegiatan bimbingan rutin.

Kata kunci: pengendalian emosi, bimbingan kelompok, sekolah ramah emosi, regulasi emosi

LATAR BELAKANG

Perilaku emosional negatif yang meningkat di kalangan siswa menjadi isu yang sering ditemukan di berbagai sekolah. Siswa yang kesulitan mengendalikan perasaan mereka sering kali menunjukkan sikap seperti mudah marah, reaktif, menarik diri, dan terlibat konflik dengan teman serta guru (Hurlock 2011). Kurangnya kemampuan mengatur emosi dapat memengaruhi proses belajar, hubungan dengan orang lain, serta kesehatan mental siswa (Nadhiroh 2015)

Sekolah seharusnya bukan hanya tempat belajar ilmu pengetahuan, tetapi juga ruang yang mendukung pertumbuhan emosional dan sosial siswa (Anggraini & Harahap 2023). Konsep "Sekolah Ramah Emosi" menekankan pentingnya menciptakan lingkungan belajar yang nyaman, penuh empati, dan mampu merespons kebutuhan emosional siswa (Paula & Miftakhul 2021)

Salah satu cara efektif untuk membantu siswa mengelola emosi adalah melalui layanan

bimbingan kelompok (Visabilillah & Setiawati 2025). Dalam bimbingan kelompok, siswa dapat berbagi pengalaman emosional, mengenali diri sendiri, dan belajar keterampilan sosial melalui interaksi dalam kelompok (Prayitno et al. 2017) Di era globalisasi saat ini, aliran informasi begitu cepat masuk melalui berbagai media seperti televisi, media massa, dan internet. Semua orang, termasuk anak-anak, bisa mengakses informasi tersebut tanpa ada pembatasan. Terlebih lagi dengan adanya internet, informasi ini lebih mudah diperoleh, sehingga cara pandang anak-anak sedikit demi sedikit berubah, meninggalkan cara berpikir yang dulu dianut oleh leluhur kita sebagai orang timur. Hal ini berdampak besar terhadap perkembangan perilaku siswa.

Pengendalian emosi pada remaja sangat penting agar mereka bisa mencapai kematangan emosi yang optimal. (Hasmarlin & Hirmaningsih 2019) menjelaskan bahwa emosi bisa dipandang dari segi apakah ia membantu meningkatkan efisiensi dan penggunaan energi

untuk berbagai tindakan seperti berpikir, belajar, berkonsentrasi, memilih, dan bertindak. (Sturoiya 2017) juga mengatakan bahwa meningkatnya kemampuan pengendalian emosi remaja bisa dilihat dari beberapa aspek, yaitu kemampuan mengendalikan emosi, penggunaan fungsi mental kritis, serta pemahaman diri. Program bimbingan kelompok yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling adalah bagian dari program bimbingan dan konseling yang memiliki fungsi salah satunya adalah mencegah siswa melakukan tindakan yang tidak baik.(Hilmy, Barida, & Niken Susilowati 2022)

Dalam program bimbingan kelompok tersebut, siswa diajak untuk menyampaikan permasalahan yang muncul baik dari rumah, lingkungan sekitar, maupun sekolah. Contohnya di SMP Swasta Silinda, siswa mengalami kurangnya motivasi belajar dan rasa tanggung jawab sebagai siswa. Hal ini disebabkan karena mereka kurang mampu mengendalikan emosinya. Dengan demikian, program layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan pengendalian emosi siswa, sehingga menciptakan siswa yang memiliki pribadi yang utuh dan terintegrasi sesuai dengan tujuan pendidikan umum (Enny Fitriani 2019). Emosi yang muncul pada siswa biasanya berasal dari pikiran dalam dirinya, yang dipengaruhi oleh lingkungan keluarga.

Jika di rumah, orang tua sering marah, membentak, kasar, atau memaki, hal ini akan berdampak pada siswa ketika berada di sekolah. Siswa cenderung lebih suka bermain dengan teman sebaya dan akhirnya melakukan tindakan negatif di sekolah atau lingkungan sekitar.(Saksabellla & Lesmana 2025) Untuk mencegah hal tersebut, Guru Bimbingan dan Konseling harus melakukan layanan bimbingan kelompok. Namun, hal ini akan menjadi tantangan besar bagi guru karena mereka harus mampu menerapkan program tersebut dengan baik.

Bimbingan kelompok dilakukan bersama-sama, artinya pada waktu dan tempat yang sama, layanan bimbingan diberikan kepada beberapa orang (siswa) dengan topik atau materi yang sama. Kelompok terdiri dari beberapa siswa, setiap kelompok beranggotakan antara 8 hingga 10 orang. Tujuannya adalah agar siswa dalam kelompok bisa berinteraksi, berdiskusi tentang masalah atau hambatan yang dihadapi, serta mencari cara penyelesaiannya. Dengan bimbingan kelompok, diharapkan siswa mampu mengendalikan emosinya dan mencari solusi bersama anggota kelompok untuk mengatasi masalah pengendalian emosi. Dengan demikian, siswa dapat melakukan hal-hal yang positif.

METODE PELAKSANAAN

Tahapan dalam melaksanakan program layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengendalikan emosi siswa.

1. Tahap pembentukan

Tahap pembentukan adalah tahap pengenalan, tahap di mana seseorang mulai terlibat atau memasukkan diri ke dalam kehidupan kelompok. Pada tahap ini, semua anggota saling memperkenalkan diri dan juga menyampaikan tujuan atau harapan-harapan yang ingin dicapai, baik oleh masing-masing anggota, sebagian anggota, maupun seluruh anggota. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah sebagai berikut :

- a. Penjelasan pengertian dan tujuan dari bimbingan kelompok
- b. Penjelasan cara dan asas bimbingan kelompok
- c. Melaksanakan acara perkenalan antara peserta bimbingan kelompok
- d. Menciptakan permainan penghangatan keakraban

2 Tahap Peralihan

Tahap peralihan adalah masa di mana kegiatan awal kelompok ditransisikan ke

kegiatan berikutnya yang lebih fokus pada mencapai tujuan kelompok. Kegiatan pada tahap ini adalah sebagai berikut:

- a. Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah atau topik bahasan
- b. Menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu
- c. Anggota membahas masing-masing topik
- d. Kegiatan selingan

3. Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan ini adalah tahap ketiga yang menjadi bagian paling penting dari kegiatan kelompok. Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini adalah sebagai berikut:

- a. Pemimpin dari kelompok mengemukakan masalah atau topik
- b. Tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas yang menyangkut masalah atau topic yang dikemukakan pemimpin kelompok
- c. Anggota membahas masing-masing topik secara mendalam dan tuntas
- d. Kegiatan selingan

4. Tahap Pengakhiran

Tahap ini merupakan tahap penutup dalam kegiatan bimbingan kelompok. Dalam tahap ini pemimpin kelompok melakukan kegiatan seperti :

- a. Pemimpin kelompok mengemukaan bahwa kegiatan akan segera berakhir
- b. Meminta kesan dan pesan dari masing-masing anggota kelompok
- c. Membahas kegiatan lanjutan mengemukakan pesan dan harapan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian berjalan dengan baik dan mendapat dukungan penuh dari pihak sekolah. Hasil observasi menunjukkan adanya perubahan positif pada perilaku siswa setelah mengikuti program. Siswa mulai mampu:

- Mengidentifikasi emosi sebelum bertindak,
- Mengurangi perilaku impulsif saat marah,

- Menggunakan kata-kata yang lebih sopan dalam mengekspresikan perasaan,
- Saling memberikan dukungan emosional dalam kelompok.

Dari hasil angket pasca kegiatan, 85% siswa menyatakan merasa lebih tenang dan mampu mengendalikan diri ketika menghadapi situasi yang memicu kemarahan. Guru BK juga melaporkan penurunan kasus konflik antar siswa di kelas setelah program selesai.

Temuan ini sejalan dengan teori bimbingan kelompok (Rahman 2021) yang menegaskan bahwa bimbingan kelompok dapat meningkatkan keterampilan sosial dan regulasi emosi siswa. Melalui interaksi kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk belajar empati, pengendalian diri, dan pemecahan masalah secara kolaboratif.

Pelaksanaan program Sekolah Ramah Emosi melalui layanan bimbingan kelompok di SMP Swasta Silinda menunjukkan hasil yang signifikan baik pada aspek individu siswa maupun pada iklim sosial sekolah secara keseluruhan. Program ini tidak hanya berfungsi sebagai intervensi jangka pendek terhadap perilaku emosional negatif, tetapi juga sebagai upaya preventif dan penguatan kapasitas regulasi emosi siswa.

1. Peningkatan Kesadaran dan Pengenalan Emosi Diri

Hasil observasi dan refleksi kelompok menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan kemampuan dalam mengenali dan memahami emosi yang mereka rasakan sebelum bereaksi terhadap suatu situasi. Sebelum mengikuti bimbingan kelompok, sebagian besar siswa cenderung mengekspresikan emosi secara impulsif, seperti marah tanpa memahami penyebabnya atau menarik diri saat menghadapi konflik. Setelah program berlangsung, siswa mulai mampu menyebutkan jenis emosi yang dirasakan (marah, kecewa, cemas, atau sedih) serta situasi pemicunya.

Temuan ini menguatkan teori regulasi emosi yang menyatakan bahwa pengenalan emosi merupakan tahap awal yang krusial dalam pengendalian emosi (Mulyana et al. 2020). Dalam konteks bimbingan kelompok, proses berbagi pengalaman emosional antaranggota membantu siswa merefleksikan perasaannya sendiri melalui pengalaman orang lain, sehingga meningkatkan kesadaran emosional (*emotional awareness*).

2. Pengelolaan Kemarahan dan Penurunan Perilaku Impulsif

Program bimbingan kelompok memberikan ruang aman bagi siswa untuk mengekspresikan kemarahan secara verbal dan terarah. Melalui diskusi kelompok, permainan peran (*role play*), serta latihan komunikasi asertif, siswa belajar bahwa kemarahan bukanlah emosi yang harus ditekan, tetapi perlu dikelola dengan cara yang konstruktif.

Hasil angket pascakegiatan menunjukkan bahwa 85% siswa merasa lebih tenang dan mampu mengendalikan diri ketika menghadapi situasi yang memicu kemarahan. Guru BK juga melaporkan adanya penurunan perilaku impulsif seperti membentak, mengejek teman, dan terlibat konflik fisik. Hal ini sejalan dengan pendapat (Hasmarlin & Hirmaningsih 2019b) yang menyatakan bahwa kematangan emosi remaja tercermin dari kemampuan menunda reaksi emosional dan menggunakan fungsi berpikir kritis sebelum bertindak.

3. Perkembangan Keterampilan Komunikasi Asertif dan Empatik

Salah satu dampak penting dari bimbingan kelompok adalah meningkatnya kemampuan siswa dalam berkomunikasi secara asertif dan empatik. Siswa mulai menggunakan kata-kata yang lebih sopan, tidak menyerang, serta mampu menyampaikan perasaan tanpa menyalahkan orang lain. Selain itu, interaksi kelompok mendorong siswa untuk mendengarkan pendapat teman, memahami

sudut pandang yang berbeda, dan memberikan dukungan emosional.

Kondisi ini memperkuat fungsi sosial dari bimbingan kelompok sebagaimana dikemukakan oleh (Prayitno et al. 2017), bahwa dinamika kelompok memungkinkan siswa belajar langsung melalui pengalaman sosial, bukan hanya melalui nasihat verbal. Dengan demikian, bimbingan kelompok berperan sebagai laboratorium sosial untuk melatih keterampilan interpersonal yang sehat.

4. Pembentukan Iklim Sekolah yang Lebih Ramah Emosi

Dampak program tidak hanya dirasakan oleh individu siswa, tetapi juga berkontribusi pada terciptanya iklim sekolah yang lebih empatik dan suportif. Guru BK melaporkan penurunan kasus konflik antar siswa di kelas setelah program selesai. Hubungan antar siswa menjadi lebih harmonis, dan siswa lebih terbuka untuk berdiskusi ketika menghadapi masalah emosional.

Konsep *Sekolah Ramah Emosi* menekankan pentingnya lingkungan pendidikan yang responsif terhadap kebutuhan emosional peserta didik (Paula & Miftakhul 2021). Temuan dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat menjadi strategi praktis dan efektif dalam mewujudkan konsep tersebut, terutama di tengah tantangan perkembangan remaja dan derasnya pengaruh lingkungan digital serta keluarga.

5. Relevansi dengan Penelitian Sebelumnya

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Rahman (2021) yang menyatakan bahwa bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan regulasi emosi dan keterampilan sosial siswa. Kesamaan temuan terlihat pada peningkatan empati, pengendalian diri, serta kemampuan pemecahan masalah secara kolaboratif. Dengan demikian, program ini memperkuat bukti empiris bahwa layanan

bimbingan kelompok merupakan pendekatan yang relevan dan kontekstual untuk menangani masalah emosional siswa di sekolah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Program “*Sekolah Ramah Emosi*” melalui layanan bimbingan kelompok terbukti efektif dalam membantu siswa mengontrol emosi dan membentuk lingkungan sekolah yang lebih positif. Kegiatan ini memberikan dampak nyata terhadap peningkatan kesadaran emosional, komunikasi empatik, serta perilaku sosial siswa.

Saran

- ❖ Sekolah perlu menjadikan program bimbingan kelompok berbasis emosi sebagai kegiatan rutin BK.
- ❖ Guru BK perlu dilatih menggunakan teknik regulasi emosi dalam dinamika kelompok.
- ❖ Perlu adanya kolaborasi dengan orang tua dalam menumbuhkan kesadaran pengelolaan emosi di rumah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada SMP Swasta Silinda yang telah memberikan kesempatan kepada kami melakukan kegiatan pengabdian disekolah tersebut dan kami juga mengucapkan terimakasih kepada semua tim yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini sehingga pengabdian ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Ade Anggraini, dan Ade Chita Putri Harahap. 2023. “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa.” *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan* 7(2).
- Enny Fitriani. 2019. “Peranan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengendalikan Emosi Dan Etika

Komunikasi Siswa Smp Swasta Silinda.” *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Terpadu (Jppt)* 1(2).

- Hasmarlin, Hanum, dan Hirmaningsih Hirmaningsih. 2019a. “REGULASI EMOSI PADA REMAJA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN.” *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender* 18(1).
- . 2019b. “Self-Compassion Dan Regulasi Emosi Pada Remaja.” *Jurnal Psikologi* 15(2).

Hilmy, Nur Afifah, Muya Barida, dan Niken Susilowati. 2022. “Upaya Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Coping Di SMK Sakti Gemolong.” *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 4(4).

Hurlock, Elizabeth B. 2011. “Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima.” *Jakarta : Erlangga* (Edisi 5).

Mulyana, Olievia Prabandini et al. 2020. “Perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau Dari Jenis Kelamin Mahasiswa Pada Pandemi Covid-19.” *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi* 2(November).

Nadhiroh, Yahdinil Firda. 2015. “Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis Tentang Psikologi Manusia).” *Jurnal Saintifikasi Islamica*.

Paula, Kogoya Martha, dan Jannah Miftakhul. 2021. “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prakrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19.” *Jurnal Penelitian Psikologi* 8(9).

Prayitno, Afdal, Ifdil, dan Kon Ardi, Zardian, M.Pd. 2017. *Ghalia Indonesia Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok*.

Rahman, Abd. 2021. “UPAYA MENINGKATKAN HUBUNGAN SOSIAL ANTAR TEMAN SEBAYA MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PADA SISWA KELAS VII B SMPN 1 BANYUGLUGUR

KABUPATEN SITUBONDO TAHUN AJARAN 2018/2019.” *Jurnal IKA PGSD (Ikatan Alumni PGSD) UNARS* 9(1).

Saksabellla, Dirakha, and Gusman Lesmana. 2025. “Penerapan Teknik Psikoedukatif Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Keterampilan Regulasi Emosional Siswa SMA.” *Jurnal Keislaman dan Kemasyarakatan* 6(2).

Sturoiya, Lenas. 2017. “Begitu Pentinya Dalam Mengontrol Emosi.” *Kompasiana*. <https://www.kompasiana.com/putri-wulan/589d4a5f917a61f704fb27e2/begit-u-pentingnya-dalam-mengontrol-emosi>.

Visabilillah, R Azzahra, and Denok Setiawati. 2025. “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa SMA Di Surabaya.” *Seminar Nasional Pendidikan* 3.